

# Préparation à l'examen d'arbitre régional (Route-Piste-Cyclo-cross)

Avoir 18 ans dans l'année

être licencié FFC

## Calendrier :

Formation : Une visio (de 1h à 2h pour présenter les pré requis) deux mois avant les journées de formation

1 journée      **Route**    CLM    **Piste**    CX    **Exercices relatifs aux durées**

1 journée    **Etude d'un cas pratique**                      **Révisions**

Examen :      Ecrit 3<sup>H</sup>    +    Oral 15min

**Pré requis :** (travail personnel en amont des journées de formation)

*Le calendrier est donné d'entrée afin que les candidats planifient leur travail personnel en amont des journées de formation.*

- Assister des arbitres sur des courses
- *Apprendre les notions de base du règlement*

On les trouve sur le site FFC réglementation fédérale

## Titre 1 : Organisation du sport cycliste :

Chapitre	Article
1	1.1.008 Définition de la licence, 1.1.010 Quand présenter la licence ? 1.1.014 Validité de la licence 1.1.020 Types de licences : 1.1.021 à 1.1.025 puis 1.1.026 pass accueil jeunes et 1.1.026bis pass découverte.
2	1.2.089 à 1.2.093 : Contrôle des licences 1.2.094 à 1.2.098 : Départ de l'épreuve 1.2.099 Ligne d'arrivée 1.2.100 Arrivée 1.2.108 à 1.2.111 juger l'arrivée 1.2.113 Protocole 1.2.115 à 1.2.121 Composition du collège arbitral (calendrier régional) 1.2.126 à 1.2.129 Pouvoirs du collège des arbitres
Annexe 4	Annexe 4 : RTS (signalisation, protection, port du casque, structures de secours, circulation et échelon course, signaleurs et équipement)

## Titre 2 : Route

Chapitre	Article
1	2.1.9 Activités des U15 et U17 (avec distances et développements ) 2.1.10 Activités des U19 2.1.12 Participation des féminines
2	2.2.30 Abandon 2.2.31 à 2.2.32bis Véhicules 2.2.35 Suiveurs à l'échelon course
3	<b>Epreuve 1 journée</b> 2.3.1 Formule 2.3.2 Codes et distances max 2.3.9 Signature de la feuille de départ 2.3.11 Prêt ou échange de roue, de vélo 2.3.22 et 2.3.24 Ravitaillement 2.3.25 et 2.3.26 Dépannage 2.3.30 et 2.3.31 Passage à niveau

## Titre 3 : Piste

Chapitre	Article
1	3.1.09 Sécurité 3.1.13 Les épreuves en peloton
2	3.2.02, 3.2.04 et 3.2.05 Comportements des coureurs 3.2.29 Vitesse 3.2.51 Poursuite individuelle 3.2.77 Poursuite par équipes 3.2.101 Km et 500 m 3.2.114 Course aux points 3.2.134 Keirin 3.2.144 Vitesse par équipes 3.2.156 Américaine 3.2.173 Scratch 3.2.218 Course à l'élimination 3.2.247 Omnium 3.2.259 Course Tempo
4	<b>Les lignes et leur couleur</b> 3.4.68 Longueur de la piste 3.4.78 à 3.4.84 Les lignes (mensuration, sprinteur, stayers, ligne d'arrivée, 200m et de poursuite et schéma de la piste)

## Titre 5 : Cyclo-cross

Chapitre	Article
0	Catégorie des coureurs
1	5.1.000 Saison de cyclo-cross 5.1.001 Participation 5.1.009 Arches 5.1.012 Parcours
2	5.1.017 et 5.1.018 Caractéristiques du parcours 5.1.019 Zone d'appel 5.1.020 Zone de départ 5.1.021 Zone d'arrivée 5.1.022 à 5.1.025 Obstacles 5.1.026 Matériel 5.1.027 à 5.1.034 Postes de matériel 5.1.038 à 5.1.040 Changement-Ravitaillement 5.1.042 Procédure de départ 5.1.047 Faux départ 5.1.048 Durée des épreuves 5.1.050 Abandon

## Titre 12 : Règlement disciplinaire

*Il ne s'agit pas d'apprendre le contenu des tableaux mais de les avoir lus attentivement afin d'être capable d'y retrouver rapidement les informations utiles.*

Chapitre	Article
0	12.0.05 Sanctions
1	12.1.001 Amendes et sanctions générales
2	12.2.03 Pénalités épreuves sur route et CLM
5	12.5.02 Pénalités Cyclo cross
10	12.10.002 Pénalités équipements

## **1<sup>ère</sup> journée de Formation :**

*(Route CLM Piste cyclo-cross exercices : Heures minutes secondes )*

Insister sur les « incontournables » Route CLM Piste Cyclo-cross

Répondre aux questions des candidats relatives aux pré requis.

Exercices relatifs au chronométrage :

Additionner des durées, soustraire des durées

Calculer des vitesses moyennes

Calculer des délais d'élimination

Calculer des temps limites d'arrivée

## **2<sup>ème</sup> journée de Formation :**

### ***Etude d'un cas pratique :***

Les candidats travaillent le cas proposé par groupes de 3 ou 4.

Ensuite, chaque groupe intervient (à tour de rôle) pour présenter les réponses apportées à une partie du cas étudié.

***Les formateurs et les candidats analysent les réponses apportées***

***Les formateurs apportent les explications et les corrections nécessaires***

Répondre aux questions des candidats relatives :

à l'étude du cas pratique

aux pré requis.

au contenu de la première journée de formation

## **Examen :**

Écrit **3<sup>H</sup>** Questionnaire + Cas pratique

Oral **15min**