

# Les 12 travaux du Cycliste

## Mode Champion

*Travail par atelier en amont dans le but de développer toutes les qualités techniques et physique avant test mensuel*

### Description de cette épreuve (à réaliser 1 fois par mois) :

- Les 12 travaux du Cycliste est un enchaînement d'épreuves type décathlon attribuant à chaque fois des points que l'on va accumuler. Le vainqueur sera celui ou celle qui aura le plus de points à la fin des 9 ateliers.
- Les épreuves peuvent se dérouler en petit groupe (exemple : 8 athlètes avec 2 encadrants) ou en autonomie
- L'éducateur choisit un secteur d'évolution avec des liaisons entre les ateliers que les athlètes peuvent faire soit seuls soit accompagnés.
- L'éducateur remet une fiche expliquant chaque atelier. L'athlète peut s'évaluer seul ou se faire évaluer par une personne extérieure.
- L'éducateur aura reconnu au préalable l'ensemble du circuit.
- A chaque départ, arrivée et lors des liaisons, les encadrants et les athlètes respectent toutes les mesures sécurité.
- Les athlètes effectueront toutes les épreuves sous forme individuelle.
- A l'issue des 12 épreuves vous pourrez synthétiser les résultats dans un tableau où figureront:
  - Le nombre de points total
  - Le nombre de points dans chaque épreuve

### Qualités mobilisées :

Cette épreuve sollicite les qualités techniques, physiques et mentales des différentes disciplines du cyclisme suivant les spéciales qui auront été choisies.

La tactique pourra également être sollicitée si on se réfère aux capacités de gestion de la récupération entre chaque épreuve.

Avec l'absence d'adversaire direct, ce sont les capacités de justesse technique, de dépassement de soi et de concentration qui seront mobilisées principalement.

**Espace de pratique nécessaire :** Un circuit connu et reconnu par les éducateurs, reliant les différents ateliers.

### Matériel nécessaire pour les participants :

- Vélo de route ou cyclo-cross et casque
- Equipement bonus : capteur de puissance, caméra

### Variables à disposition de l'entraîneur :

- Nature du terrain : naturel / artificiel
- Difficulté du terrain : pente, obstacles
- Surface du terrain (roulant, sec, humide, racines, pierres, fuyant...)
- Temps et distance des liaisons entre les ateliers

## Déroulement, barème et ordre des épreuves :

Certaines épreuves auront un barème commun quel que soit l'endroit où vous ferez passer les épreuves. Pour d'autres il conviendra d'adapter le barème à votre lieu de pratique, ces épreuves sont marquées avec un \*.

### **1/ TEST DU 60M DÉPART ARRÊTÉ**

- *Aptitude physique évaluée* : force explosive
- *Description du test* : réaliser sur un terrain plat un 60 mètres départ arrêté.
- *Matériel* :
  - Une surface plate ne présentant pas de danger,
  - 2 chronomètres avec chrono au 1/100 de sec. avec enregistrement des temps intermédiaires,
  - Matériel de traçage au sol et double décimètre,
- *Instructions pour le sujet testé* :
  - Placer son vélo juste avant la ligne de départ (la tangente de la roue avant est à l'aplomb de la ligne), la manivelle un peu en dessous du tube diagonal,
  - Utiliser un braquet correspondant à 7,50m,
  - Mains dans le creux du cintre, assis sur le vélo en parfait équilibre, démarrer lorsqu'on se sent prêt, et sprinter sans se mettre en danseuse jusqu'à la ligne d'arrivée.
- *Directives pour l'examineur* :
  - Matérialiser 2 lignes au sol (départ et arrivée) distantes de 60 mètres (visualiser l'arrivée avec 2 cônes), Prévoir une zone de décélération,
  - Tenir le coureur en équilibre par la selle. La roue avant est placée un peu avant la ligne (la tangente de la partie avant de la roue se projette sur la ligne),
  - Vérifier le braquet,
  - Ne pas donner de signal de départ, c'est le coureur qui décide de démarrer,
- *Coordonner les 2 chronomètres* :
  - Les 2 chronomètres déclenchent en même temps leur chrono,
  - Le premier chronomètre (au départ) arrête son chrono intermédiaire, au passage de la roue avant du 1er concurrent sur la ligne de départ,
  - Le deuxième chronomètre (à l'arrivée) arrête le chrono intermédiaire au passage de la roue avant sur la ligne d'arrivée,
  - Le premier chronomètre arrête de nouveau son chrono intermédiaire, au passage de la roue avant du 2ème concurrent sur la ligne de départ. Le deuxième chronomètre fait la même chose lorsque ce même concurrent passe la ligne d'arrivée...
  - A la fin du test, les 2 chronomètres font la différence de chaque temps intermédiaire pour déterminer le temps réalisé par chaque coureur.
- *Résultat* :

Le résultat du test est : le temps mis par le coureur pour parcourir la distance.

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Juniors Hommes (JH)	JH > 7"	6,5" < JH < 7"	6" < JH < 6,5"	5,5" < JH < 6"	JH < 5,5"
Juniors Femmes (JF)	JF > 8"	7,5" < JF < 8"	7" < JF < 7,5"	6,5" < JF < 7"	JF < 6,5"
Homme cadet (CH)	CH > 7,5"	7" < CH < 7,5"	6,5" < CH < 7"	6" < CH < 6,5"	CH < 6"
Cadettes (CF)	CF > 8"	7,5" < CF < 8"	7" < CF < 7,5"	6,5" < CF < 7"	CF < 6,5"
Homme minime (MH)	MH > 8"	7,5" < MH < 8"	7" < MH < 7,5"	6,5" < MH < 7"	MH < 6,5"
Femmes minime (MF)	MF > 8,5"	8" < MF < 8,5"	7,5" < MF < 8"	7" < MF < 7,5"	MF < 7"
Homme benjamin (BH)	BH > 9"	8,5" < BH < 9"	8" < BH < 8,5"	7,5" < BH < 8"	BH < 7,5"
Dame benjamine (BF)	BF > 9"	8,5" < BF < 9"	8" < BF < 8,5"	7,5" < BF < 8"	BF < 7,5"

## 2 / WHEELING

- Aptitudes évaluées :*

- Equilibre
- Coordination
- Propulsion

- Description du test :*

Le cycliste est équipé d'un vélo de route ou vélo de cyclo-cross en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (benjamins/minimes) ou automatiques (cadets/juniors). 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 cycliste 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 cycliste qui se retourne avec son vélo ne valide pas son essai. Mais il est compté comme essai.
- Chaque cycliste a 3 essais et passe dans l'ordre de la liste.

- Matériel :*

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

- 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 cyclistes 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 cycliste et noter plus rapidement le résultat sur la fiche de test.

- *Disposition du matériel du test de wheeling en photo*



- *Résultat et barème :*

Est enregistré la plus longue distance en mètre réalisée en wheeling parmi les 3 essais effectués. Le barème est le suivant, avec les distances en mètres :

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Juniors Hommes (JH)	5	10	20	30	50
Juniors Femmes (JF)	3	6	10	15	25
Hommes cadet (CH)	5	10	20	30	50
Cadettes (CF)	3	6	10	15	25
Hommes minime (MH)	3	6	10	15	25
Femmes minime (MF)	2	4	6	8	10
Benjamins (BH)	2	4	6	8	10
Benjamines (BF)	1	3	5	6	8

### 3 / PASSAGE SOUS BARRE

- *Aptitudes évaluées :*

- Coordination
- Équilibre

- *Description du test :*

Le cycliste est équipé d'un vélo de route ou vélo de cyclo-cross en parfait état de fonctionnement avec Sur un terrain plat et dur, après une prise d'élan libre de 20m, passer sous une barre horizontale avec son vélo. L'équipement de sécurité de base est obligatoire : casque, gants.

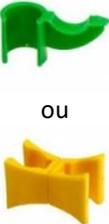
- *Instructions pour le cycliste testé :*

- Départ à 20 mètres de la barre à franchir.
- La vitesse est libre.
- Passer sous la barre horizontale avec son vélo sans mettre le pied à terre, sans chuter.
- L'essai est validé quand la barre ne tombe pas et que le cycliste ne met pas le pied à terre ou ne chute pas. Une barre qui rebondit sur les repose-barres sans tomber au sol valide l'essai.
- Le cycliste peut faire des impasses sur des hauteurs.
- Il y a 3 essais possibles pour valider le franchissement d'une hauteur de barre.
- Les cyclistes qui ont échoué repassent dans l'ordre de la liste jusqu'à la réussite ou l'échec

- *Résultat :*

Est enregistrée la dernière hauteur minimale en centimètre franchie par le pilote.

- *Matériel :*

1 plot	3 jalons dont 2 avec embases lestées	2 repose- barres	1 décimètre 1 feutre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test passage sous barre »
		 ou			

- *Organisation matérielle :*

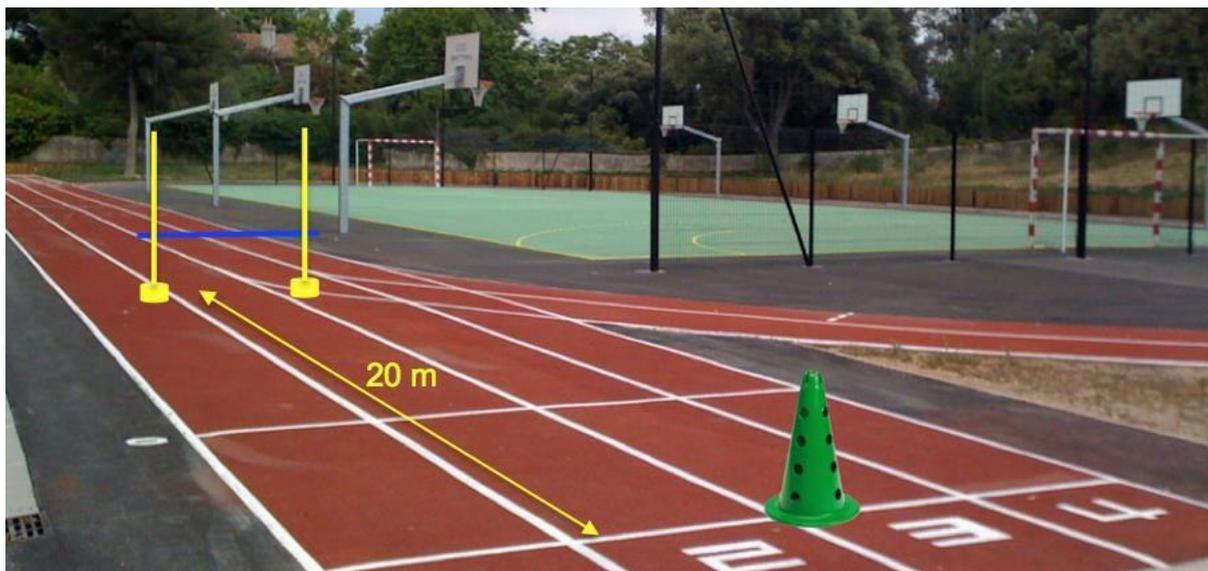
- Le plot de départ à 20m des jalons.
- Deux jalons sur leur base avec les repose-barres clipsés
- La barre horizontale est SEULEMENT posée sur les taquets derrière les jalons.
- La hauteur de la barre est calée par rapport à la partie basse de la barre horizontale (placée selon les centimètres marqués 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).
- Baisser la barre de 10 cm en 10 cm. La première barre est à 140cm
- Lister les cyclistes 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'une 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 passage sous barre*



- *Résultat et barème:*

La hauteur minimale franchie en cm. Le barème est le suivant :

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme/Femmes	1m40	1m30	1m20	1m10	<1m

## **4 / ROULER EN ÉQUILIBRE**

- *Aptitudes évaluées :*

- Équilibre
- Coordination
- Propulsion

- *Description du test :*

Le cycliste est équipé d'un vélo de route ou vélo de cyclo-cross en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (benjamins/minimes) ou automatiques (cadets/juniors). Sur un terrain plat et dur, après une prise d'élan de 10 mètres uniquement ; il doit rouler sur une surface étroite de 15 cm le plus longtemps possible. L'équipement de sécurité de base est obligatoire : casque, gants

- *Instructions pour le cycliste testé :*

- Se placer au plot de départ, à 10 mètres du passage étroit
- S'élancer à l'appel de l'examineur.
- Après une prise d'élan, rouler sans s'arrêter entre deux cordes espacées de 15 cm sans les toucher et le plus longtemps possible.
- La distance du "rouler en équilibre" notée sera celle correspondant à la distance entre l'entrée entre les cordes et le contact avec celles-ci (le cas échéant).
- Chaque cycliste a 3 essais et passe dans l'ordre de la liste.

- *Matériel :*

2 cordes de 15 m	15 plots	1 décimètre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test rouler en équilibre »
				

- *Organisation matérielle :*

- 2 cordes de 15 mètres disposées parallèlement avec un écart de 15 cm entre les deux
- 15 plots. Un tous les mètres de 0 à 15 mètres.

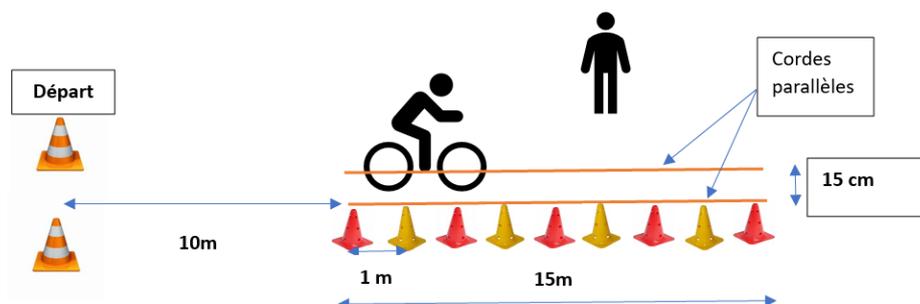
- *Conditions du test :*

- Réaliser ce test sur un terrain plat et dur (parking, piste d'athlétisme ...).
- 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 cyclistes en utilisant la feuille du test et leur annoncer l'ordre de passage.
- Se placer aux 5-10 mètres afin d'avoir une vue générale sur la réalisation du test.

- *Disposition du matériel du test de "rouler en équilibre"*



- *Résultats :*

Est enregistrée la plus longue distance en mètre réalisée entre les cordes parmi les 3 essais effectués. Le barème est le suivant :

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme/Femmes	2m	5m	8m	12m	15m

## 5 / ROI DU SURPLACE

- *Aptitudes évaluées :*

- Équilibre
- Coordination
- Propulsion

- *Description du test :*

Le cycliste est équipé d'un vélo de route ou vélo de cyclo-cross en parfait état de fonctionnement avec des pédales plates (benjamins/minimes) ou automatiques (cadets/juniors). Sur un terrain plat et dur, il doit rester à l'intérieur d'un cercle de 2m de diamètre le plus longtemps possible. L'équipement de sécurité de base est obligatoire : casque, gants

- *Instructions pour le cycliste testé :*

- Se placer à l'entrée du cercle
- S'élancer à l'appel de l'examineur.
- Le chronomètre est lancé lorsque les deux roues sont à l'intérieur du cercle
- Rester sur son vélo à l'intérieur du cercle le plus longtemps possible.
- Seule les roues doivent être en contact avec le sol
- Le temps du "roi du surplace" notée sera celui correspondant entre l'entrée dans le cercle et le contact d'un pied ou d'une pédale avec le sol et/ou la sortie d'une roue du cercle.
- Chaque cycliste a 2 essais et passe dans l'ordre de la liste.

- *Matériel :*

1 corde de 7 m	1 décimètre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test roi du surplace »
			

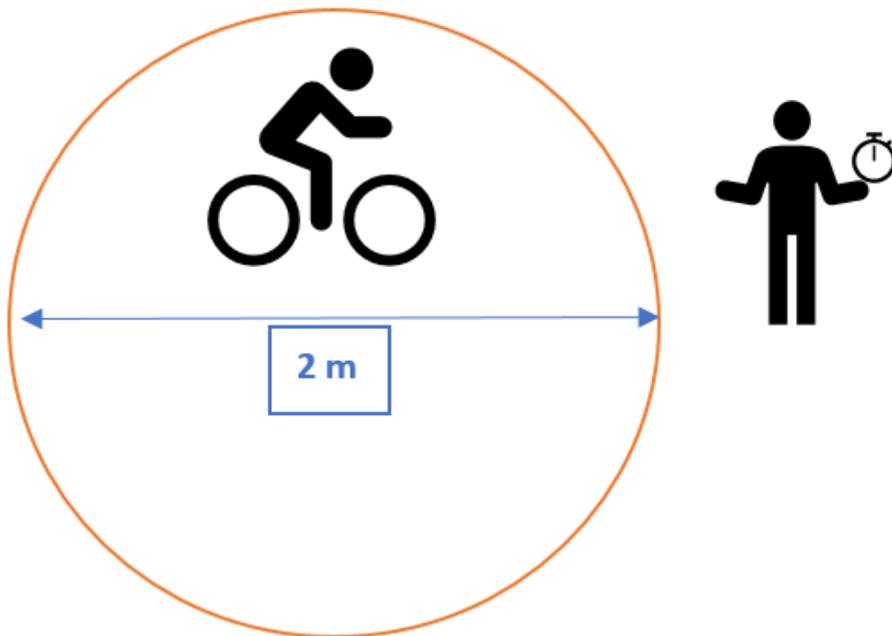
- *Organisation matérielle :*

- 1 corde de 7 mètres disposée en cercle avec un diamètre de 2m.

- *Conditions du test :*

- Réaliser ce test sur un terrain plat et dur (parking, piste d'athlétisme ...).

- *Directives pour l'examineur :*
  - Lister les cyclistes en utilisant la feuille du test et leur annoncer l'ordre de passage.
  - Se placer à l'extérieur du cercle.
- *Disposition du matériel du test de "roi du surplace"*



- *Résultat et barème :*

Est enregistrée la durée de maintien dans le cercle sans mettre un pied à terre. Le barème est le suivant :

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme/Femmes	T < 15''	15'' < T < 45''	45'' < T < 1'30	1'30 < T < 3'	T > 3'

## 6 / TEST 3KMS

- *Aptitude physique évaluée :* Puissance maximale aérobie
- *Description du test :* réaliser à vélo le plus rapidement possible une distance de 3 à 4000 mètres.
- *Matériel :*
  - Un parcours sans difficulté et sans danger permettant d'effectuer la distance,
  - 2 chronomètres avec chrono au 1/100 de sec. avec enregistrement des temps intermédiaires,
  - Cônes ou lignes matérialisant le départ et l'arrivée
- *Instructions pour le sujet testé :*
  - Réaliser le meilleur temps possible lors d'un contre-la-montre individuel en essayant d'être le plus régulier possible
- *Directives pour l'examineur :*
  - Choisir le parcours et étalonner la distance ;
  - Matérialiser la distance

- Coordonner les 4 chronomètres départ, Km1, Km2 et arrivée ;
- Calculer la vitesse moyenne

- **Résultats :**

- Temps réalisé au 1er kilomètre (A)
- Temps réalisé au 2<sup>ème</sup> kilomètre (B)
- Temps réalisé pour parcourir la distance (C) et la vitesse moyenne en km/h
- **Régularité** = La somme (D) de  $D = (B-A) + (C-A) + (C-B)$

Les résultats peuvent également être convertis en points :

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Juniors Hommes (JH)	JH > 4'20	4'20 > JH > 4'05	4'05 > JH > 3'55	3'55 > JH > 3'45	JH < 3'45
Juniors Femmes (JF)	JF > 4'45	4'45 > JF > 4'35	4'35 > JF > 4'25	4'25 > JF > 4'15	JF < 4'15
Homme cadet (CH)	CH > 4'45	4'45 > CH > 4'30	4'30 > CH > 4'15	4'15 > CH > 4'00	CH < 4'00
Cadettes (CF)	CF > 5'10	5'10 > CF > 4'55	4'55 > CF > 4'40	4'40 > CF > 4'25	CF < 4'25
Homme minime (MH)	MH > 5'20	5'20 > MH > 5'00	5'00 > MH > 4'40	4'40 > MH > 4'20	MH < 4'20
Femmes minime (MF)	MF > 5'40	5'40 > MF > 5'20	5'20 > MF > 5'00	5'00 > MF > 4'40	MF < 4'40
Homme benjamin (BH)	BH > 5'50	5'50 > BH > 5'30	5'30 > BH > 5'10	5'10 > BH > 4'50	BH < 4'50
Dame benjamine (BF)	BF > 6'00	6'00 > BF > 5'35	5'35 > BF > 5'15	5'15 > BF > 4'55	BF < 4'55

## 7 / Régularité 3 Kms

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
D	D > 10''	10'' > D > 7''	7'' > D > 4''	4'' > D > 2''	D < 2''

## 8 / 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 cycliste est équipé d'un vélo de route ou de cyclo-cross en parfait état de fonctionnement avec pédales plates (benjamins/minimes) ou automatiques (cadets/juniors). Sur un terrain plat et dur, après une prise d'élan libre de 20m, franchir une barre horizontale avec son vélo 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 et gants.

- *Instructions pour le cycliste testé :*

- Départ à 20 mètres 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 cycliste reste pieds et mains sur son vélo lors de l'atterrissage. Une barre qui rebondit sur les repose-barres sans tomber au sol valide l'essai.
- Il y a trois essais possibles pour valider le franchissement d'une hauteur de barre.
- Les cyclistes passent dans l'ordre de la liste.
- Les cyclistes 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 cyclistes peuvent faire le choix de faire l'impasse sur certaines hauteurs de barre.

- *Matériel :*

1 plot	3 jalons dont 2 avec embase lestée	2 repose- barres	1 décimètre 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 décalent 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 cyclistes 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 réussite et échec 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.



- *Résultat et barème :*

Est enregistré la dernière hauteur maximale en centimètre franchie par le cycliste. Le barème est le suivant :

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Juniors H & F	20cm	25cm	30cm	35cm	40cm
Cadets H & F	10cm	20cm	30cm	35cm	40cm
Mínimes H & F	10cm	15cm	20cm	25cm	30cm
Benjamins H & F	1cm	5cm	10cm	15cm	20cm

## 9 / SLALOM SIMPLE

- *Aptitudes évaluées :*

- Équilibre
- Propulsion
- Conduite

- *Description du test :*

Le cycliste est équipé d'un vélo de route ou vélo de cyclo-cross en parfait état de fonctionnement. Sur un terrain légèrement descendant et dur. Au top départ de l'examineur, le pilote doit effectuer un parcours précis constitué d'un slalom simple le plus rapidement possible sans faire de faute. L'équipement de sécurité de base est obligatoire : casque et gants.

- *Instructions pour le cycliste testé :*

- Se placer au plot de départ. Le pneu avant en contact avec le sol est placé sur la ligne de départ
- Départ un pied au sol.
- S'élancer au « top » de l'examineur : « prêt ? .... Top ! ». Le chronomètre est enclenché.
- Réaliser le parcours complet le plus rapidement possible et en faisant le moins de faute.
- L'entrée dans le slalom est libre ; soit à droite soit à gauche.
- Les deux roues du vélo passent du même côté du plot.
- Le chronomètre est arrêté au passage de la roue avant sur la ligne d'arrivée.
- Chaque cycliste a 2 essais et passe dans l'ordre de la liste.

- Les fautes sont : une chute ou déplacement de plot ; la roue arrière ne passe pas du même côté que la roue avant : 10 secondes de pénalité.

- *Matériel :*

20 plots de 30 cm de hauteur fendus au sommet	1 double décimètre	1 chronomètre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test slalom »
				

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 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.
- 16 plots pour le slalom
- Deux plots pour l'arrivée

- *Conditions du test :*

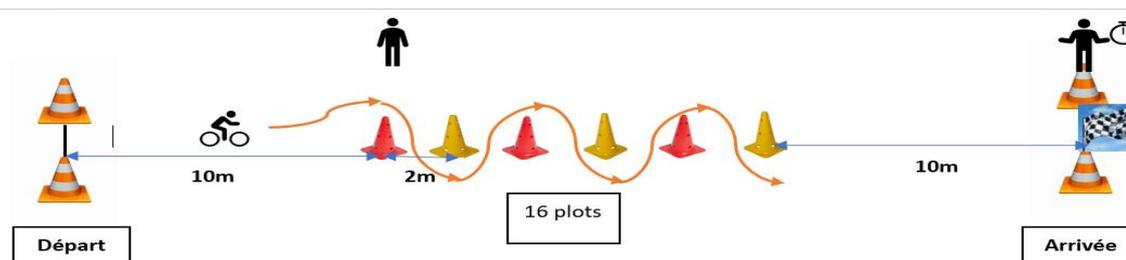
- Sachant que ce parcours est standardisé, merci de noter les conditions dans lesquelles les cyclistes le réalisent : sol sec ou humide, type de sol (enrobé, tartan, béton)
- Réaliser ce test sur un terrain légèrement descendant et dur

- *Directives pour l'examineur :*

- Lister les athlètes en utilisant la feuille du test et leur annoncer l'ordre de passage.
- Être au minimum deux pour évaluer le test. L'examineur au chronométrage et comptage de fautes et une personne sur le parcours pour remettre les plots en cas 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.

- *Disposition du circuit de slalom*

- Pour faciliter la mise en place des plots, utiliser un double décimètre ou bien un jalon de deux mètres pour placer les plots.
- Marquer d'une craie les emplacements des plots en cas de déplacement lors du passage des cyclistes
- Le slalom est libre d'entrée (droite ou gauche) à l'aller et au retour.



- *Résultat et barème :*

Est enregistrée la durée de réalisation du slalom. Le barème est le suivant :

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
<b>Juniors Hommes (JH)</b>	JH > 14"	13" < JH < 14"	12" < JH < 13"	11" < JH < 12"	JH < 11"
<b>Juniors Femmes (JF)</b>	JF > 16"	15" < JF < 16"	14" < JF < 15"	13" < JF < 14"	JF < 13"
<b>Homme cadet (CH)</b>	CH > 15"	14" < CH < 15"	13" < CH < 14"	12" < CH < 13"	CH < 12"
<b>Cadettes (CF)</b>	CF > 16"	15" < CF < 16"	14" < CF < 15"	13" < CF < 14"	CF < 13"
<b>Homme minime (MH)</b>	MH > 16"	15" < MH < 16"	14" < MH < 15"	13" < MH < 14"	MH < 13"
<b>Femmes minime (MF)</b>	MF > 17"	16" < MF < 17"	15" < MF < 16"	14" < MF < 15"	MF < 14"
<b>Homme benjamin (BH)</b>	BH > 18"	17" < BH < 18"	16" < BH < 17"	15" < BH < 16"	BH < 15"
<b>Dame benjamine (BF)</b>	BF > 18"	17" < BF < 18"	16" < BF < 17"	15" < BF < 16"	BF < 15"

## 10 / SLALOM COMPLEXE

- *Aptitudes évaluées :*

- Équilibre
- Propulsion
- Conduite.

- *Description du test :*

Le cycliste est équipé d'un vélo de route ou vélo de cyclo-cross en parfait état de fonctionnement. Sur un terrain en légère montée et sur une surface dure. Au top départ de l'examineur, le pilote doit effectuer un parcours précis constitué d'un slalom complexe le plus rapidement possible sans faire de faute. L'équipement de sécurité de base est obligatoire : casque et gants.

- *Instructions pour le cycliste testé :*

- Se placer au plot de départ. Le pneu avant en contact avec le sol est placé sur la ligne de départ
- Départ un pied au sol.
- S'élancer au « top » de l'examineur : « prêt ? .... Top ! ». Le chronomètre est enclenché.
- Réaliser le parcours complet le plus rapidement possible et en faisant le moins de fautes.
- L'entrée dans le slalom est libre ; soit à droite soit à gauche.
- Seule la roue avant passe entre chacune des quilles. La roue arrière effectue une ligne droite.
- Le chronomètre est arrêté au passage de la roue avant sur la ligne d'arrivée.
- Chaque cycliste a 2 essais et passe dans l'ordre de la liste.
- Les fautes sont : une chute ; déplacement/chute d'une quille ; la roue arrière passe entre les quilles ; la roue avant n'effectue pas un slalom entre les quilles : 10 secondes de pénalité par faute.

- *Matériel :*

15 quilles de 10cm de hauteur	1 double décimètre	1 chronomètre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test slalom »
				

- 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.
- 11 plots pour le slalom
- Deux plots pour l'arrivée

- *Conditions du test :*

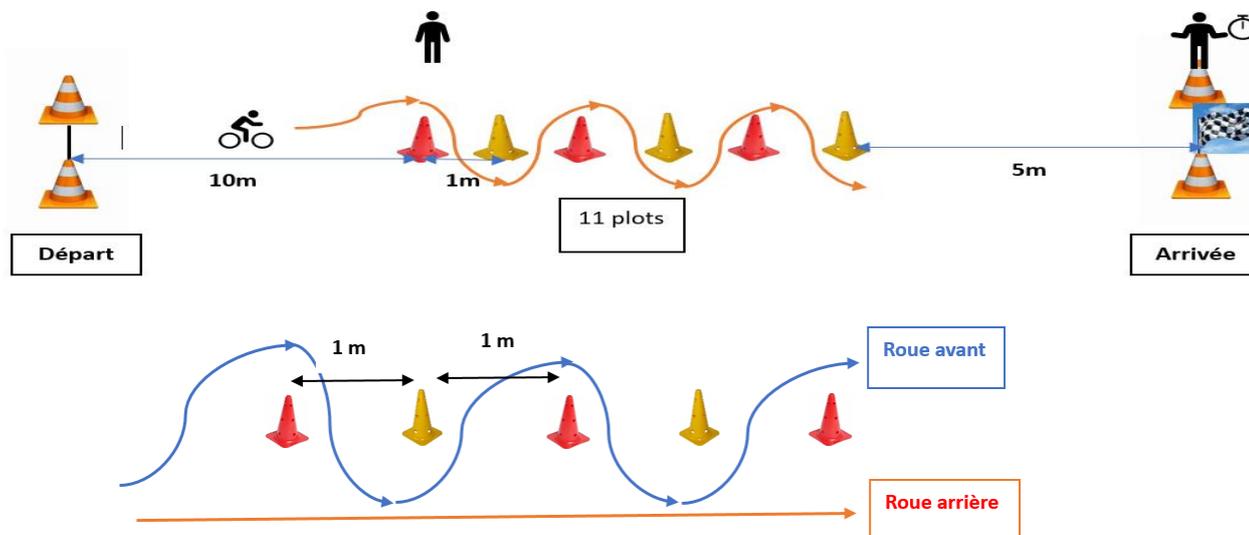
- Sachant que ce parcours est standardisé, merci de noter les conditions dans lesquelles les pilotes le réalisent : sol sec ou humide, type de sol (enrobé, tartan, béton)
- Réaliser ce test sur un terrain légèrement montant et dur

- *Directives pour l'examineur :*

- Lister les athlètes en utilisant la feuille du test et leur annoncer l'ordre de passage.
- Être au minimum deux pour évaluer le test. L'examineur au chronométrage et comptage de fautes et une personne sur le parcours pour remettre les plots en cas 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.

- *Disposition du circuit de slalom complexe*

Pour faciliter la mise en place des plots, utiliser un double décimètre ou bien un jalon de 1 mètre pour placer les plots. Marquer d'une craie les emplacements des plots en cas de déplacement lors du passage des pilotes.



- *Résultat et barème :*

Sont enregistrés 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. Le barème est le suivant :

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Juniors Hommes (JH)	JH > 14''	13'' < JH < 14''	12'' < JH < 13''	11'' < JH < 12''	JH < 11''
Juniors Femmes (JF)	JF > 16''	15'' < JF < 16''	14'' < JF < 15''	13'' < JF < 14''	JF < 13''
Cadets (CH)	CH > 15''	14'' < CH < 15''	13'' < CH < 14''	12'' < CH < 13''	CH < 12''
Cadettes (CF)	CF > 16''	15'' < CF < 16''	14'' < CF < 15''	13'' < CF < 14''	CF < 13''
Hommes minimes (MH)	MH > 16''	15'' < MH < 16''	14'' < MH < 15''	13'' < MH < 14''	MH < 13''
Femmes minimes (MF)	MF > 17''	16'' < MF < 17''	15'' < MF < 16''	14'' < MF < 15''	MF < 14''
Benjamins (BH)	BH > 18''	17'' < BH < 18''	16'' < BH < 17''	15'' < BH < 16''	BH < 15''
Benjamines (BF)	BF > 18''	17'' < BF < 18''	16'' < BF < 17''	15'' < BF < 16''	BF < 15''

## 11 / TEST DU 200M DÉPART LANCÉ

- *Aptitude physique évaluée* : Puissance anaérobie
- *Description du test* : réaliser, sur une surface plate, un 200m départ lancé.
- *Matériel* :
  - Une route plate d'environ 500m ne présentant pas de danger,
  - 2 chronomètres avec chrono au 1/100 de sec. avec enregistrement des temps intermédiaires,
  - Matériel de traçage au sol et double décimètre,
  - Cônes.
- *Instructions pour le sujet testé* :
  - Avec le braquet jugé optimal, mains dans le creux du cintre, s'élancer en danseuse dans la zone d'élan pour passer sur la ligne des 200 derniers mètres à vitesse maximum,
  - S'asseoir sur le vélo (environ au niveau de la ligne des 200 derniers mètres) et sprinter sans se remettre en danseuse jusqu'à la ligne d'arrivée.
- *Directives pour l'examineur* :
  - Matérialiser 2 lignes au sol (bandes adhésives) distantes de 200 mètres (visualiser la ligne des 200 derniers mètres et l'arrivée avec des cônes),
  - Déterminer une zone d'élan et de décélération de 100 à 150 m chacune,
  - Conseiller le cycliste sur le braquet optimal à choisir,
  - Coordonner les 2 chronomètres :
    - Les 2 chronomètres déclenchent en même temps leur chrono,
    - Le premier chronomètreur (sur la ligne des 200 derniers mètres) arrête son chrono intermédiaire au passage de la roue avant du 1er concurrent sur la ligne,
    - Le deuxième chronomètreur (à l'arrivée) arrête le chrono intermédiaire au passage de la roue avant sur la ligne d'arrivée,
    - Le premier chronomètreur arrête de nouveau son chrono intermédiaire, au passage de la roue avant du 2ème concurrent sur la ligne des 200 derniers mètres. Le deuxième chronomètreur fait la même chose lorsque ce même concurrent passe la ligne d'arrivée ...
  - A la fin du test, les 2 chronomètres font la différence de chaque temps intermédiaire pour déterminer le temps réalisé par chaque coureur.
- *Résultat* :

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Juniors Hommes (JH)	JH > 15,5''	15,5'' < JH < 14,5''	14,5'' < JH < 13,5''	13,5'' < JH < 12,5''	JH < 12,5''
Juniors Femmes (JF)	JF > 17,6''	17,6'' < JF < 16,4''	16,4'' < JF < 15,2''	15,2'' < JF < 14''	JF < 14''
Cadets (CH)	CH > 17,1''	17,1'' < CH < 15,9''	15,9'' < CH < 14,7''	14,7'' < CH < 13,5''	CH < 13,5''
Cadettes (CF)	CF > 19''	19'' < CF < 17,5''	17,5'' < CF < 16''	16'' < CF < 14,5''	CF < 14,5''
Minimes H (MH)	MH > 19''	19'' < MH < 17,5''	17,5'' < MH < 16''	16'' < MH < 14,5''	MH < 14,5''
Minimes F (MF)	MF > 20''	20'' < MF < 18,5''	18,5'' < MF < 17''	17'' < MF < 15,5''	MF < 15,5''
Benjamins (BH)	BH > 20,5''	20,5'' < BH < 19''	19'' < BH < 17,5''	17,5'' < BH < 16''	BH < 16''
Benjamines (BF)	BF > 21''	21'' < BF < 19,5''	19,5'' < BF < 18''	18'' < BF < 16,5''	BF < 16,5''

## 12 / PRISE DE BIDON

**Prise de bidons :** Récupérer un bidon à une vitesse de 40 km/h :

Barème	5pts
Action	Bidon récupéré