

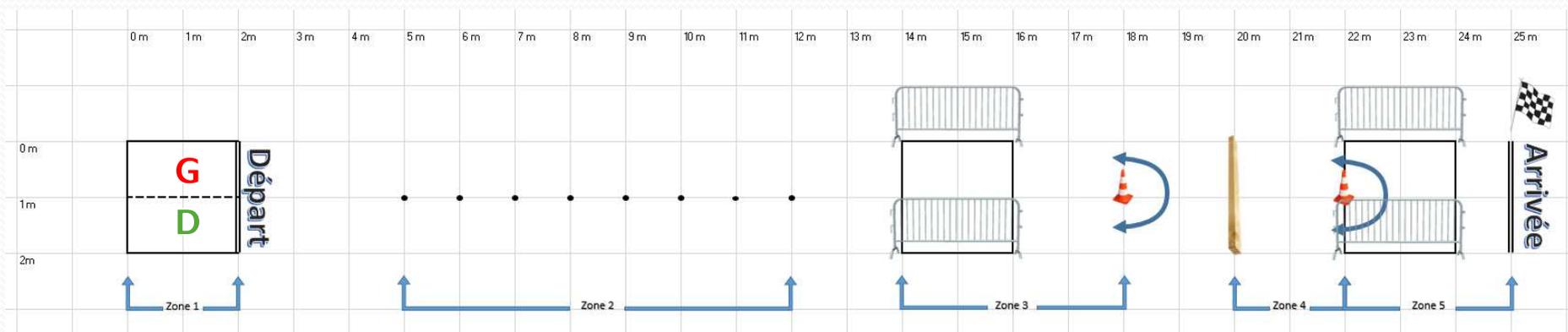
TFJC 2017

Le Méca-Jeux

(en remplacement de la mécanique et du QCM)



Plan du Méca-Jeux



Couloir de 2m de large et 25 m de long (hors zones attente équipe et tente questions).

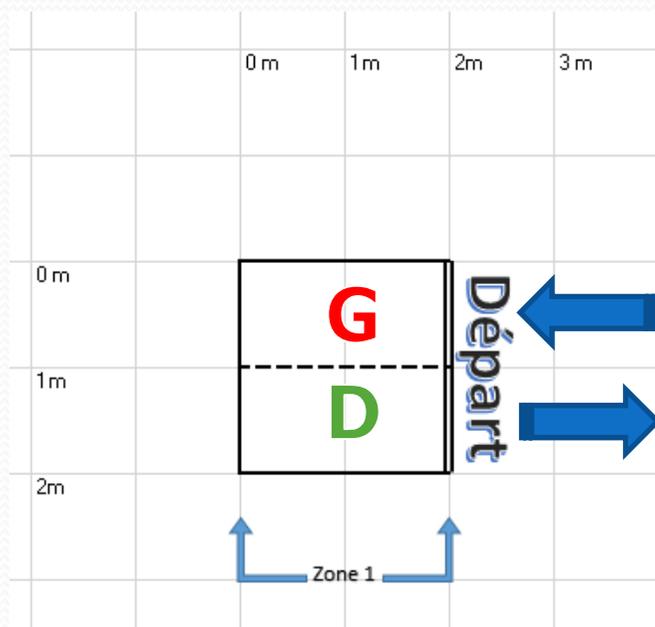
Relais par équipe de 12 Coureurs (2 PF – 2 PG – 2 BF – 2 BG – 2 MF – 2 MG) épreuve courue sur le vélo de route (pneus route) ou cyclo cross (avec pneus cyclo) du coureur qui servira pour les épreuves.

Le relais est donné par le passage d'un témoin (type chouchou)



à mettre au poignet.

Découpage du Méca-Jeux



ZONE 1

Zone de Départ pour le premier coureur et zone de relais pour l'équipe. Celle-ci est composée d'un carré de 2m par 2m.

L'un des 2 pupilles se place soit à droite soit à gauche pour partir au coup de sifflet, il a le témoin à la main. Le coureur partira pour faire son parcours.

Un seul coureur doit attendre dans le carré.

Lors de son retour il devra s'arrêter dans le carré matérialisé au sol à la craie, seulement à l'arrêt, il pourra donner son témoin (le chouchou) à son coéquipier et permettra au prochain coureur de partir dès qu'il aura le témoin au poignet.



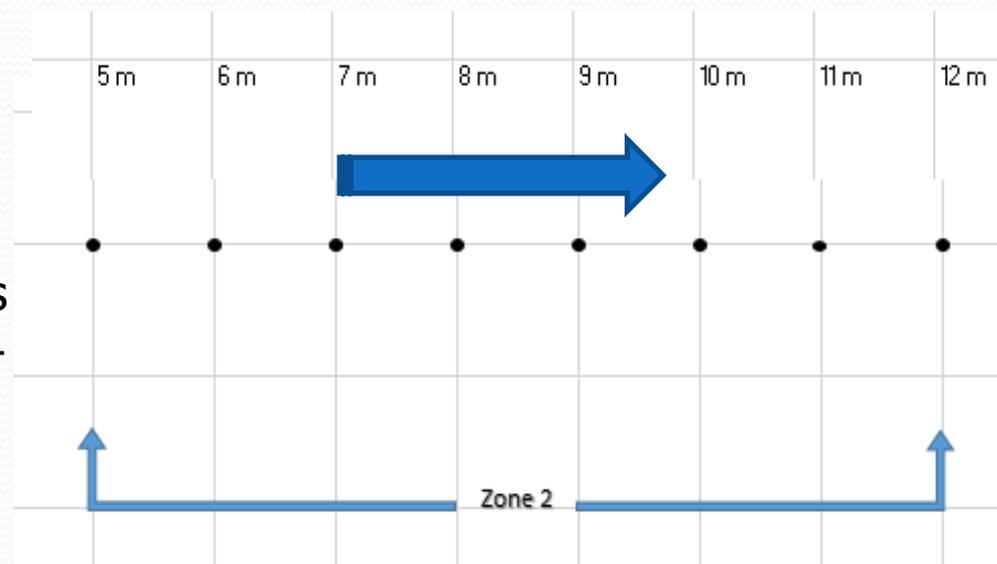
Pensez à placer vos coureurs selon s'ils sont droitiers ou gauchers.

ZONE 2 – Jeux de quilles

Zone de jeux composée de 8 quilles espacées de 1m (100cm), les quilles seront réglementaires (voir détail ci-dessous).

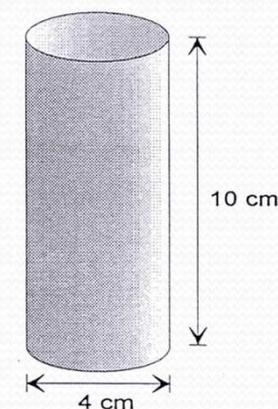
Pour les PG-PF-BF = Slalom simple

Pour les BG-MG-MF = Evite pierre



Le jeu ne sera pas fléché,
5 secondes de pénalité par quille tombée,
10 secondes pour un pied à terre ou chute,
30 secondes de fautes maximum,
Le saut de roue sera sanctionné par 10 secondes de pénalité pour l'évite pierre.
Les fautes seront additionnées au temps final du relais par équipe.

QUILLE TYPE

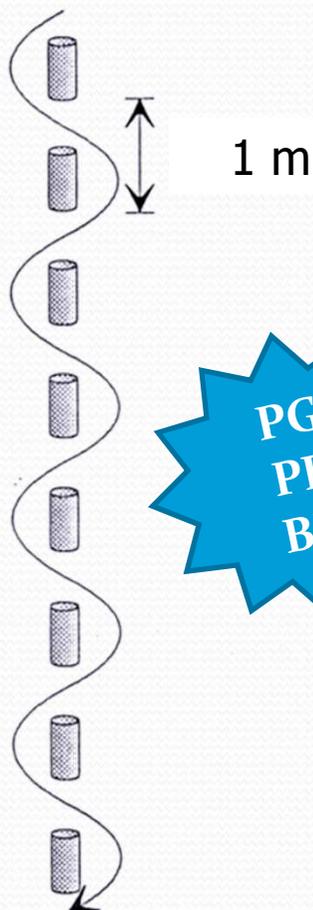


Le parcours peut être fait avec des pédales automatiques ou avec pédales plates. Maillot, cuissard, casque et **gants** obligatoires.

ZONE 2 - Détails des Jeux

Jeu N° 4

SLALOM SIMPLE



1 m

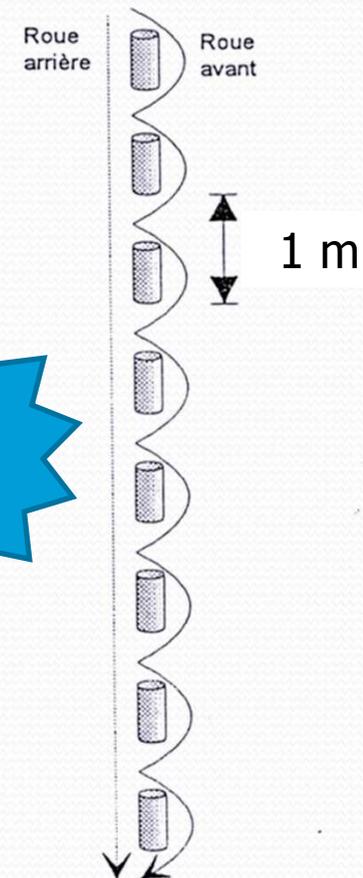
PG
PF
BF

Pénalités

Chaque quille tombée, évitée ou mal passée	5 s
Pied à terre ou chute	10 s
Tout le jeu évité	30 s
6 fautes maximum soit 30 s	

Jeu N° 13

EVITE PIERRE



1 m

BG
MG
MF

Pénalités

Chaque quille tombée, évitée ou mal passée	5 s
Pied à terre ou chute	10 s
Tout le jeu évité	30 s
6 fautes maximum soit 30 s	

Nota : Ce jeu s'adresse uniquement aux pupilles, benjamins et minimes

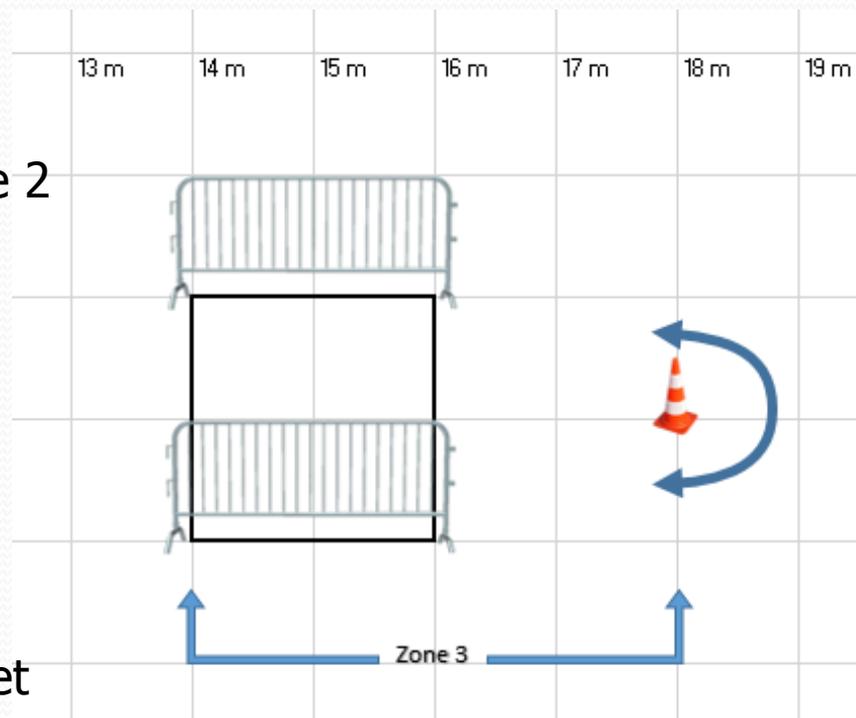
Ce jeu doit être effectué par déplacement de la roue avant et non par sauts de la roue arrière. 5

ZONE 3 – Démontage roues

Zone composée d'un carré de 2m x 2m et de 2 barrières type Vauban ; et d'un cône de signalisation si possible d'environ 50cm de haut, il sera placé à 2m du carré.

Pour les PG-PF-BF :

Démontage de la roue avant :
Retrait de la roue par le blocage rapide, tour du cône avec la roue à la main, puis la remonter sur le vélo et faire les gestes de contrôle.



Pour les BG-MG-MF :

Démontage de la roue arrière :
Retrait de la roue par le blocage rapide, tour du cône avec la roue à la main, puis la remonter sur le vélo et faire les gestes de contrôle.



*La mécanique
se fait sur le
vélo utilisé par
le coureur.*



Il n'y a plus de démontage de la chambre à air, l'opération se fera donc seul, le vélo pourra être posé sur une des barrières si besoin.

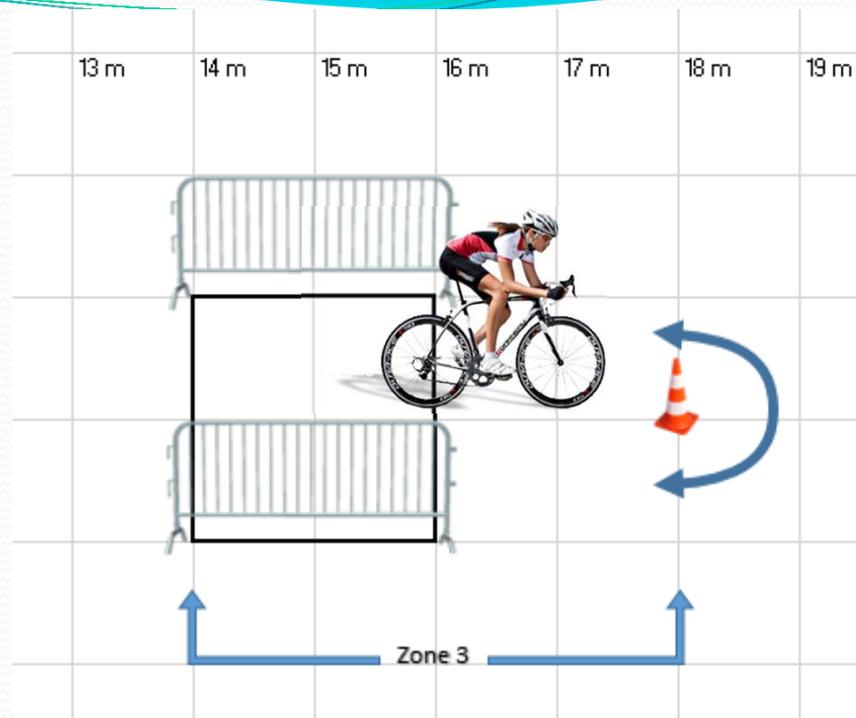
ZONE 3

Repartir sur son vélo PG-PF-BF

Une fois la roue replacée et après avoir fait les vérifications.



Le cône peut être contourné par la droite ou la gauche.



Le coureur **PG-PF-BF** remonte sur son vélo, contourne le cône et retourne vers la zone de relais en longeant le slalom **sans le faire**.

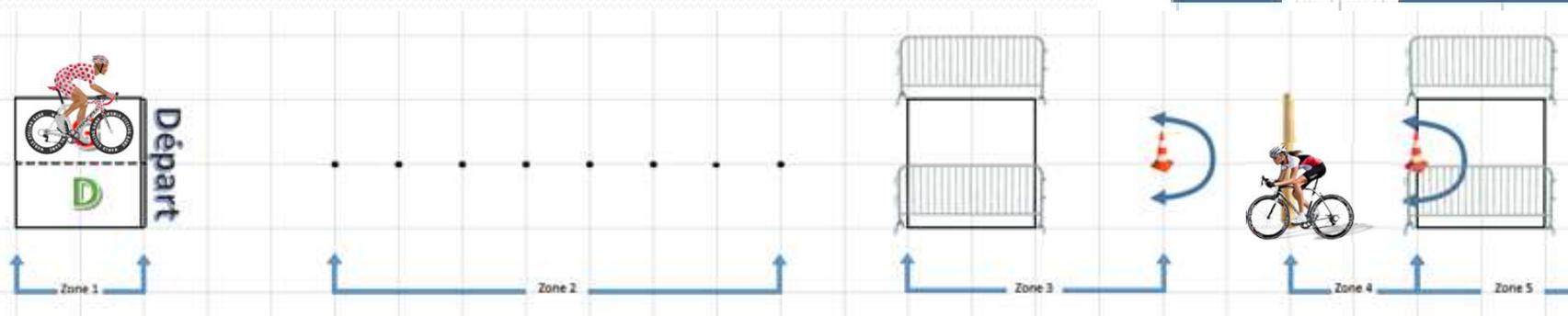
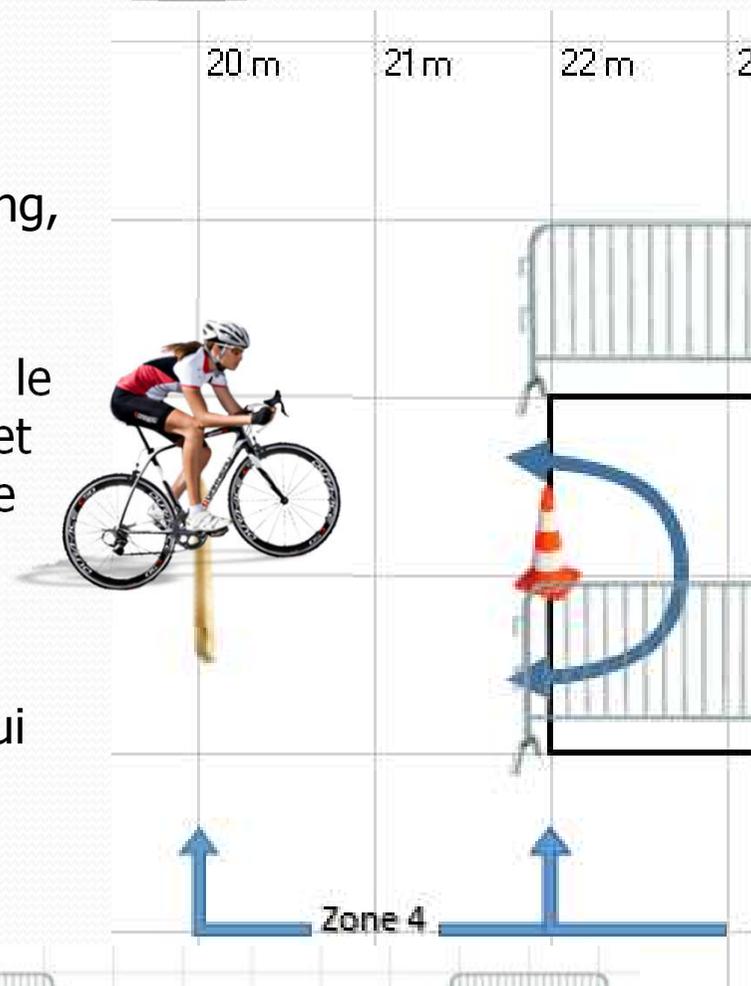


ZONE 4 – Saut de liteau – BG, MG & MF

Le liteau sera de 76 mm x 25 mm sur 1m20 de long, voir tuto en fin de présentation.

Les coureurs sauteront roue avant et roue arrière, le liteau pourra être sauté à la volée, les benjamins et les 3 premiers minimes feront demi-tour au plot se trouvant 2 m derrière, passeront à côté du liteau précédemment sauté et rejoindront la zone 1, en passant à côté du slalom sans le faire, pour transmettre le relais via le chouchou au minime qui attendra dans la zone.

Pénalité : 5 secondes de pénalité (par roue)

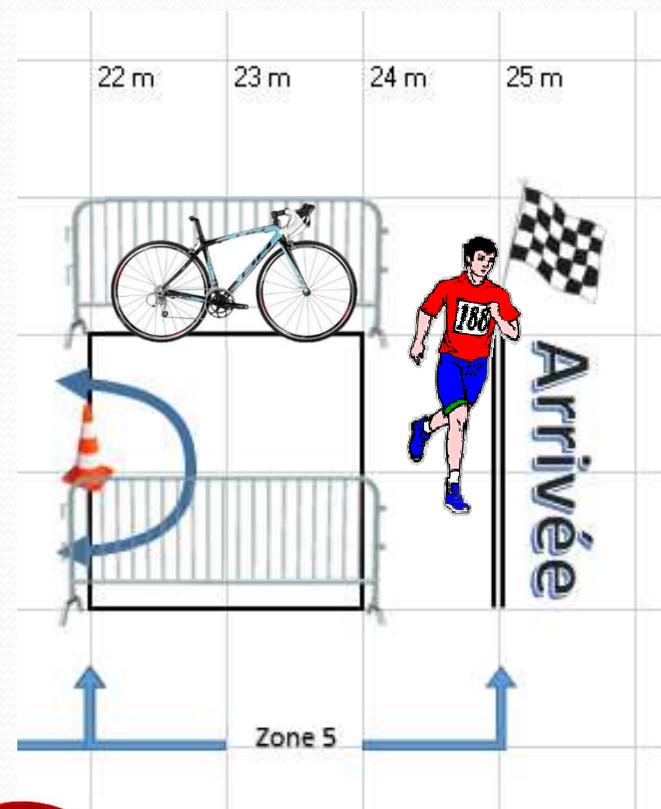


ZONE 5

Pause du vélo et franchissement de la ligne d'arrivée.
Pour le dernier minime, après avoir sauté le liteau, il posera son vélo le long d'une des deux barrières et franchira la ligne d'arrivée pour l'arrêt du chrono.

Une fois la ligne franchie, le coureur tirera une question au sort dans leur ordre d'arrivée, il aura 3 minutes maximum pour répondre par écrit, il s'agira de questions de culture générale cycliste.

Une bonne réponse réduira le temps du relais de 10 secondes, en cas de mauvaise réponse, il n'y aura pas de pénalité additionnelle.



Tuto construction

Saut de liteau pour Jeux-Mécanique

Matériel nécessaire pour réalisation



Liteau de 25mmx38mm
longueur 2.40 mètres environ 4€



Saut de liteau pour Jeux-Mécanique

Couper le liteau en 2



Percer et fraiser le liteau
assemblage par vis a bois
5x60 ou 5x70



Tasseau terminé
avec une taille
de 76 mm x 25 mm



Pénalités Jeux-Mécanique

Règlement FFC Ecole de Vélo

Pénalité

9.3.003 Mécanique

N°	Infraction	Sanction
	Pas de contrôle de serrage	10 secondes de pénalité
	Etrier de frein non fermé	10 secondes de pénalité
C1	Chute du vélo	15 secondes de pénalité
C2	Ne fait pas tourner la roue	15 secondes de pénalité
	Serrage de roue mal positionné	30 secondes de pénalité
	Roue non serrée	30 secondes de pénalité
	Passage de relais non conforme	30 secondes de pénalité
C3	Impossibilité de remonter la roue	2 minutes de pénalité

9.3.002 Adresse

N°	Infraction	Sanction
B1	Quille tombée ou évitée	5 secondes de pénalité (30 secondes maxi par jeu)
B2	Barre tombée	5 secondes de pénalité (par roue)
	Evite pierre roue soulevée	5 secondes de pénalité (30 secondes maxi par jeu)
B3	Pied par terre	10 secondes de pénalité (30 secondes maxi par jeu)
B5	Chute	10 secondes de pénalité
	Plot directionnel évité	10 secondes de pénalité
B6	Jeu évité	30 secondes de pénalité

