

## 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 éviter de faire toucher la tête en premier.

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



### ATTENTION, DONC !

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



### 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'apprécient que modérément de toucher le sol en premier.

### 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.**