

VTT: Par ici la sortie

Au cours de cet exercice, les cyclistes apprennent à sauter du vélo de différentes manières. Ils développent ainsi un sentiment de sécurité sur leur engin.

Idées

- Vers l'arrière: sauter loin derrière la selle. Attention: les vélos avec porte-bagages ne sont pas recommandés!
- De côté: passer la jambe par-dessus le guidon et sauter.
- Vers l'avant: passer par-dessus le guidon.



Essayer toujours à vitesse réduite et de préférence sur un pré. Le partenaire tient le vélo après le saut. Pour la forme finale, l'élève tient lui-même son engin.

Attention – Pour les deux premiers exercices, maintenir les pédales à la même hauteur.

plus difficile

- Inclure des commandes
- Sur le terrain

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO