

VTT – Techniques de pilotage: Sauter

Le saut n'est pas une technique réservée au bike-park. Sur un sentier monotrace, le vététiste est aussi souvent amené à sauter. Or il ne saute pas uniquement pour son plaisir. Il saute également pour franchir des obstacles qui l'obligeraient sinon à freiner.

Un petit tremplin de quelques mètres de long (ou une table avec une surface pleine entre l'appel et la réception) est idéal pour exercer le saut, garantir la sécurité et automatiser le mouvement.

Points clés

- Départ en **position active**, les manivelles à l'horizontale, le centre de gravité centré et bas.
- Regard porté au-delà de l'appel jusqu'à la réception.
- Corps redressé de manière dynamique pendant la phase d'appel, déplacement du centre de gravité du corps vers le haut: accompagner le vélo pendant l'appel.
- Bras et jambes juste un peu fléchis dans la phase de vol: rester relâché, maintenir le corps contracté et garder le centre de gravité du corps centré.
- Extension des bras et des jambes avant la réception pour amortir l'impact.
- Regard porté sur la réception.
- Réception sur les deux roues en même temps ou sur la roue avant en premier (décalage minime entre les deux). Impact amorti par les bras et les jambes.
- Poursuite en position active.

Source: Keller, L. (2017). Cyclisme: VTT. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO