

LE PORTAGE

Sur un itinéraire VTT, on peut parfois rencontrer des obstacles infranchissables ou des passages qui imposent, pour la sécurité, de descendre du vélo. Alléger ou porter son vélo est aussi une technique qui permet de pouvoir franchir un espace ou une difficulté sans problème.

Tâche à réaliser	Attitudes, gestes, positions du pilote, placement du vélo	objectif
Franchir un obstacle en portant le vélo sur l'épaule	Anticiper sur la zone de freinage pour s'arrêter.	Descendre de vélo en toute sécurité.
	Changer le braquet avant ou pendant le freinage	Préparer la remontée sur le vélo et le démarrage
	Descendre plutôt côté gauche (éventuellement passer le pied droit devant le pied gauche resté en appui sur la pédale).	Ne pas heurter le pédalier et se préparer au portage du côté opposé à la chaîne.
	Placer la main droite (supination) sous le tube horizontal pour monter le cadre sur l'épaule. La main gauche reste sur la poignée gauche.	Supporter et monter le vélo en équilibre sur l'épaule.
	La main droite vient coiffer la potence et le cintre (côté gauche) (*).	La main gauche peut se libérer et servir de point d'appui pour l'équilibre du pilote.
	Faire pivoter le vélo vers le bas (angle tube de selle et tube horizontal sur l'épaule). La main droite passe sous le tube diagonal pour venir serrer le fourreau gauche.	Améliorer le calage du vélo. Intéressant pour les portages sur de longues distances. La main gauche est toujours libre.
Porter le vélo sur le dos	Depuis (*), repositionner le tube horizontal sur le haut du dos (deux épaules) et venir chercher le tube de selle avec la main gauche.	Améliorer le confort dans le portage par une meilleure répartition du vélo sur le dos.
Soulever le vélo	Placer la main droite (pronation) sur le tube horizontal et remonter le cadre vers le haut. La main gauche reste sur la poignée gauche.	Eviter de faire toucher les roues sur l'obstacle sur une courte distance.

Exercice : Franchir un obstacle en portant le vélo sur l'épaule.

Description de l'exercice : Sur un circuit, placer deux bancs éloignés de 15 m. Le pilote doit s'arrêter et franchir la distance entre les deux bancs en portant son vélo.

Consignes : Descente du vélo côté gauche. Préparer le braquet pour la reprise du pédalage. Synchroniser la pose des pieds au sol avec le décrochage des pédales. Porter le vélo sur l'épaule droite pour éviter le contact avec la chaîne, les plateaux et les pédales.

Variables : Augmenter ou réduire la distance de portage pour utiliser différentes techniques. Descendre une pente très raide ou au contraire remonter cette même pente. Courir avec le vélo.

Situation : Prévoir un circuit sur lequel sont matérialisées plusieurs zones qui seront à franchir en portant le vélo en utilisant une technique différente sur chaque zone.