

Présentation des tests spécifiques



plan national de détection

1^{er} niveau



Table des matières

Evaluation technique du wheeling	3
Evaluation technique du manual	5
Evaluation technique du bunny-up	7
Evaluation technique de franchissement de marche en montée	9
Evaluation technique de franchissement de marche en descente	10
Evaluation technique de saut de table	11
Fiches résultats des tests	13
Notes	20

Tests de niveau 1 du schéma national de détection:

- Tests physiques généraux
- Tests spécifiques: tests techniques VTT 1er niveau

Matériel: Pédales plates en minimes (objectif: apprentissage technique) et pédales automatiques en cadets (objectif: habiletés spécifiques XC)

Organisation: Coordination au niveau régional par l'Equipe Technique Régionale qui peut les déléguer aux comités départementaux.

Catégories concernées: minimes et cadets, hommes et femmes.

Les benjamin(e)s 2^{ème} année peuvent éventuellement participer pour se familiariser avec les épreuves.

Période des tests : entre février et avril

Tests de niveau 2: A l'issue de ces tests, les CTR sélectionnent les meilleurs potentiels pour la réalisation de nouveaux tests d'évaluation (physiques et techniques) au niveau régional.



Evaluation technique du wheeling

Aptitudes évaluées :

- Equilibre.
- Coordination
- Propulsion



Description du test :

Le pilote est équipé dœun VTT en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (minimes) ou automatiques (cadets). Sur un terrain plat et dur, après une prise dœplan de 10 mètres uniquement ; il doit réaliser un wheeling le plus long possible. Lœpquipement de sécurité de base est obligatoire : casque, gants

Instructions pour le pilote testé :

- Se placer au plot de départ, à 10 mètres du plot « zéro ».
- Sœ́lancer à læppel de læxaminateur.
- Après une prise délan, déclencher le wheeling pour lever la roue avant au plot « zéro ».
- Maintenir la technique le plus loin possible, le long des plots.
- La distance du wheeling notée sera celle correspondant à la repose de la roue avant au sol.
- Un pilote qui se retourne avec son VTT ne valide pas son essai. Mais il est compté comme essai.
- Chaque pilote a 2 essais et passe dans lordre de la liste.

Résultat :

Est enregistrée la plus longue distance en mètre réalisée en wheeling parmi les 2 essais effectués.

Matériel:

12 plots	1 décamètre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test wheeling» (p14)

Organisation matérielle :

- Un plot pour le départ.
- 11 plots. Un tous les 5 mètres de 0 à 50 mètres.



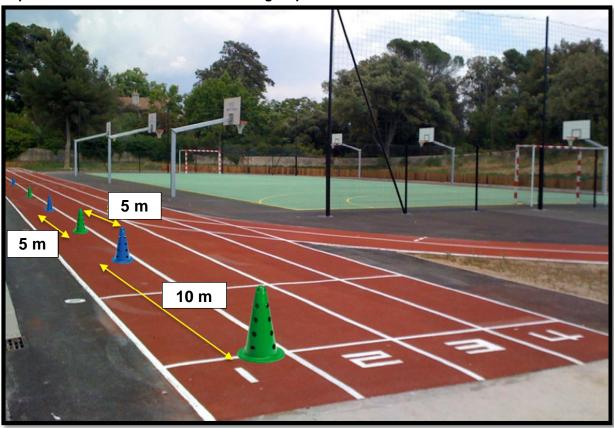
Conditions du test :

- Réaliser ce test sur un terrain plat et dur (parking, piste dathlétisme õ).
- Un faux plat descendant ou montant viendrait biaiser les performances du pilote.
- -Sal y a du vent, faire en sorte qual soit de dos dans laxe même si cela rend le test un peu plus facile.

Directives pour le xaminateur :

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

Disposition du matériel du test de wheeling en photo





Evaluation technique du manual

Aptitudes évaluées :

- Equilibre.
- Coordination.





Le pilote est équipé dœun VTT en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (minimes) ou automatiques (cadets). Sur un terrain plat et dur, après une prise dœlan de 10 mètres uniquement ; il doit réaliser un manual le plus long possible. Le pédalage næst pas autorisé pendant la réalisation du manual. Lœquipement de sécurité de base est obligatoire : casque, gants

Instructions pour le pilote testé :

- Se placer au plot de départ, à 10 mètres du plot « zéro ».
- Sælancer à læppel de læxaminateur.
- Après une prise délan, 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 VTT 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 a 3 essais et passe dans lordre de la liste.

Résultat

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

Matériel :

12 plots	1 décamètre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test manual» (p15)

Organisation matérielle :

- Un plot pour le départ.
- 11 plots. Un tous les 2 mètres jusqua 20m.



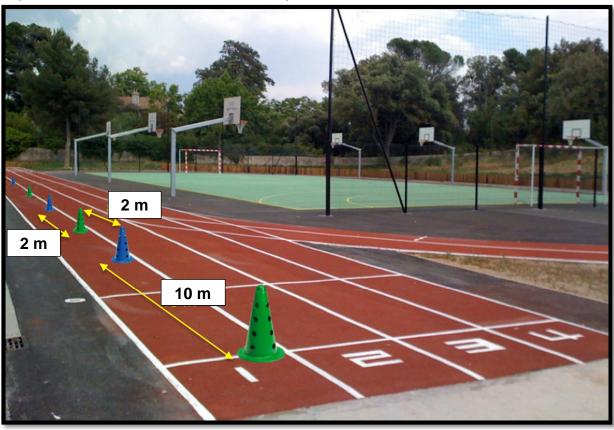
Conditions du test :

- Réaliser ce test sur un terrain plat et dur (parking, piste dathlétisme õ).
- 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. Cœst donc lœffet inverse en montée.
- Soil y a du vent, faire en sorte quoil soit de dos dans loaxe même si cela rend le test un peu plus facile.

Directives pour le xaminateur :

- Lister les pilotes en utilisant la feuille du test et leur annoncer loprdre de passage.
- -Se placer aux 10 mètres afin davoir une vue générale sur la réalisation du test.
- Ne pas hésiter à compter de 2 mètres en 2 mètres pour suivre lœvolution 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 læxtension
- Puissance des membres supérieurs au tirage.
- Coordination

Description du test :

Le pilote est équipé dœn VTT en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (minimes) ou automatiques (cadets). Sur un terrain plat et dur, après une prise dœflan libre de 20m, franchir une barre horizontale avec son VTT sans aide dœn tremplin ou de relief du sol en utilisant la technique du bunny-up. Læquipement de sécurité de base est obligatoire : casque, gants.

Instructions pour le pilote testé :

- Départ à 20 mètre de la barre à franchir.
- La vitesse est libre.
- Franchir la barre horizontale avec la technique du bunny-up et atterrir les pieds sur les pédales.
- Lœssai est validé quand la barre ne tombe pas et que le pilote reste pieds et mains sur son VTT lors de lætterrissage. Une barre qui rebondit sur les repose-barres sans tomber au sol valide læssai.
- Peu importe quelle roue touche le sol en premier : avant, arrière ou les deux en même temps. Les deux dernières façons sont conseillées.
- Le pilote peut faire des impasses sur des hauteurs.
- Il y a 2 essais possibles pour valider le franchissement donne hauteur de barre.
- Les pilotes qui ont échoué repassent dans loprdre de la liste jusquoà la réussite ou loéchec

Résultat :

Est enregistrée 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	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test bunny-up» (p16)
111		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 <u>SEULEMENT</u> 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 lexaminateur :

- Sæssurer que les jalons verticaux insérés dans leur embase ne décalent pas les hauteurs marquées avec la hauteur réelle (mesurée depuis le sol).
- -Monter la barre de 5 cm en 5 cm. La première barre est à 10 cm
- -Lister les pilotes en utilisant la feuille du test et leur annoncer lordre de passage.
- Il est conseillé dôtre à deux personnes pour un bon suivi du test. Loun annonce loprdre de passage et note les réussites et échecs pendant que loquitre sopccupe de la mise en place à la bonne hauteur de la barre et le replacement de celle-ci à chaque chute.

Disposition du matériel du test de bunny-up :





Evaluation technique de franchissement de marche en montée

Aptitudes évaluées :

- Coordination
- Equilibre
- Propulsion

Description du test :

Le pilote est équipé don VTT en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (minimes) ou automatiques (cadets). Logquipement de sécurité de base est obligatoire : casque, gants.

Le pilote doit franchir le plus de palettes possible en hauteur avec une prise dœlan de 10 m maximum. Le franchissement doit sœffectuer sur lœlan, sans blocage de roues.

Instructions pour le pilote testé :

- Franchir la marche sur lœjlan. Ne pas bloquer les roues pour franchir læpbstacle.
- Départ à 10 mètres de lobstacle à franchir.
- La vitesse est libre.
- Lœssai est validé quand le pilote ne tombe pas et quœl reste pieds et mains sur son VTT lors de lœrrivée sur la palette.
- Le pilote peut faire des impasses sur les hauteurs.
- Il y a 2 essais possibles pour valider le franchissement donne hauteur de palette.
- Les pilotes qui ont échoué repassent dans lordre de la liste jusquoà la réussite ou loéchec.

Résultat

Est notée la hauteur maximale franchie par le pilote.

Matériel :

5 à 10 palettes de 15 cm ou marches naturelles (de hauteur similaire)	2 Plots	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test marche montée» (p17)
	y 1		

Organisation matérielle :

- Deux plots pour le départ.
- Palette(s) posée(s) à 10 m des plots.
- Possibilité de poser 2 palettes loune derrière loautre (sécurité à la descente)

Conditions du test :

- Réaliser ce test sur un terrain plat et dur (terrain de handball, parking goudronné).

Directives pour le xaminateur :

- Lister les pilotes en utilisant la feuille du test et leur annoncer lordre de passage.
- Deux examinateurs pour assurer lœtelier : un qui suit le listing et inscrit sur la fiche et le deuxième qui gère les palettes et assure la parade à la hauteur de celles-ci.





Evaluation technique de franchissement de marche en descente

Aptitudes évaluées :

- Coordination
- Equilibre
- Engagement



Description du test :

Le pilote est équipé dœn VTT en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (minimes) ou automatiques (cadets). Læquipement de sécurité de base est obligatoire : casque, gants. Le pilote doit franchir une marche en descente en sautant. Pour les minimes, la hauteur de marche est dænviron 60 à 80 cm et les cadet(te)s est dænviron 1m à 1,20 m.

Il faut matérialiser un point de réception du saut à une distance égale à sa hauteur (pour un saut de 60 cm, le point de réception de situe à 60 cm au sol)

Instructions pour le pilote testé :

- Franchir la marche sur lœflan.
- Atterrir en posant les 2 roues après le point de réception dans la pente (roues avant et arrière)
- Atterrir les 2 roues en même temps
- 2 essais possibles.

Résultat

Est noté si le saut est validé (atterrir les deux roues en même temps).

Matériel:

marches naturelles ou artificielles de 60 cm à 1,2 m	Plots	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test marche descente» (p18)
	3 3		**************************************

Organisation matérielle :

- Une zone de saut naturelle ou création dons saut à partir de planche et palette
- Une zone de réception en pente
- Deux plots pour le départ, environ 10 m dœlan.
- Un plot au point de réception

Conditions du test :

- Préciser les conditions du test. Types de marche, type de prise lœ́lanõ
- Faire une photo des marches.

Directives pour le xaminateur :

- Etre deux examinateurs sur ce test : un qui liste les pilotes et note la réussite ou échec, et un qui observe la réussite ou échec et qui assure la parade. Il transmet lignfo à son collègue ;
- Lister les pilotes en utilisant la feuille du test et leur annoncer lordre de passage.
- Faire une photo de lopbstacle et la joindre au tableau.



Evaluation technique de saut de table

Aptitudes évaluées :

- Coordination
- Equilibre
- Propulsion
- Engagement



Description du test :

Le pilote est équipé don VTT en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (minimes) ou automatiques (cadets). Logquipement de sécurité de base est obligatoire : casque, gants.

Le pilote doit franchir une table de type BMX avec une prise délan.

Lopbstacle doit être doenviron 1,5m pour les minimes et 2,5 m pour les cadet(te)s

Instructions pour le pilote testé :

- Départ à 15 mètres de la « table » à franchir.
- La vitesse est libre.
- Franchir la « table » et atterrir les deux roues dans la descente, les pieds sur les pédales.
- Loessai est validé quand le pilote ne tombe pas et quoi atterrit dans la descente de lopbstacle, dans loaxe.
- Il y a 3 essais possibles pour valider le saut de « table ».
- Les pilotes qui ont échoué repassent dans lordre de la liste jusquoà la réussite ou loéchec.

Résultat

Est notée la réussite ou non du franchissement par le pilote

Matériel :

Un obstacle type « table » de BMX de 1,5 m à 2,5m	3 Plots	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test saut de table » (p19)
	y 1		

Organisation matérielle :

- Deux plots pour le départ posés à 15 m donne table (obstacle BMX)
- 1 plot situé sur le début de la descente de la table (repère à partir duquel les roues peuvent se poser)

Conditions du test :

- Choisir une table permettant une prise délan de 15 m



Directives pour le xaminateur :

- Lister les pilotes en utilisant la feuille du test et leur annoncer l\(\phi\) rdre de passage.
 1 ou 2 examinateurs pour assurer l\(\phi\) telle i un qui suit le listing et inscrit sur la fiche et le deuxi\(\text{ème}\) qui se positionne au niveau de la « table » pour observer la pose des roues.
- Faire une photo de lopbstacle et la joindre au tableau







Fiches résultats des tests





TEST WHEELING

A imprimer pour le suivi du test :

Sur le plat, prise d'élan de 10m avant le plot 0. 2 essais. Les résultats sont notés par un V (validé) dans la ligne métrée du pilote ci-dessous. Le wheeling n'est pas validé si retournement du vélo ou pose pied au sol.

du velo ou pose pi PILOTE	0m	5m	10m	15m	20m	25m	30m	35m	40m	45m	50m
PILUIE	UIII	JIII	10111	13111	20111	23111	30111	33111	40111	43111	20111



TEST MANUAL

A imprimer pour le suivi du test :

Sur le plat, prise d'élan de 10m avant le plot 0. 3 essais. Les résultats sont notés par un V (validé) dans la ligne métrée du pilote ci-dessous. Le manual n'est pas validé si retournement du vélo ou pose pied au sol.

PILOTE	0m	2m	4m	6m	8m	10m	12m	14m	16m	18m	+18m



TEST BUNNY UP

A imprimer pour le suivi du test :

Sur le plat, prise déplan de 20m avant la barre à franchir. Le suivi du test est noté de la manière suivante dans chaque case : V (validé) pour réussite, X pour échec. A deux X arrêt du test. Le bunny up nœst pas validé si le pilote fait tomber la barre ou ne maîtrise pas lætterrissage (retournement, pied au sol). Le pilote a le choix de faire læmpasse sur des hauteurs.

PILOTE	10cm	15cm	20cm	25cm	30cm	35cm	40cm	45cm	50cm	55cm	60cm	65cm	70cm	75cm	80cm	85cm	90cm	95cm	1m



		TE	EST MON	NTEE DE	MARCH	IE		
A imprimer pour le suivi du test :	pour échec. A de	d é lan de 10m avant eux X arrêt du test. I pied au sol). Le pild	Le franchissement r	nœst pas validé si le	pilote ne parvient p	oas à monter sur lop	bstacle ou soil ne m	dé) pour réussite, X aîtrise pas la montée naturel)
PILOTE	15cm / 1 palette	30cm / 2 palettes	45cm / 3 palettes	60cm / 4 palettes	75cm / 5 palettes	90cm / 6 palettes	105cm / 7 palettes	120cm et + / 8 palettes et +



A imprimer pour le suivi du tes Prise d'élan de 10m avant l'ob dans chaque case : V pour réussit les deux roues atterrissent sim entre les deux plots situés à la	stacle à franchir. Le suivi du test te, X pour échec. A deux X arrêt du nultanément dans la pente derri réception.	Hauteur obstacle minime : Hauteur obstacle cadet(t)e :	
PILOTE	ESSAI 1	ESSAI 2	
			Photo de l'obstacle



SAUT DE TABLE

A imprimer pour le suivi du test :

Prise délan de 15m avant lopbstacle à franchir. Le suivi du test est noté de la manière suivante dans chaque case : V pour réussite, X pour échec. A deux X arrêt du test. Le test est validé quand le pilote ne tombe pas et qual atterrit dans la descente de lopbstacle derrière la ligne imaginaire tracée entre les plots situés à la réception, dans læxe, les deux pieds sur les pédales.

	ESSAI 3	ESSAI 2	, les deux pieds sur les pédal ESSAI 1	PILOTE
_				
4				
-				
Dlantll				
Photo de l				
1				
1				
1				
1				



Notes