

VTT – Techniques de pilotage: Pivoter sur la roue avant (nose-turn)

Pivoter sur la roue avant ou nose-turn est une technique utilisée dans les virages en épingle à cheveux, cela nécessite un très bon équilibre.

Il est donc judicieux d'entraîner le sens de l'équilibre et de savoir lever la roue arrière avant de s'exercer à pivoter sur la roue avant.

Sur place

Dans un virage

Points clés

- Choisir la position de base ou la position active comme position de départ.
- Porter le regard sur le point de corde.
- Engager la roue avant avant le point de corde: s'abaisser légèrement pour prendre de l'élan.
- Serrer le frein avant en douceur et ...
- ... tendre en même temps les bras et les jambes: verrouiller le corps, faire bloc avec le vélo. Fléchir légèrement les jambes → la roue arrière décolle.
- Amener la roue arrière dans la direction souhaitée en orientant les hanches et les jambes.
- Laisser la roue arrière redescendre: amortir l'impact avec les jambes et, en même temps, relâcher le frein avant.
- Porter le regard sur la sortie du virage → recommencer tout de suite à pédaler.

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