

# VTT: En voiture!

Les cyclistes essaient, au cours de cet exercice, de monter sur leur vélo de différentes manières.



Image: bpa

On monte en général toujours de la même façon et du même côté. Essayer les techniques suivantes.

## Variantes

### plus facile

- De la position debout, sauter sur le vélo.

### plus difficile

- De la poussée «trottinette», passer la jambe libre par-dessus la selle.
- Sauter sur le vélo en courant.
- Debout derrière le vélo, soulever la roue avant et serrer les freins arrière; enjamber la selle.
- Monter du «mauvais» côté.

Source: [bpa – Bureau de prévention des accidents](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO