

# Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Samedi – VTT

Rares sont les sports posant autant d'exigences que le VTT. Pour pouvoir franchir avec brio un passage, le vététiste doit, d'une part, posséder de nombreuses prédispositions physiques et psychiques et, d'autre part, adopter la bonne technique de pilotage. Le présent dossier présente cinq techniques élémentaires pour une sortie réussie.

## Conseils

- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des [exercices d'étirement](#) pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des [exercices de détente](#).

## Position de base (debout)

La position de base est une position neutre que les vététistes adoptent, dans l'enseignement des techniques de pilotage, comme position de départ et, dans le terrain, pour se reposer lorsqu'une descente ne demande aucune action. Elle permet d'économiser ses forces et d'être prêt à agir.

## Points clés

- Debout sur les pédales, le poids réparti de manière identique sur les deux jambes, les manivelles à l'horizontale.
- Bras et jambes presque complètement tendus, mais relâchés pour pouvoir réagir rapidement.
- Centre de gravité du corps au-dessus du pédalier, hanches près de la selle.
- Coudes légèrement tournés vers l'extérieur.
- Peu de poids sur le guidon.
- Un doigt sur chaque frein.
- Tête redressée, regard dans le sens du déplacement.

## Monter / Descendre de côté (technique de base)

La technique de base décrit ici la manière la plus simple de monter sur le VTT et d'en descendre. Bien qu'elle soit

très simple, il est recommandé de l'exercer régulièrement, et surtout des deux côtés, pour qu'elle puisse être automatisée et appliquée avec assurance dans le terrain.

### Points clés – Monter

- Se tenir debout à côté du VTT et tenir le guidon des deux mains (le cas échéant serrer les freins).
- Poser le pied sur la pédale, lâcher les freins, pousser en même temps avec l'autre jambe et lever la jambe derrière la selle.
- Poser les deux pieds sur les pédales, s'asseoir, pédaler.

### Points clés – Descendre

- Freiner jusqu'à l'arrêt presque complet.
- Se lever de la selle, déplacer le poids du corps sur une jambe.
- Lever l'autre pied de la pédale, le passer par-dessus la selle et le poser à terre.
- Sortir également l'autre pied de la pédale et le poser à terre. Tenir le VTT des deux mains au niveau du guidon ou de la selle (le cas échéant serrer les freins).

## Pédaler

Le pédalage est la forme de propulsion la plus importante à VTT. Un pédalage rond et efficace obéit à certaines règles.

### Points clés

- Pression/Mouvement vers le bas: Le pied exerce une pression de haut en bas. A la fin de la phase de pression, le pied est légèrement tendu pour commencer à ramener la pédale vers l'arrière.
- Point mort bas/Mouvement vers l'arrière: Le pied, la pointe de pied légèrement tendue vers le bas, tire vers l'arrière.
- Remontée/Mouvement vers le haut: Le pied tire vers le haut. A la fin de la phase de remontée, la pointe de pied est levée pour amorcer le mouvement de poussée.
- Point mort haut/Mouvement vers l'avant: Le talon est légèrement abaissé au point le plus haut. Le pied est poussé vers l'avant.

## Freiner

La distance de freinage dépend entre autres de la nature du terrain, de la vitesse, de la puissance de freinage, de

la position du corps, des pneus et des capacités du vététiste. Chaque entraînement de freinage devrait donc viser à développer les prédispositions ad hoc ainsi qu'à automatiser le déroulement de mouvement.

L'accent devrait être mis notamment sur la position correcte du centre de gravité du corps et la bonne modulation de la puissance de freinage.

### Points clés

- Poser un ou deux doigts (max.) sur le frein (idéal: index uniquement).
- Doser le freinage (utiliser en temps normal les deux freins).
- Déplacer le centre de gravité du corps vers le bas/légèrement en arrière pendant le freinage (en fonction de la force de freinage).
- Déplacer le centre de gravité du corps suffisamment en arrière mais pas trop pour garder la pression sur la roue avant.
- Fléchir légèrement les bras et les jambes (tension adéquate pour compenser les forces de freinage).
- Baisser le talon de manière à accroître la pression sur la roue arrière et à contrebalancer le transfert de masse vers l'avant.
- Ramener le centre de gravité du corps directement dans la position adaptée à la situation à la fin du freinage.

## Démarrer en pente

Cette technique permet de démarrer dans une montée raide.

### Points clés

- Mettre, si possible, le VTT perpendiculairement au chemin.
- Poser le pied amont au sol, s'asseoir sur le bec de selle.
- Poser le pied aval sur la pédale, à 13 h.
- Amener le haut du corps vers le guidon (évite de lever la roue avant).
- Porter le regard dans le sens du déplacement, pousser avec le pied au sol et commencer à pédaler. Poser alors le pied amont sur la pédale et continuer de pédaler («cliper» éventuellement plus tard).
- Porter le regard en amont dans le sens du déplacement; tourner le guidon vers l'amont.

## Et encore

- [Techniques de pilotage](#)

- [Exercices d'endurance](#) (pdf)

## Itinéraires en Suisse

- [SuisseMobile – La Suisse à VTT](#)
- [My Switzerland – VTT et vélo](#)

---

Source: [Articles | Thème du mois 03/2021: Spécial 10 ans – La semaine en mouvement](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**