

VTT – Techniques de pilotage: Virer en cabrant

Virer en cabrant est utilisé, par exemple, pour maîtriser des virages serrés au plat ou en montée. La roue avant est alors en l'air pendant la rotation de la roue arrière. Alternative au nose-turn, cette technique permet une plus grande vitesse de passage.

Points clés

- Position de départ: debout et en pédalant.
- Prise d'élan, déplacement du centre de gravité du corps vers le guidon.
- Regard porté sur la sortie du virage!
- Extension explosive et redressement de la roue avant tout en pédalant.
- Hanches tirées en avant, corps penché à l'intérieur du virage. La roue avant reste en l'air jusqu'à la fin de la rotation de la roue arrière.
- Roue avant de nouveau au sol → poursuite en position de base ou 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