



# Présentation des tests spécifiques



du  
plan national de détection  
*1<sup>er</sup> niveau*

## Table des matières

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

### **Tests de niveau 1 du schéma national de détection:**

- Tests physiques généraux
- Tests spécifiques: tests techniques VTT 1<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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 d'un VTT en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (minimes) ou automatiques (cadets). Sur un terrain plat et dur, après une prise d'élan de 10 mètres uniquement ; il doit réaliser un wheeling le plus long possible. L'équipement 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 ».
- S'élancer à l'appel de l'examineur.
- Après une prise d'élan, 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 l'ordre 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.

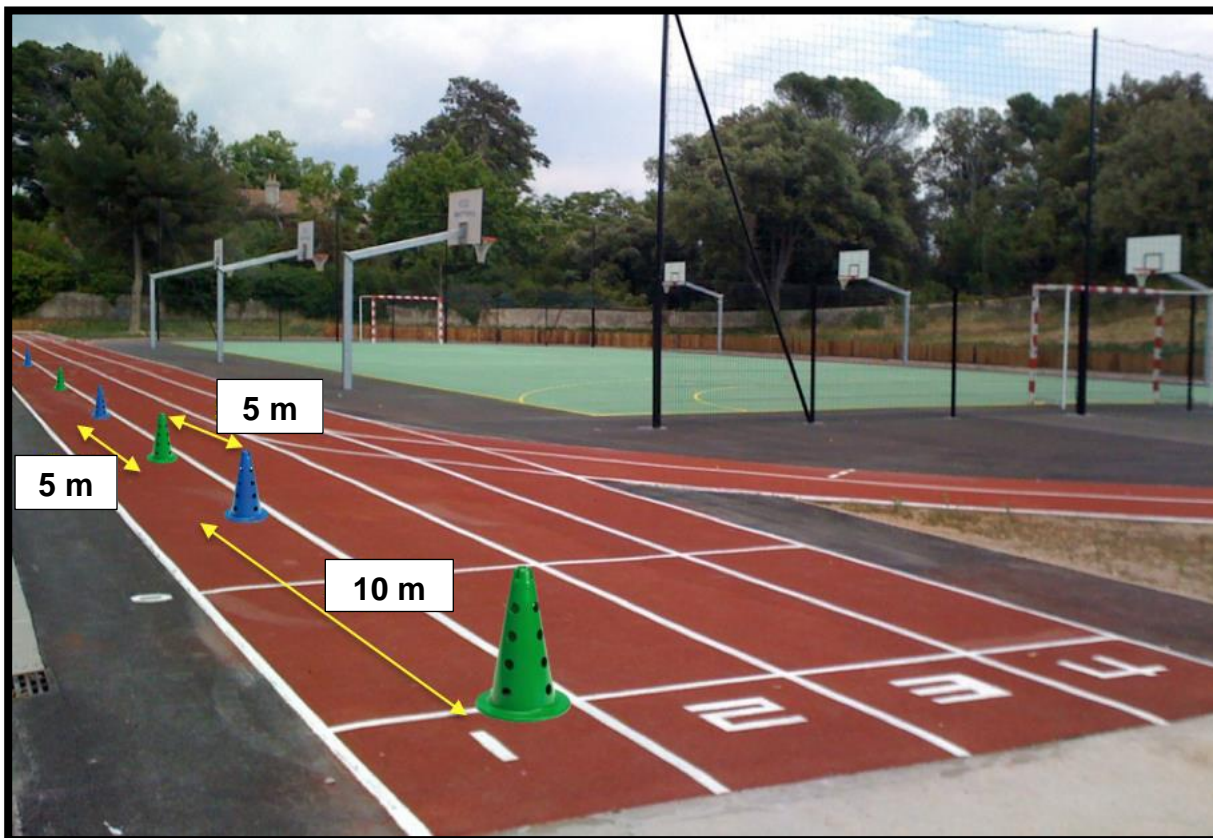
#### Conditions du test :

- Réaliser ce test sur un terrain plat et dur (parking, piste d'athlétisme ...).
- Un faux plat descendant ou montant viendrait biaiser les performances du pilote.
- 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 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.

## Description du test :

Le pilote est équipé d'un VTT en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (minimes) ou automatiques (cadets). 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, gants



## Instructions pour le pilote testé :

- Se placer au plot de départ, à 10 mètres du plot « zéro ».
- S'élancer à l'appel de l'examinateur.
- 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 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 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 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 jusqu'à 20m.

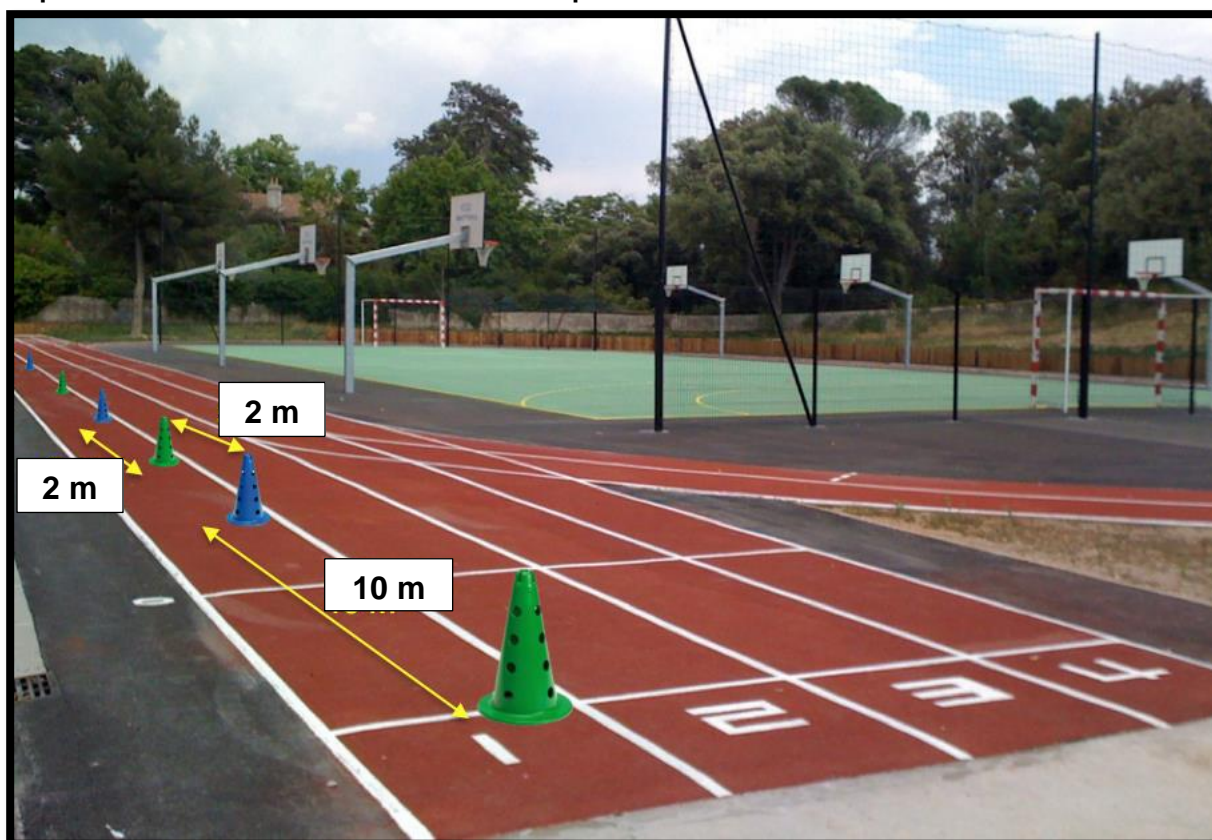
#### Conditions du test :

- 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 10 mètres afin d'avoir une vue générale sur la réalisation du test.
- Ne pas hésiter à compter de 2 mètres en 2 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
- Synchronisation avec l'obstacle

## Description du test :

Le pilote est équipé d'un VTT en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (minimes) ou automatiques (cadets). Sur un terrain plat et dur, après une prise d'élan libre de 20m, franchir une barre horizontale avec son VTT 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, 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.
- L'essai est validé quand la barre ne tombe pas et que le pilote reste pieds et mains sur son VTT lors de l'atterrissage. Une barre qui rebondit 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.
- Le pilote peut faire des impasses sur des hauteurs.
- Il y a 2 essais possibles pour valider le franchissement d'une hauteur de barre.
- Les pilotes qui ont échoué repassent dans l'ordre de la liste jusqu'à la réussite ou l'échec

## 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 décimètre 1 feutre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test bunny-up » (p16)
		 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 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 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 franchissement de marche en montée

## Aptitudes évaluées :

- Coordination
- Equilibre
- Propulsion

## Description du test :

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

Le pilote doit franchir le plus de palettes possible en hauteur avec une prise d'élan de 10 m maximum. Le franchissement doit s'effectuer sur l'élan, sans blocage de roues.







## Instructions pour le pilote testé :

- Franchir la marche sur l'élan. Ne pas bloquer les roues pour franchir l'obstacle.
- Départ à 10 mètres de l'obstacle à franchir.
- La vitesse est libre.
- L'essai est validé quand le pilote ne tombe pas et qu'il reste pieds et mains sur son VTT lors de l'arrivée sur la palette.
- Le pilote peut faire des impasses sur les hauteurs.
- Il y a 2 essais possibles pour valider le franchissement d'une hauteur de palette.
- Les pilotes qui ont échoué repassent dans l'ordre de la liste jusqu'à la réussite ou l'échec.

## Résultat

Est notée la hauteur maximale franchie par le pilote.

## Matériel :

5 à 8 palettes de 15 cm, 20cm ou marches naturelles (de hauteur similaire)	2 Plots	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test marche montée » (p17)
			

## Organisation matérielle :

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

## Conditions du test :

- 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.
- Deux examinateurs pour assurer l'atelier : 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 d'un VTT en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (minimes) ou automatiques (cadets). L'équipement 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 d'environ 60 à 80 cm et les cadet(te)s est d'environ 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 se situe à 60 cm au sol)





## Instructions pour le pilote testé :

- Franchir la marche sur l'élan.
- 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)
			

## Organisation matérielle :

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

## Conditions du test :

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

## Directives pour l'examineur :

- 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 l'info à son collègue ;
- Lister les pilotes en utilisant la feuille du test et leur annoncer l'ordre de passage.
- Faire une photo de l'obstacle et la joindre au tableau.

# Evaluation technique de saut de table

## Aptitudes évaluées :

- Coordination
- Equilibre
- Propulsion
- Engagement



## Description du test :

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

Le pilote doit franchir une table de type BMX avec une prise d'élan.

L'obstacle doit être d'environ 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.
- L'essai est validé quand le pilote ne tombe pas et qu'il atterrit dans la descente de l'obstacle, dans l'axe.
- Il y a 3 essais possibles pour valider le saut de « table ».
- Les pilotes qui ont échoué repassent dans l'ordre de la liste jusqu'à la réussite ou l'échec.

## 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)
			

## Organisation matérielle :

- Deux plots pour le départ posés à 15 m d'une 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 d'élan de 15 m

**Directives pour l'examineur :**

- Lister les pilotes en utilisant la feuille du test et leur annoncer l'ordre de passage.
- 1 ou 2 examinateurs pour assurer l'atelier : un qui suit le listing et inscrit sur la fiche et le deuxième qui se positionne au niveau de la « table » pour observer la pose des roues.
- Faire une photo de l'obstacle et la joindre au tableau





## Fiches résultats des tests



















## Table des niveaux

WHEELING	Faible	Passable	Bon	Très bon	Excellent
Cadets	<10m	10-20m	20-35m	35-49m	50m
Cadettes	<5m	5-10m	10-15m	15-20m	20-25m
Minimes garçons	<8m	8-16m	16-24m	24-32m	32-40m
Minimes filles	<3m	3-6m	6-9m	9-12m	12-15m

MANUAL	Faible	Passable	Bon	Très bon	Excellent
Cadets	<5m	5-10m	10-15m	15-19m	20m
Cadettes	<3m	3-6m	6-9m	9-12m	12-15m
Minimes garçons	<3m	3-6m	6-9m	9-12m	12-15m
Minimes filles	<2m	2-4m	4-6m	6-8m	8-10m

BUNNY UP	Faible	Passable	Bon	Très bon	Excellent
Cadets	<20cm	20-30cm	30-40cm	40-50cm	>50cm
Cadettes	<15cm	10-20cm	20-30cm	30-40cm	>40cm
Minimes garçons	<15cm	10-20cm	20-30cm	30-40cm	>40cm
Minimes filles	<10cm	10-20cm	20-30cm	30-35cm	>35cm

FRANCHISSEMENT EN MONTEE	Faible	Passable	Bon	Très bon	Excellent
Cadets	<30cm	30-40cm	40-50cm	50-60cm	>60cm
Cadettes	<20cm	20-30cm	30-40cm	40-50cm	>50cm
Minimes garçons	<20cm	20-30cm	30-40cm	40-50cm	>50cm
Minimes filles	<15cm	15-20cm	20-30cm	30-40cm	>40cm