

A background image of a mountain biker in a red and black jersey riding a blue and white bike on a dirt trail. The scene is outdoors with trees and a red and white striped barrier in the background.

EXPLICATIONS  
DE DIFFERENTS  
PASSAGES  
TECHNIQUES  
EN VTT

# LES MONTÉES

Lorsque vous arrivez devant une montée, il faut d'abord adapter votre allure, c'est-à-dire arriver avec plus ou moins de vitesse selon la côte (par exemple une côte courte, mais raide, se montera plus facilement avec une bonne vitesse de départ).

Ensuite, il faut se préparer en fonction de la montée, à utiliser le bon braquet (vitesses de votre VTT). Le plus souvent, pour monter assis, il est préférable d'arriver avec un braquet assez dur pour prendre de la vitesse, puis basculer celui-ci vers des vitesses plus simples au pied de la côte.

Pour monter en danseuse, même principe, mais il est mieux d'avoir un braquet plus dur.



Montée en position assise

Lors d'une montée, si vous vous arrêtez, il sera très compliqué de repartir, il faut donc garder une bonne cadence de pédalage.

Concernant le regard, il faut toujours regarder bien loin devant pour bien positionner ses roues en fonction des obstacles.



Montée en danseuse

La bonne position à adopter afin de monter une côte en position assise, est de se positionner sur l'avant de la selle (cela évite de partir en wheeling).

Les coudes doivent être baissés (idéalement former un angle droit) et les poignets cassés vers le bas. Cette position permet d'abaisser son centre de gravité, maintenir une bonne accroche des pneus, ainsi que de garder une position bénéfique au pédalage.

En danseuse, vous ne pourrez pas vous asseoir sur l'avant de la selle. Cependant, comme en position assise, il faut abaisser son centre de gravité, baisser les coudes et casser les poignets.

# LES DESCENTES

**Tout d'abord, une descente se fait toujours debout !**

En effet, il faut être debout, pédales à plat, mais surtout bien en arrière (le fessier au minimum au niveau de la selle, voir derrière en fonction de la pente) ; cela permet de mieux gérer sa vitesse, d'avoir une meilleure accroche et d'éviter quelques soleils ou autres chutes.

Ensuite, il faut avoir le regard loin pour anticiper sa trace durant la descente, mais aussi pour anticiper la fin de celle-ci comme un virage à venir ou une montée.



# LES VIRAGES

**Pour commencer, il vaut mieux freiner avant le virage, et non à l'intérieur, sinon vous allez perdre de l'adhérence.**

Lorsque l'on arrive dans le virage, on place sa pédale extérieure en bas pour mettre plus de poids sur la jambe extérieure et donc déformer le pneu pour gagner en adhérence. Il est même possible, afin d'appuyer encore plus fort sur sa jambe, de rapprocher son genou extérieur vers le cadre.

Dans le virage, on regarde loin en direction de la sortie, avec les épaules qui suivent cet axe.



# LES DÉVERS

**Un dévers peut se situer en descente, en montée ou sur du plat. Dans tous les cas, la pente va chercher à nous emporter ou à nous faire glisser.**

Lorsque l'on arrive sur un dévers en descente ou sur du plat, c'est-à-dire avec un minimum de vitesse, il faut, de même que pour les virages, mettre la pédale extérieure au dévers vers le bas, et rapprocher le genou de la jambe extérieure au plus près du cadre afin de mettre plus de poids sur le côté extérieur du vélo à en déformer vos pneus et ainsi maximiser leurs accroches.

Ne pas oublier de regarder loin en direction de la sortie du dévers et de garder les épaules dans cet axe.

Un dévers en montée se monte comme une côte classique, mais il est souvent plus simple de rester assis.



# LA GESTION DE FREINAGE

**Tout d'abord, il faut savoir qu'en VTT la répartition du freinage doit être d'environ 70 % frein avant et donc 30 % frein arrière.**

En effet, il est bien plus facile de ralentir avec le frein avant, cependant si l'on freine trop fort de celui-ci on peut chuter. Il faut donc freiner progressivement et de plus en plus fort, mais ne pas donner d'à-coups.

En ce qui concerne le frein arrière, pour être efficace, il faudra se positionner bien en arrière du vélo afin de mettre du poids sur la roue et donc ne pas déraper. Effectivement, si vous bloquez votre roue, vous allez juste glisser. Bloquer sa roue arrière est utile seulement dans certains cas, par exemple pour un virage serré (ex : une épingle).



# LES MARCHES

**Il existe 2 types de marche, les marches en descente et les marches en montée.**

Premièrement, en descente, il faut arriver pédales à plat avec plus ou moins de vitesse : cela dépend de l'obstacle, mais aussi de la réception. Le plus souvent, il est conseillé d'avoir un minimum de vitesse pour s'assurer que tout le vélo passe la marche.

Ensuite, arrivé devant la marche, on jette son vélo vers l'avant, en reculant son fessier et ne surtout pas tirer vers le haut. Nous vous conseillons de ne pas toucher au frein avant, pour ne pas risquer un soleil ou une perte d'adhérence au moment de la réception.



Deuxièmement, en montée, il faut arriver avec assez de vitesse puis lever la roue avant : pour cela il faut forcer un peu sur le pédalage et envoyer votre buste en arrière.

Ensuite, dès que la roue avant est posée sur le haut de la marche, il vaut mieux donner un coup de rein plutôt que pédaler, c'est-à-dire ramener tout son corps vers l'avant tout en ramenant aussi ses pédales (donc replier les jambes) vers soi.



# L'ÉQUILIBRE

**En VTT, l'équilibre est primordial. Chacun a sa manière, que ce soit debout ou assis.**

Quelques bases sont nécessaires afin d'avoir de l'équilibre : jouer avec son corps, ses pédales et ses freins. Vous pouvez même avancer un petit peu pour vous repositionner.

N'hésitez pas à tourner votre guidon, dans un sens comme dans l'autre, vous serez plus stable. Lorsque vous commencez, il vaut mieux fixer un point pour mieux se concentrer.



# LE BUNNY UP

**Le bunny up se déroule en plusieurs étapes.**

Tout d'abord, il faut être en roue libre (donc avoir de la vitesse), les pédales à plat, contracter les bras et le torse et envoyer son corps vers l'arrière pour lever la roue avant.

Une fois la roue avant assez haute pour franchir l'obstacle, il faut basculer son poids vers l'avant, c'est-à-dire rapprocher son torse le plus possible de son guidon, afin de lever la roue arrière. Pour faire un véritable bunny up, il faut impérativement lever la roue avant puis la roue arrière.





 @vclaille

[www.laille-veloclub.fr](http://www.laille-veloclub.fr)