

# VTT – Techniques de pilotage: Wheelie

Le wheelie, qui consiste à lever la roue en pédalant, est rarement utilisé sur des sentiers monotraces. Il est toutefois à la base de nombreuses techniques et exige non seulement de l'équilibre, mais encore un certain feeling pour le frein arrière. De plus rouler sur la roue arrière est un véritable plaisir!

Le wheelie ne s'apprend pas facilement. Celui qui désire maîtriser la technique doit avoir beaucoup de patience et s'exercer régulièrement.

## Points clés

- Pédalage relâché assis sur la selle en gardant la chaîne sous tension.
- Regard porté devant.
- Prise d'élan: abaisser le haut du corps vers le guidon, fléchir les bras.
- Extension dynamique des bras avec, en même temps, un coup de pédale énergique → lever la roue avant.
- Bras restent tendus!
- Recherche du point d'équilibre permettant de trouver l'équilibre du vélo; centre de gravité du corps plus ou moins au-dessus du moyeu arrière.
- Réglage de la hauteur de la roue au travers du pédalage et du dosage du frein arrière.
- Correction latérale avec les genoux et les épaules: si le VTT bascule à droite, écarter le genou gauche à gauche et pencher les épaules légèrement à gauche; si le VTT bascule à gauche, écarter le genou droit à droite et se pencher à droite.
- Un doigt doit toujours rester sur le frein arrière!

---

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