

## 5) Les éléments techniques du VTT

### a) L'équilibre statique



Les doigts sont toujours en pression sur les leviers de freins, les pédales sont pratiquement à l'horizontale (2H00), on peut tourner la roue avant sur un côté pour augmenter la surface de sustentation, les bras et jambes sont pratiquement tendus pour éviter les contractions musculaires trop importantes, le bassin est légèrement en avant de la selle, le regard se positionne au-delà de la roue avant.

L'équilibre statique - ou surplace - n'est pas, par définition, un mode de déplacement. C'est une attitude de repos qui précède une action (préparation au franchissement d'une marche) ou un exercice de perception (faire prendre conscience au pilote de son corps par rapport au vélo). Même si l'équilibre statique peut s'effectuer en partant avec un pied au sol, (perfectionnement) il est plus simple de proposer des situations où la vitesse va décroître pour arriver à une vitesse nulle.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	Objectif
Rester en appui sur le vélo à l'arrêt, pour préparer un enchaînement, un franchissement ou pour se reposer.	Le bassin se libère de la selle	Permettre de se rééquilibrer, de pouvoir se déplacer dans un grand volume autour du vélo
	Le pilote est debout sur les pédales et reste mobile, bassin au-dessus du pédalier, légèrement en avant	Augmenter la position de balancier du pilote
	Les doigts serrent les leviers de freins	Immobiliser le vélo
	La pression (pied à 2H) exercée sur la pédale en avant est importante	Trouver un point d'appui pour déplacer les masses
	Les bras et les jambes sont très légèrement fléchis pratiquement tendus	Fluidifier les mouvements et le déplacement des leviers
	La roue avant est orientée sur le côté	Augmenter la surface de sustentation
	Le regard est fixé au-delà de la roue avant.	Anticiper sur l'action suivante et déverrouiller les épaules

**Exercice :** Rouler le plus doucement possible pour arriver au surplace.

**Description de l'exercice :** Démarrer sur le plat dans un couloir matérialisé au sol pour prendre de l'élan. Se mettre en position de base, freiner pour ne plus pouvoir avancer.

**Consignes :** Pour quitter l'appui selle, la baisser au maximum et la faire pivoter (bec de selle vers l'arrière). Si le pilote met le pied à terre, il reprend de l'élan et recommence l'exercice. Eviter les à-coups sur la pédale avant. Avant l'arrêt, orienter la roue avant sur le côté. Positionner le pied d'appel légèrement plus haut que l'horizontale.

**Variables :** Faire l'exercice dans une montée (sans utiliser les freins), dans une descente (freinage). Exercice sur l'espace magique qui se rétrécit et qui amène progressivement à l'obligation de surplace. Augmenter le nombre de vélos dans l'espace, mettre des obstacles dans l'aire d'évolution. Venir poser le haut de la roue avant en contact avec un obstacle (trois points d'appui sur les pneus) puis essayer de supprimer ce troisième contact. Disposer des palettes sur l'aire de jeu ; le pilote doit marquer un arrêt lorsque la roue avant est montée sur la palette (roue arrière au sol). Même chose lorsque la roue arrière est montée sur la palette (roue avant sur le sol).

**Situation :** « 1, 2, 3, Soleil » : je me retourne à « Soleil » et les vélos doivent être immobiles. « L'espace magique » : on rétrécit l'espace au fur et à mesure du jeu.