



Gestes techniques : VTT

Bibliothèque BRK-EPS

Maîtriser la technique, l'équilibre et la gestion du rythme pour progresser sur terrains variés en toute sécurité.

Préparation et sécurité

Contrôle du matériel

Vérifier et ajuster le vélo avant le départ.

1. Contrôle de la pression des pneus, état des freins et de la transmission.
2. Ajustement du casque et des protections (gants, genouillères).
3. Prévoir gourde, kit de réparation, pompe et trousse premiers secours.

Échauffement spécifique

Préparer le corps à l'effort physique du VTT.

1. Mobilisation des articulations : chevilles, genoux, hanches, épaules.
2. Quelques flexions/extensions, rotations du tronc.
3. Courte montée et descente à basse vitesse.

Technique de pilotage

Gestion de la position

Trouver la posture optimale selon le terrain.

1. Genoux et coudes légèrement fléchis, dos droit.
2. Sur terrain difficile : buste avancé, fesses en arrière.
3. Regarder loin devant pour anticiper.

Gestion de la trajectoire et des virages

Adapter la technique selon chaque virage.

1. Relâcher les freins avant le virage, freiner avant.
2. Incliner le vélo, corps extérieur au virage.
3. Regarder la sortie du virage pour anticiper la relance.

Franchissement et gestion des obstacles

Passage de bosses et racines

Maintenir équilibre et vitesse sur obstacles naturels.

1. Alléger la roue avant par un petit mouvement de bras.
2. Lever les fesses au passage de la bosse/racine.
3. Relancer le mouvement dès l'obstacle franchi.

Descente technique

Gérer la pente et les reliefs en toute sécurité.



1. Se pencher vers l'arrière, bras fléchis.
2. Freiner par impulsions successives.
3. Contrôler la vitesse tout au long de la descente.

Optimisation de la performance

Gestion du rythme et de l'effort

Adapter l'intensité selon le terrain.

1. Varier la fréquence de pédalage selon la pente.
2. Utiliser les vitesses pour optimiser l'effort.
3. Profiter des portions roulantes pour récupérer.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.