



# Présentation des tests spécifiques



du plan de détection national  
1<sup>e</sup> niveau

## Table des matières

<b>Evaluation technique du manual</b> .....	3
<b>Evaluation technique du bunny-up</b> .....	5
<b>Evaluation technique de maniabilité</b> .....	7
<b>Evaluation technique du pilotage</b> .....	11
<b>Evaluation technique du départ</b> .....	13
<b>Fiches résultats des tests</b> .....	15
<b>Notes</b> .....	21

# Evaluation technique du manual



## Aptitudes évaluées :

- Equilibre.
- Coordination des groupes musculaires sollicités par l'exécution du bunny-up.

## Description du test :

Le pilote est équipé d'un BMX en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates. Sur un terrain plat et dur, après une prise d'élan de 10 mètres uniquement ; il doit réaliser un manual le plus long possible. Le pédalage n'est pas autorisé pendant la réalisation du manual. L'équipement de sécurité de base est obligatoire : casque intégral, gant, pantalon long et manches longues

## Instructions pour le pilote testé :

- Se placer au plot de départ, à 10 mètre du plot « zéro ».
- S'élancer à l'appel de l'examineur.
- Après une prise d'élan, déclencher le manual pour lever la roue avant au plot « zéro ».
- Maintenir la technique le plus loin possible.
- La distance du manual notée sera celle correspondant à la repose de la roue avant au sol.
- Un pilote qui se retourne avec son BMX ne valide pas son essai. Mais il est compté comme essai.
- Un pilote qui pédale pendant son manual ne valide pas son essai. Mais il est compté comme essai.
- Chaque pilote à 3 essais et passe dans l'ordre de la liste.

## Résultat :

Est enregistrée la plus longue distance en mètre réalisée en manual parmi les 3 essais effectués.

## Matériel :

12 plots	1 chronomètre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test manual »
			

## Organisation matérielle :

- Un plot pour le départ.
- 11 plots. Un tous les 5 mètres de 0 à 50 mètres. Alternier les plots de couleurs afin de mieux distinguer la distance du manual réalisé par le pilote.

**Conditions du test :**

- Réaliser ce test sur un terrain plat et dur (parking, piste d'athlétisme ...).
- Un faux plat descendant ou montant viendrait biaiser les performances du pilote. Le manual en descente est facilité par la prise de vitesse et peu facilement améliorer la distance. C'est donc l'effet inverse en montée.
- S'il y a du vent, faire en sorte qu'il soit de dos dans l'axe même si cela rend le test un peu plus facile.

**Directives pour l'examineur :**

- Lister les pilotes en utilisant la feuille du test et leur annoncer l'ordre de passage.
- Se placer aux 15 / 20 mètres afin d'avoir une vue générale sur la réalisation du test.
- Ne pas hésiter à compter de 5 mètres en 5 mètres pour suivre l'évolution du manual réalisé par le pilote et noter plus rapidement le résultat sur la fiche de test.

**Disposition du matériel du test de manual en photo**



# Evaluation technique du bunny-up



## Aptitudes évaluées :

- Puissance des membres inférieurs à l'extension.
- Puissance des membres supérieurs au tirage.
- Coordination des groupes musculaires concernés par la réalisation du bunny-up.

## Description du test :

Le pilote est équipé d'un BMX en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates. Sur un terrain plat et dur, après une prise d'élan libre de 20m, franchir une barre horizontale avec son BMX sans aide d'un tremplin ou de relief du sol en utilisant la technique du bunny-up. L'équipement de sécurité de base est obligatoire : casque intégral, gants, pantalon long et manches longues.

## Instructions pour le pilote testé :

- Départ à 20 mètre de la barre à franchir.
- Se lancer à l'appel de l'examineur.
- La vitesse est libre.
- Franchir la barre horizontale avec la technique du bunny-up et atterrir les pieds sur les pédales.
- L'essai est validé quand la barre ne tombe pas et que le pilote reste pieds et mains sur son BMX lors de l'atterrissage. Une barre qui rebondie sur les repose-barres sans tomber au sol valide l'essai.
- Peu importe quelle roue touche le sol en premier : avant, arrière ou les deux en même temps. Les deux dernières façons sont conseillées.
- Il y a trois essais possibles pour valider le franchissement d'une hauteur de barre.
- Les pilotes passent dans l'ordre de la liste.
- Les pilotes qui ont échoué repassent dans l'ordre de la liste jusqu'à la réussite ou la mise hors concours suite à 3 échecs successifs.
- Les pilotes peuvent faire le choix de faire l'impasse sur certaines hauteurs de barre.

## Résultat :

Est enregistré la dernière hauteur maximale en centimètre franchie par le pilote.

## Matériel :

1 plot	3 jalons dont 2 avec embase lestée	2 repose-barres	1 décamètre 1 feutre indélébile	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test bunny-up »
		 ou			

### Organisation matérielle :

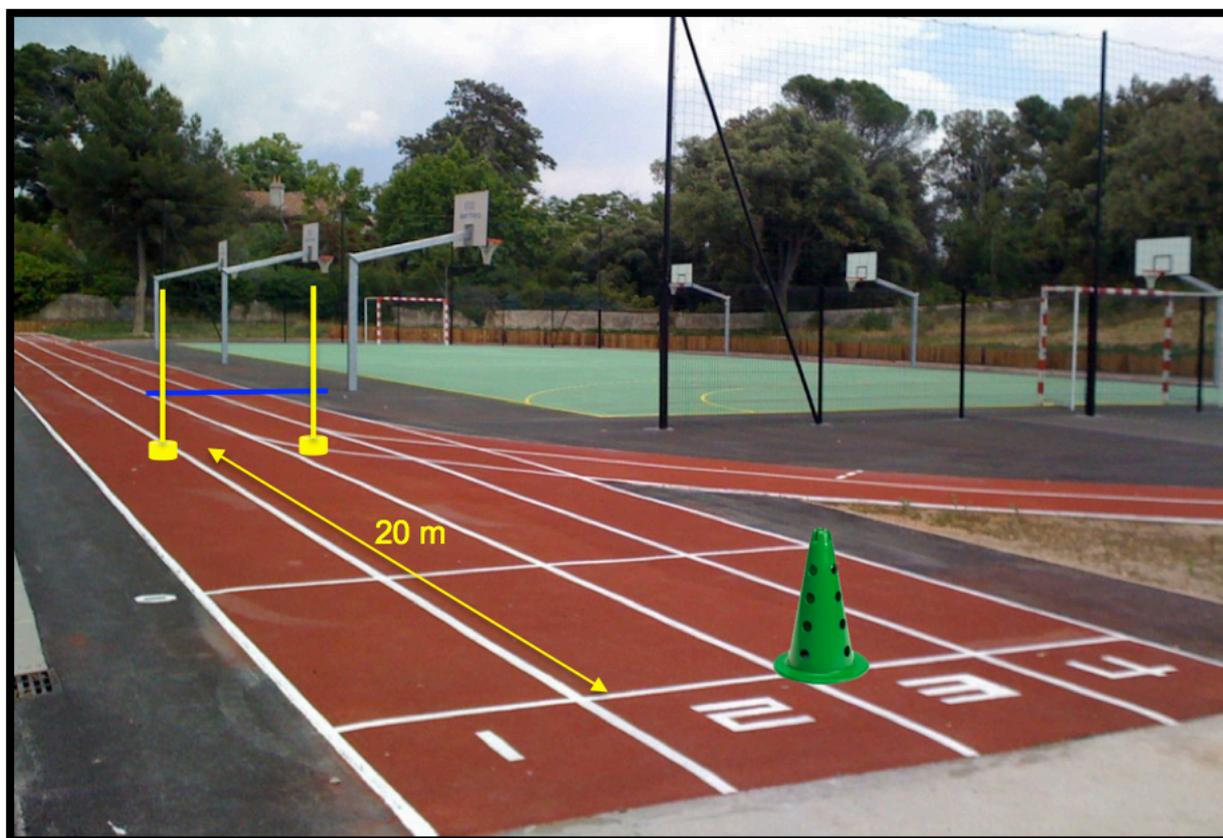
- Le plot de départ à 20m des jalons.
- Deux jalons sur leur base avec les repose-barres clipsés.
- La barre horizontale est SEULEMENT posée sur les taquets derrière les jalons.
- La hauteur de la barre est calée par rapport à la partie haute de la barre horizontale (placée selon les centimètres marqués sur chaque jalon).



### Directives pour l'examineur :

- S'assurer que les jalons verticaux insérés dans leur embase ne décale pas les hauteurs marquées avec la hauteur réelle avec le sol.
- Marquer les jalons verticaux des hauteurs à franchir avec un feutre indélébile et un décimètre.
- Lister les pilotes en utilisant la feuille du test et leur annoncer l'ordre de passage.
- Il est conseillé d'être à deux personnes pour un bon suivi du test. L'un annonce l'ordre de passage et note les réussites et échecs pendant que l'autre s'occupe de la mise en place à la bonne hauteur de la barre et le remplacement de celle-ci à chaque chute.

### Disposition du matériel du test de bunny-up :



# Evaluation technique de maniabilité



## Aptitudes évaluées :

- Equilibre.
- Propulsion.
- Conduite.

## Description du test :

Le pilote est équipé d'un BMX en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates. Sur un terrain plat et dur (terrain de handball, parking). Au top départ de l'examineur, le pilote doit effectuer un parcours précis constitué de slalom droits, bunny-ups et slalom en « 8 » le plus rapidement possible sans faire de faute. L'équipement de sécurité de base est obligatoire : casque intégral, gant, pantalon long et manches longues.

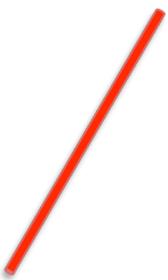
## Instructions pour le pilote testé :

- Se placer au plot de départ. Le pneu avant en contact avec le sol est placé sur la ligne de départ (ligne médiane d'un terrain de handball).
- Départ un pied au sol.
- S'élaner au « top » de l'examineur : « Pilote prêt ? ... Top ! ». Le chronomètre est enclenché.
- Réaliser le parcours complet le plus rapidement possible et en faisant le moins de faute.
- L'entrée dans la première partie du parcours, le slalom droit est libre ; soit à droite soit à gauche. Idem pour le retour.
- Le chronomètre est arrêté lors du retour au passage de la roue avant sur la ligne d'arrivée.
- Chaque pilote à 2 essais et passe dans l'ordre de la liste.
- Le premier essai, la partie jaune du parcours des slaloms en « 8 » se réalise en virant à gauche après le bunny-up.
- Le second essai, la partie jaune du parcours des slaloms en « 8 » se réalise en virant à droite après le bunny-up.
- Les fautes sont :
  - Une chute ou déplacement de plot, 10 secondes de pénalité.
  - Une chute de la barre de bunny-up, 10 secondes de pénalité.
  - Une erreur de parcours, 10 secondes de pénalité.

## Résultat :

Est enregistré chaque temps de parcours réalisé (essai 1 puis essai 2) le nombre de faute par essai et le temps total cumulé parcours + faute(s) par essai.

**Matériel :**

11 plots de 30cm de hauteur fendus au sommet	1 jalon en plastique d'un mètre de large	1 chronomètre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test maniabilité »
 <p>* ou **</p>				

\*<http://www.equip-eps.fr/equipeps/produits/fiche2322/plots-cones-multimarqueurs-geants-avec-encoches-lot-de-12.dhtml>

\*\* <https://www.decathlonpro.fr/cone-de-sport-8-trous-30-cm-fendu-id-400006702.html>

\*\*<http://www.equip-eps.fr/equipeps/produits/fiche3017/plots-cones-cone-multijeu-30cm-8-trous-sea.dhtml>

– Le Smartphone est déconseillé en tant que chronomètre car il y a un risque de manquer le bouton « départ » et/ou « stop » si l'on regarde le feu vert ou le passage du pilote sur la ligne d'arrivée.

– PAS DE COUPELLES



– Un système de chronométrage avec une barrière de cellule photoélectrique peut être utilisé pour plus de précision (Brower, Microgate).

**Organisation matérielle :**

- Deux plots pour le départ.
- Trois plots pour le slalom droit
- Deux plots et un jalon calé dans les fentes au sommet des plots.
- Deux plots pour la porte d'entrée de la partie des slaloms en « 8 ».
- Deux plots pour chaque slalom en « 8 ».



**Conditions du test :**

- Sachant que ce parcours est standardisé, merci de noter les conditions dans lesquelles les pilotes le réalisent : sol sec ou humide, type de sol (enrobé, tartan, béton)
- Réaliser ce test sur un terrain plat et dur (terrain de handball, parking goudronné).

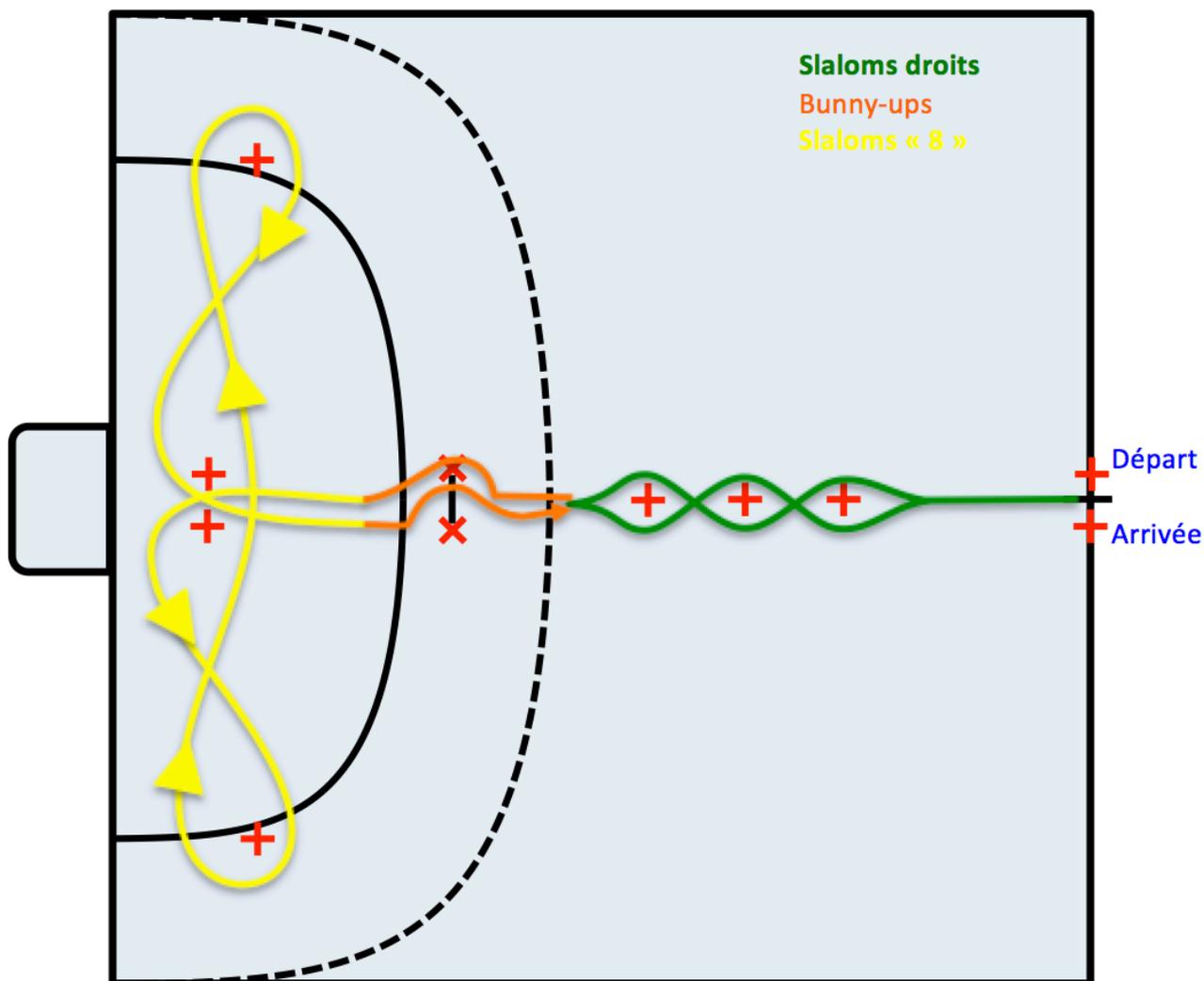
**Directives pour l'examineur :**

- Lister les pilotes en utilisant la feuille du test et leur annoncer l'ordre de passage.
- Etre au minimum trois pour évaluer le test. L'examineur au chronométrage et comptage de fautes et deux personnes sur le parcours pour remettre la barre de bunny-up en cas de chute et remplacer les plots en de déplacement/chute.
- Conseil : compter à voix haute les fautes s'il y en a et contrôler le nombre de fautes avec les personnes sur le parcours en fin de passage du pilote.



**Sens du parcours de maniabilité :**

- Le départ et l'arrivée se font au même endroit.
- Le slalom (portion verte du parcours) est libre d'entrée (droite ou gauche) à l'aller et au retour.
- Les parties en « 8 » (portion jaune du parcours) est à réaliser au premier essai en virant à gauche après le bunny-up (dans l'exemple ci-dessous) puis au second essai en virant à droite.



# Evaluation technique du pilotage



## Aptitudes évaluées :

- **Qualités liées aux domaines techniques suivants :**
  - Les bosses franchies deux roues aux sols.
  - Les bosses franchies avec la roue arrière au sol (cabrage, manual).
  - Les bosses franchies en sautant.
  - Les virages (technique et trajectoire).
- **Capacités à prendre et garder de la vitesse par un franchissement adapté des obstacles de la piste.**

## Description du test : Le tour sans pédaler

Le pilote est équipé d'un BMX en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates. L'équipement de sécurité de base est obligatoire : casque intégral, gants, pantalon long et manches longues. Il doit tenter de réaliser un tour de piste de BMX le plus vite possible sans donner aucun coup de pédale. Le départ est donné avec la grille départ. Le pilote est en équilibre les deux pieds sur les pédales. Le chronomètre de l'évaluateur s'enclenche à l'allumage du feu vert et se coupe quand le pilote passe la ligne d'arrivée avec la roue avant.

Ce test est à réaliser généralement en fin de stage ou au moins après une période de pratique sur la piste suffisamment conséquente pour que tous les pilotes aient bien reconnu toute la piste de BMX.

## Instructions pour le pilote testé :

- Se placer au couloir 4 de la grille de départ. Le départ est réalisé en position assise en équilibre sans pied au sol. Le starter annonce le départ et lance la séquence automatique. Le chronomètre sera enclenché par l'évaluateur à l'allumage du feu vert.
- Après la chute de la grille le pilote peut se placer en position debout.
- Utiliser les qualités techniques et les obstacles pour faire un tour de piste le plus rapidement possible SANS AUCUN COUP de pédale. Le chronomètre s'arrêtera au moment où la roue avant passera la ligne d'arrivée.
- Si le tour de piste complet n'a pas pu être réalisé, le pilote peut renseigner l'évaluateur sur l'endroit où un coup de pédale a été donné si ce dernier ne l'a pas remarqué.
- Il y a 1 à 2 essais possibles selon le nombre de pilote à passer. Dix minutes minima sont à respecter comme temps de récupération entre deux essais.

## Résultat

Est noté soit le temps réalisé (minute, secondes, centièmes) à faire le tour complet sans pédaler soit la distance réalisée par le pilote en s'appuyant sur le repérage de la feuille de test. Si il y a deux essais, le meilleur temps ou la meilleure distance est retenue.

**Matériel :**

1 chronomètre manuel	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test tour de piste sans pédaler »
		

– Le Smartphone est déconseillé en tant que chronomètre car il y a un risque de manquer le bouton « départ » et/ou « stop » si l'on regarde le feu vert ou le passage du pilote sur la ligne d'arrivée.

**Organisation du test:**

- Estimer entre 1 et 2 minutes de temps de passage par pilote testé selon sa technique, la piste et les conditions.
- Possibilité pour gagner du temps de tester deux pilotes de niveau différents en même temps. Ceci afin qu'ils ne se gênent pas dans leur tour de piste (trajectoire en virage). Respecter au minimum 10 minutes de récupération entre deux essais.

**Directives pour l'examineur :**

- Lister les pilotes en utilisant la feuille du test et leur annoncer l'ordre de passage.
- Etre rigoureux dans la manière de chronométrer et faire en sorte d'avoir un seul chronomètre pendant tout le test.

# Evaluation technique du départ



## Aptitudes évaluées :

- Qualités techniques du départ.
- Qualité d'accélération.
- Qualité de temps de réaction.

## Description du test :

C'est le principe du jeu du « King of start ». Les pilotes sont équipés d'un BMX en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates. Des départs avec une grille de départ sur une piste de BMX sont donnés par groupe de huit pilotes ou moins. A chaque départ réalisé, le dernier pilote à franchir, avec sa roue arrière, une ligne d'arrivée située en bas de la butte de départ est éliminé. Chaque nouveau départ élimine un pilote jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un, le gagnant du king of start.

## Instructions pour les pilotes testés :

- Se placer sur la grille de départ et réaliser à chaque séquence le meilleur départ possible afin d'éviter de franchir la ligne d'arrivée en bas de butte en dernière position (et donc d'être éliminé).
- Un nouveau départ est donné après un court temps de récupération (environ 3 minutes).
- Les pilotes encore dans le jeu se placent à un couloir différent à chaque départ.
- Quelque soit le nombre de pilotes restants, ils prennent le départ les uns à cotés des autres afin de mieux observer et comparer les roues arrières sur la ligne d'arrivée (et éliminer le dernier pilote).

## Résultat :

Est noté la place à laquelle le pilote est éliminé. Cette place « d'éliminé » correspond au nombre de pilotes partant par départ donnée. Si 8 partants sur la grille, le pilote éliminé de ce départ aura donc la 8<sup>e</sup> place. Au départ suivant il en restera 7 sur la grille, l'éliminé suivant aura donc la 7<sup>e</sup> place, etc. jusqu'au 2<sup>e</sup> et 1<sup>e</sup>.

## Matériel :

1 ligne d'arrivée	1 smartphone	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « King of start»
<p>ou</p>			

\*<http://www.equip-eps.fr/equipeps/produits/fiche853/marquage-au-sol-marquage-au-sol-laniere-rouleau-20m.dhtml>

**Organisation du test:**

- Il faut deux personnes : un starter, un examinateur (photo finish avec le smartphone).
- Séparer les catégories d'âges.
- Si l'effectif par catégorie est supérieur à 8 ; réaliser deux races afin d'avoir un pilote éliminé par race. Poursuivre cette étape jusqu'à ce que le nombre restant de pilotes qualifiés soit inférieur ou égal à 8 afin de composer une seule grille de départ pour les tours d'élimination suivants.

Exemple d'un effectif à 9 pilotes : faire une série de 4 et une de 5. Donner un départ pour chaque série pour qu'il y ait une élimination. Le nombre de qualifiés pour le tour suivant étant de 7, les pilotes composeront alors une seule grille.

Tableaux des races et phases selon l'effectif :

Effectif	1/64 <sup>e</sup> de finale	1/32 <sup>e</sup> de finale	1/16 <sup>e</sup> de finale	1/8 <sup>e</sup> de finale	¼ de finale	½ finale	Finale
8	8	7	6	5	4	3	2

	Phases →	1 <sup>e</sup> tour		2 <sup>e</sup> tour		3 <sup>e</sup> tour		4 <sup>e</sup> tour	5 <sup>e</sup> tour	...
	Races →	Race 1	Race 2	Race 1	Race 2	Race 1	Race 2			
Effectifs	9	5	4	→				1/32 <sup>e</sup> à 7	1/16 <sup>e</sup> à 6	...
	10	5	5	→				1/64 <sup>e</sup> à 8	1/32 <sup>e</sup> à 7	...
	11	6	5	5	4	→		1/32 <sup>e</sup> à 7	1/16 <sup>e</sup> à 6	...
	12	6	6	5	5	→		1/64 <sup>e</sup> à 8	1/32 <sup>e</sup> à 7	...
	13	7	6	6	5	5	4	1/32 <sup>e</sup> à 7	1/16 <sup>e</sup> à 6	...
	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮		

**Directives pour l'examineur :**

- Lister les pilotes en utilisant la feuille du test et noter la composition des races s'il y a des tours préliminaires leur annoncer l'ordre de passage.
- Se placer à l'endroit de la ligne d'arrivée placée en bas de butte.
- Bien observer les roues arrière des BMX des pilotes et non les roues avant au passage de la ligne. Celle qui dépasse est la dernière à franchir la ligne. Ce pilote est donc éliminé.
- Avec l'usage d'un smartphone il est conseillé de prendre une vidéo de chaque passage des pilotes sur la ligne afin d'aider à la décision d'élimination en cas de doute à l'œil nu.

Exemple d'image d'une vidéo prise avec un smartphone :





# Fiches résultats des tests



## A imprimer pour le suivi du test

### Test de maniabilité

Modalités: 15 minutes d'essai des parcours.- Se placer au plot de départ. Le pneu avant en contact avec le sol est placé sur la ligne de départ (ligne médiane d'un terrain de handball. Départ un pied au sol. S'élaner au « top » des ordres de l'examineur suivants « Pilote prêt ? ... Top ! ». Le chronomètre est enclenché. Réaliser le parcours complet le plus rapidement possible et en faisant le moins de faute. L'entrée dans la première partie du parcours, le slalom droit est libre ; soit à droite soit à gauche. Idem pour le retour. Le chronomètre est déclenché au retour au passage de la roue avant sur la ligne d'arrivée. Chaque pilote à 2 passages et passe dans l'ordre de la liste. Les fautes sont : Une chute ou déplacement de plot, 10 secondes de pénalité. Une chute de la barre de bunny-up, 10 secondes de pénalité. Une erreur de parcours, 10 secondes de pénalité.

Pilote	1e passage, parcours à gauche				2e passage, parcours à droite			
	Temps parcours (ss,00)	Nombre de fautes	Pénalités de temps (ss)	Temps total (ss,00)	Temps parcours (ss,00)	Nombre de fautes	Pénalités de temps (ss)	Temps total (ss,00)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

## A imprimer pour le suivi du test

### Test manual plat

Modalités: Sur le plat, prise d'élan de 10m avant le 0m, 4 essais. Les 4 résultats sont notés par une croix dans la ligne métrée du pilote ci-dessous. Le manuel n'est pas validé si retournement du BMX ou pose de pied au sol.

	Pilote	0m	5m	10m	15m	20m	25m	30m	35m	40m	45m	50m	>50m
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

## Test bunny-up

### A imprimer pour le suivi du test

Modalités: Sur le plat, prise d'élan de 20m avant la barre, 3 essais possibles. Le suivi du test est noté de la manière suivante dans chaque case : un ✓ pour réussite, une X pour échec. A trois X arrêt du test. Le bunny-up n'est pas validé si le pilote ne maîtrise pas l'atterrissage (retournement/pose de pied au sol). Le pilote a le choix de faire l'impasse sur des hauteurs.

	Pilote	20	30	40	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	cm	
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										

## A imprimer pour le suivi du test

## Tour de piste sans pédaler

Modalités: Tour de piste donné avec départ à la grille, le chronomètre de l'examinateur est déclenché au feu vert. Le pilote effectue un tour de piste sans aucun coup de pédale. La technique de franchissement d'obstacle est libre. L'examinateur stoppera le chronomètre au passage de la roue avant du BMX sur la ligne d'arrivée. Le temps est à noté en bout de ligne du tableau.  
A défaut de pouvoir réaliser un tour de piste complet l'examinateur note l'endroit désigné sur le tableau auquel le pilote s'arrête ou a du donner un coup de pédale pour poursuivre le test.

	Temps									
	Pilote	1e ligne droite	1e virage	2e ligne droite	2e virage	3e ligne droite	3e virage	4e ligne droite	1e essai	2e essai
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

## A imprimer pour le suivi du test

## King of start

Modalités: A chaque départ donné, le dernier pilote est éliminé. L'élimination est jugée au passage de la dernière roue arrière sur la ligne d'arrivée en bas de butte. Le placement sur la grille de départ est libre. A chaque départ, tous les pilotes doivent partir les uns à coté des autres afin de faciliter la décision d'élimination de l'examineur. Chaque pilote éliminé sort du test. Les départs sont donnés toutes les 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il reste plus que deux pilotes pour la finale et enfin désigner un vainqueur sur cette dernière phase.

Pilote	Catégorie (M1, M2, C1, C2, ....)	Taille (cm)	Poids (kg)	Taille manivelle (mm)	Couronne (dents)	Pignon (dents)	Taille pneu arrière (20 x X.XX)	Place King of start
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Si l'effectif est supérieur à 8 pilotes par catégorie et qu'il y a donc deux races avant d'avoir une seule grille de départ, la place donnée aux deux premiers éliminés de chaque race est identique (9e ou 8e ex æquo).

