



Yvon DURAND

Conseiller Technique National

GSM : 06 74 70 36 48

Mail : [y.durand@ffct.org](mailto:y.durand@ffct.org)



## Objectif de la journée de pilotage VTT, PRIVAS - 6 mai 2017

### Présentation

Les éléments techniques qui définissent l'activité VTT pour :

- Une pratique de randonnée
- Une pratique de pilotage

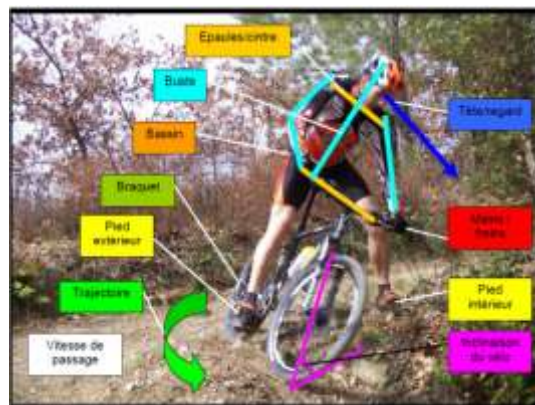
### Activité terrain

Perfectionnement individuel (améliorer sa technique personnelle)

- Analyser les gestes techniques du pilotage VTT
- Travailler sur des exercices : éducatifs techniques ou perfectionnement
- Maîtriser les techniques de franchissements et de pilotage.

Le matin : Séance sur un espace fermé (le Coteau) pour aborder les différentes techniques

L'après-midi : Randonnées (Bois Laville – Flachère ...), sortie au cours de laquelle nous justifierons les éléments techniques travaillés le matin.



### **Eléments techniques VTT abordés**

- Rappel des fondamentaux techniques du VTT.
- Définir les observables (gestes du pilote) et les repères sur lesquels sont fondés les jugements techniques
- Analyse de la propulsion, de l'équilibre... dans le contexte du VTT (différence par rapport à la route)
- Exercices d'initiation et de maîtrise du déplacement à vélo (rouler, garder l'équilibre...)
- Travail sur la dissociation pilote / VTT et déplacement / regard (trouver les positions de base sur le VTT, l'occupation de l'espace autour du VTT, les transferts de masses...)
- Franchissement d'obstacle (roues dissociées, passage sous obstacle)
- Travail sur le « pédalé- freiné », son utilité.
- Utilisation des braquets adaptés au pilote ou au terrain (jouer sur la vitesse lente / rapide)
- Travail sur le choix des trajectoires en fonction du terrain, de la vitesse, des enchaînements



- Travail sur les éducatifs pour arriver au surplace et comment justifier cet élément technique
- Travail sur le freinage, le dérapage,
- Travail sur les montées, les descentes, les dévers
- Travail sur le soulevé de la roue avant et arrière
- Travail d'équilibre sur une roue (arrière et avant)
- Franchissement de marche (montée et descente)
- Synthèse de toutes les techniques abordées sur des zones de pilotage (franchissement de zone de maniabilité uniquement à l'enroulé.

### **i) Le dévers**

