VTT
COMMENT CHUTER ?

COU EN EXTENSION

Lors d'une chute on a toujours le reflexe d'essayer de se relever alors que l'on a pas fini de chuter si bien qu'on met la tête en avant et le cou en extension on se prépare ainsi à **toucher le sol dans les pires conditions.**

BRAS OUVERTS

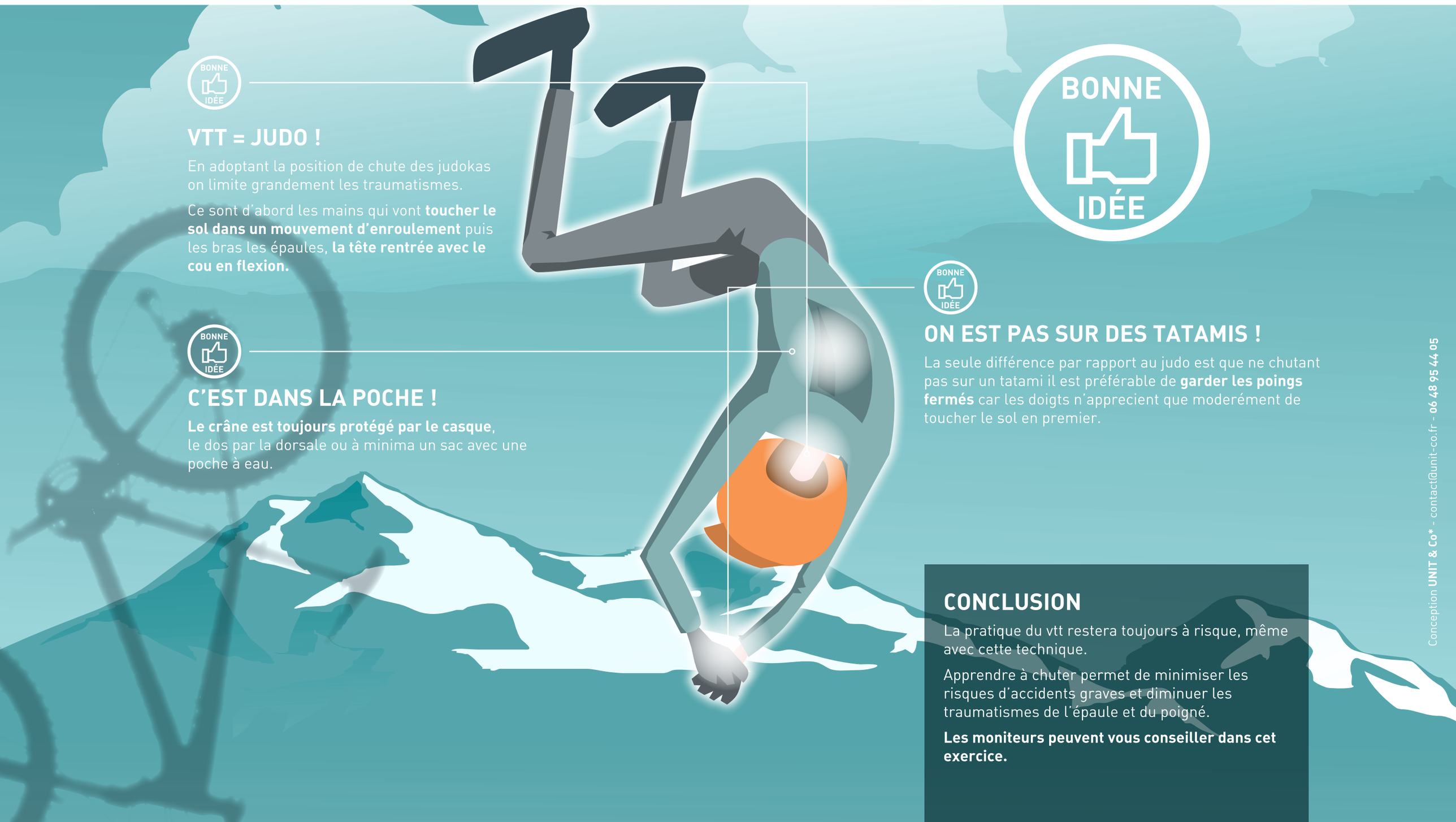
L'autre problème est qu'en chutant on met les bras un peu n'importe comment pour eviter de faire toucher la tete en premier.

C'est ainsi généralement **une épaule qui est touché**

ATTENTION, DONC !

Cette attitude créé des traumatismes **mains et poignets.**

MAUVAISE IDÉE



BONNE IDÉE

VTT = JUDO !

En adoptant la position de chute des judokas on limite grandement les traumatismes.

Ce sont d'abord les mains qui vont **toucher le sol dans un mouvement d'enroulement** puis les bras les épaules, **la tête rentrée avec le cou en flexion.**

C'EST DANS LA POCHE !

Le crâne est toujours protégé par le casque, le dos par la dorsale ou à minima un sac avec une poche à eau.

ON EST PAS SUR DES TATAMIS !

La seule différence par rapport au judo est que ne chutant pas sur un tatami il est préférable de **garder les poings fermés** car les doigts n'apprecient que moderément de toucher le sol en premier.

BONNE IDÉE

CONCLUSION

La pratique du vtt restera toujours à risque, même avec cette technique.

Apprendre à chuter permet de minimiser les risques d'accidents graves et diminuer les traumatismes de l'épaule et du poigné.

Les moniteurs peuvent vous conseiller dans cet exercice.

Conception **UNIT & Co*** - contact@unit-co.fr - **06 48 95 44 05**