

Descriptif des exercices techniques du parcours technique :

1 : Départ à côté du vélo, 1 pied sur une pédale, prise d'élan en « patinette » (L = 5m). Entre le plot 2 et 3 roue libre un pied sur la pédale (L = 5m)). Au 3ème plot, monter sur le vélo.

2 : Rouler entre les plots 4 et 5 en supprimant l'appui selle (danseuse) (L = 5m)

3 : Tourner à droite (1/2 tour) derrière le plot, tendre le bras droit pendant tout le changement de direction.

4 : Quille sous le pédalier (5 plots espacés de 1m, h = 0,10m, section 4 X 4 cm). Faire passer la roue avant d'un côté du plot et la roue arrière de l'autre côté. La roue avant passe alternativement à droite puis à gauche.

5 : Tourner à gauche (1/2 tour) derrière le plot, tendre le bras gauche pendant tout le changement de direction.

6 : Après l'entrée de la zone matérialisée (L = 10m, l = 0,50m), tout en continuant la progression vers l'avant, se retourner pour voir et annoncer la couleur d'un objet qui est présenté par un membre du jury se situant derrière soi à hauteur de la porte.

7 : Décrire un cercle dans un carré (l = 3 x 3m).

8 : Accélérer en utilisant le changement de vitesses (au minimum, utilisation de 3 braquets différents et plus grands).

9 : Immobiliser le vélo, 2 roues dans le carré (l = 3 x 3m), marquer l'arrêt (3'') avec pose de pied sur la zone ronde matérialisée (diam. = 0,50m). La pose du pied au sol s'effectue en une fois.

10 : Décrire un « 8 » entre deux plots (distance entre plots = 3m).

11 : Rouler droit, sans arrêter le cycle de pédalage, pour franchir la zone entre les lattes (l = 0,20m ; L = 3m).

12 : Soulever uniquement la roue avant, pour lui faire franchir, sans la toucher une latte au sol (l = 0,10m ; L 1m).

13 : Accélérer sur le secteur « A », freiner pour venir percuter la première latte (h = 0,30m, l = 1m) sans faire tomber la deuxième (distance entre les lattes = 1m).

2- PARCOURS « ENDURANCE » SUR ROUTE :

Le(la) candidat(e) effectue un parcours en boucle de 20 à 25 km à une vitesse minimale moyenne de 20 km/heure.