

Source UTAGAWA VTT  
**5 erreurs à absolument éviter pour le débutant à VTT**



Le VTT est une activité stimulante, passionnante et un loisir sain pour peu que l'on ait un niveau qui permette d'en profiter pleinement. Il y a cependant quelques pièges auxquels beaucoup se heurtent lorsqu'ils débutent. Voici quelques-unes des erreurs les plus courantes et des conseils pour y faire face.

## Ne pas regarder loin devant

La première erreur du débutant c'est de regarder sa roue avant ou juste devant elle. Si nous étions en vélo de route, cela pourrait bien se passer (quoi que...), mais à VTT chaque obstacle qui arrive devant votre pneu est une surprise et vous n'avez pas le temps d'anticiper ce qui peut se traduire par une chute ! "Où tu regarderas, ton vélo te suivra." Si votre regard se verrouille sur un obstacle que vous voulez contourner, par exemple un rocher, et bien plus vous le regarderez, plus vous aurez tendance à aller droit dessus ! L'astuce consiste à ignorer le rocher et à se concentrer sur la trajectoire initiale que vous vouliez suivre pour le contourner.



**SOLUTION :** Si possible, regardez au moins 10 mètres au loin devant, cela vous donnera le temps nécessaire pour prendre les bonnes décisions sur la trajectoire à suivre. Ignorez la plupart des obstacles pour mieux les contourner. Restez concentré sur la trajectoire à suivre car c'est là que vous devez aller.

## Choisir le mauvais développement

En ce qui concerne le passage de vitesses, tout est dans l'anticipation. A l'approche des montées ou des obstacles, anticipez votre changement de plateau ou de pignon pour avoir le temps de passer sur un développement approprié. L'une des plus grandes erreurs que commettent les débutants est de monter avec un développement trop dur et donc une cadence trop lente.

Cela crée quelques problèmes: Tout d'abord, l'effort à fournir est très important (et dur pour les genoux) pour maintenir l'allure sur n'importe quel type terrain autre que complètement plat ou descendant. La plupart des nouveaux VTTistes ne possèdent ni la compétence, ni la force nécessaire pour tenir une cadence lente / vitesse lente dans des circonstances différentes des circonstances idéales.

De plus, au moment où vous vous rendez compte que vous pédalez avec un développement trop dur, il est souvent déjà trop tard : Il ne faut qu'une petite montée pour perdre tout votre élan et vous faire perdre l'équilibre. Une erreur courante consiste à vouloir changer de pignon en plein effort : Le bruit de craquements et de frottements qui s'en suit ? C'est simplement le vélo qui vous déteste.



**SOLUTION :** Une bonne cadence de pédalage se situe entre 80 et 90 tours par minute. Trouvez le bon rapport entre les plateaux et les pignons pour constamment rester à cette cadence quel que soit le type de terrain. Les changements de rapports doivent se faire sans effort important sur les pédales, et la chaîne doit rester le plus droit possible pour optimiser les frottements et ne pas l'abimer. Il faut éviter de croiser, par exemple, petit plateau-petit pignon, ou grand plateau-grand pignon.

## Des pneus trop gonflés

Les pneus sur gonflés roulent plus rapidement (peut-être?), mais donnent moins d'adhérence, des prises de virages et des freinages compromis.

Le grip est extrêmement important à VTT et résulte de la capacité du pneu à se déformer sur les différentes surfaces. Trop de pression d'air l'en empêche.



**SOLUTION :** Vérifiez la pression des pneus avant chaque sortie. La pression varie selon le type de pneu, et le type de terrain, n'hésitez pas à demander aux VTTistes plus expérimentés de votre région. En général, on roule entre 1.8 et 2.1bar.

## Le bon vélo ?

Avez-vous acheté le bon vélo la pratique que vous souhaitez faire ? Votre VTT est-il adapté à votre morphologie ? Il n'y a rien de pire que de pratiquer le VTT avec un vélo qui n'est pas adapté, trop lourd, trop grand, pneus trop fins ou trop larges...c'est comme essayer d'ouvrir une bière avec une pince à linge, c'est faisable mais ce n'est pas très efficace.



**SOLUTION :** Parlez-en à votre revendeur cycle, à vos connaissances, documentez-vous sur le net, faites une étude posturale rapide, posez-vous les bonnes questions quant à votre type de pratique future.

Consultez également notre article pour [bien choisir la taille de son vélo](#)

## Bien manger et bien boire

Une sortie VTT consomme beaucoup d'énergie. Ne pas alimenter votre corps avant ou lors d'une randonnée peut conduire à un coup de barre; L'une des pires expériences que vous pourriez avoir sur un vélo. Cela se produit également si vous devenez déshydraté.

**SOLUTION :** Mangez bien, ayez une alimentation saine avant de démarrer. Portez toujours de l'eau, de préférence dans un sac d'hydratation type Camelbak car il est facile de boire pendant que vous roulez. Emmenez de la nourriture avec vous : une banane, un morceau de gâteau aux fruits, une barre de muesli ou un certain nombre de barres énergétiques ou de gels qui sont facilement assimilables par le corps.