

LES TESTS TECHNIQUES SPECIFIQUES PAR DISCIPLINE

LES TESTS TECHNIQUES EN VTT

L'ensemble des tests d'évaluation proposés dans ce document s'intègre dans le parcours de formation du vététiste.

Les barèmes proposés correspondent au profil du pratiquant Cross-Country de la catégorie benjamin à espoirs ou de la classe 2 à la classe 6 du mémento VTT.

Chaque éducateur peut mettre en place ces tests dans les clubs. Les données pourront ensuite être répertoriées sur le site Nolio FFC sur le profil des sportifs (Voir partie Ressources à la fin de ce guide).

- TESTS PROPOSES EN FONCTION DES CATEGORIES ET NIVEAUX :

Catégorie / Evaluation	Benjamin(e)s Classe 2-3	Minimes H+F Classe 3-4	Cadet(te)s Classe 4-5	Juniors H+F Classe 6
Wheeling	✓	✓	✓	
Manual	✓	✓	✓	
Montée de marche	✓	✓	✓	✓
Saut en hauteur	✓	✓	✓	✓
Saut en longueur	✓	✓	✓	✓
Saut de table	✓	✓	✓	✓
Saut de marche	✓	✓	✓	✓

EVALUATION 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 (benjamin- 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'élaner 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 3 essais et passe dans l'ordre de la liste.

- *Matériel :*

12 plots	1 décimètre	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 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*



- *Résultat :*

Est enregistrée la plus longue distance en mètre réalisée en wheeling parmi les 3 essais effectués.

Niveau / catégorie	Faible	Passable	Bon	Très bon	Excellent
Cadets	<10m	10-20m	20-35m	35-49m	50m
Cadettes	<5m	5-10m	10-15m	15-24m	25m
Minimes garçons	<8m	8-16m	16-24m	24-39m	40m
Minimes filles	<3m	3-6m	6-9m	9-14m	15m
Benjamins	<5m	5-10m	10-15m	15-24m	25m
Benjamines	<1m50	1,5-3m	3-6m	6-9m	10m

EVALUATION 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 (benjamin - 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'examineur.
- 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.

- *Matériel :*

12 plots	1 décimètre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test manual »
			

- *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 peut 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



• *Résultat :*

Le calcul du résultat diffère selon les catégories :

- Benjamin et minimes : La plus longue distance en mètre réalisée en manual parmi les 3 essais
- Cadets : la somme des deux plus longues distances en mètre réalisées en manual parmi les 3 essais
- Juniors : la somme de la distance en mètre réalisée sur les 3 essais

Niveau / catégorie	Faible	Passable	Bon	Très bon	Excellent
Juniors Somme des 3 essais	<15m	15-24m	24-36m	36-49m	50m
Juniors dames Somme des 3 essais	<8m	8-12m	12-16m	16-24m	25m
Cadets Somme des 2 meilleurs essais	<10m	10-18m	18-25m	25-34m	35m
Cadettes Somme des 2 meilleurs essais	<5m	5-8m	8-12m	12-17m	18m
Minimes garçons Meilleur des 3 essais	<3m	3-5m	5-8m	8-14m	15m
Minimes filles Meilleur des 3 essais	<1,5m	1,5-3m	3-5m	5-9m	10m
Benjamins Meilleur des 3 essais	<1,5m	1,5-3m	3-5m	5-9m	10m
Benjamines Meilleur des 3 essais	<1m	1-2m	2-3m	3-4m	5m

EVALUATION FRANCHISSEMENT DE MARCHE EN MONTEE



- *Aptitudes évaluées :*

- Coordination
- Equilibre
- Propulsion

- *Description du test :*

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

Le pilote doit franchir le plus de palettes possibles 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.

- *Matériel :*

6 à 10 palettes de 15 cm, 20cm ou marches naturelles (de hauteur similaire)	2 Plots	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test marche montée »
			

- *Organisation matérielle :*

- Deux plots pour le départ.
- Palette(s) posée(s) à 10 m des plots.
- Poser 2 palettes l'une derrière l'autre pour assurer la stabilité et la sécurité de l'atelier
 - *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.
- *Résultat :*

Est notée la hauteur maximale franchie par le pilote.

Niveau / catégorie	Faible	Passable	Bon	Très bon	Excellent
Cadets	<30cm	30-40cm	40-50cm	50-60cm	65cm
Cadettes	<20cm	20-30cm	30-40cm	40-50cm	55cm
Minimes garçons	<20cm	20-30cm	30-40cm	40-50cm	55cm
Minimes filles	<15cm	15-25cm	25-35cm	30-40cm	45cm
Benjamins	<15cm	15-25cm	25-35cm	30-40cm	45cm
Benjamines	<10cm	10-20cm	20-25cm	25-30cm	35cm

EVALUATION SAUT EN HAUTEUR

- *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 (benjamin- minimes) ou automatiques (cadets - juniors). Sur un terrain plat et dur, après une prise d'élan libre de 10m, 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 10 mètres 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 3 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 embaselestée	2 repose- barres	1 décimètre 1 feutre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test bunny-up hauteur »
		 ou			



- *Organisation matérielle :*

- Le plot de départ à 10m 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 saut en hauteur :*



- *Résultat :*

La hauteur maximale franchie en cm. Pour les juniors cette hauteur doit être validée deux fois d'affilée au cours du test.

Niveau / catégorie	Faible	Passable	Bon	Très bon	Excellent
Juniors Aller-retour	<20cm	20-30cm	30-40cm	40-45cm	50cm
Juniors dames Aller-retour	<15cm	15-20cm	20-30cm	30-35cm	40cm
Cadets	<20cm	20-30cm	30-40cm	40-45cm	50cm
Cadettes	<15cm	15-20cm	20-30cm	30-35cm	40cm
Minimes garçons	<15cm	15-20cm	20-30cm	30-35cm	40cm
Minimes filles	<10cm	10-15cm	15-20cm	20-25cm	30cm
Benjamins	<10cm	10-15cm	15-20cm	20-25cm	30cm
Benjamines	<5cm	5-10cm	10-15cm	15-20cm	25cm

EVALUATION DE FRANCHISSEMENT DE MARCHÉ 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 (benjamins et minimes) ou automatiques (cadets et juniors). L'équipement de sécurité de base est obligatoire : casque, gants. Le pilote doit franchir une marche en descente en sautant. Les hauteurs des franchissements vont de 20cm à 1m60 selon les catégories et les niveaux.

Il faut matérialiser un point de réception du saut à une distance égale à sa hauteur (exemple : 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 20cm à 1m60	Plots	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test marche descente »
			

- *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 :*
 - Être 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.
 - Concevoir ou se rendre sur un espace type stade VTT proposant l'ensemble des hauteurs de franchissements.

Niveau / catégorie	Faible	Passable	Bon	Très bon	Excellent
Juniors	80cm	1m	1m20	1m40	1m60
Juniors dames	80cm	1m	1m20	1m40	1m60
Cadets	40cm	60cm	80cm	1m	1m20
Cadettes	40cm	60cm	80cm	1m	1m20
Minimes garçons	30cm	40cm	50cm	60cm	80cm
Minimes filles	30cm	40cm	50cm	60cm	80cm
Benjamins	20cm	30cm	40cm	50cm	60cm
Benjamines	20cm	30cm	40cm	50cm	60cm

ÉVALUATION 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 (benjamins et minimes) ou automatiques (cadets et juniors). L'équipement de sécurité de base est obligatoire : casque, gants.

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

Les tailles de bosses des franchissements vont de 40cm à 4m selon les catégories et les niveaux.

- *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 2 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 :*

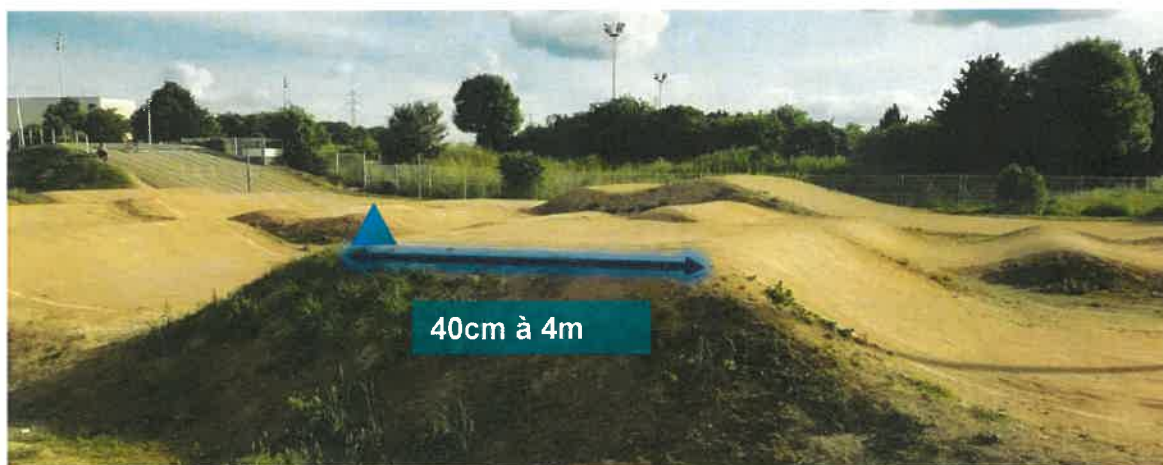
Un obstacle type « table » de BMX de 40cm à 4m	3 Plots	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test saut de table »
			

- *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

Concevoir ou se rendre sur un espace type stade VTT proposant l'ensemble des hauteurs de franchissements.



Niveau / catégorie	Faible	Passable	Bon	Très bon	Excellent
Juniors	2m	2m50	3m	3m50	4m
Juniors dames	2m	2m50	3m	3m50	4m
Cadets	1m20	1m50	2m	2m50	3m
Cadettes	1m20	1m50	2m	2m50	3m
Minimes garçons	80cm	1m	1m20	1m50	2m
Minimes filles	80cm	1m	1m20	1m50	2m
Benjamins	40cm	60cm	80cm	1m	1m20
Benjamines	40cm	60cm	80cm	1m	1m20

SAUT EN LONGUEUR

- *Aptitudes évaluées :*
- Capacité d'accélération - propulsion
- 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 (benjamins et minimes) ou automatiques (cadets). Sur un terrain plat et dur, après une prise d'élan libre de 10m, franchir une distance matérialisée par deux lattes, 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 10 mètres de la barre à franchir.
- Franchir la distance sans toucher les lattes avec la technique du bunny-up et atterrir les pieds sur les pédales.
- L'essai est validé quand les lattes ne sont pas touchées et que le pilote reste pieds et mains sur son VTT lors de l'atterrissage.
- Peu importe quelle roue touche le sol en premier : avant, arrière ou les deux en même temps.
- Le pilote peut faire des impasses sur des distances à franchir.
- Il y a 3 essais possibles pour valider le franchissement des lattes.
- Les pilotes qui ont échoué repassent dans l'ordre de la liste jusqu'à la réussite ou l'échec

- *Matériel :*

1 plot	2 lattes	1 décimètre 1 feutre	1 porte bloc 1 stylo	1 feuille « test bunny-up longueur »
				

- *Organisation matérielle :*
 - Le plot de départ à 10m de la première latte.
 - La deuxième latte est déplacée au fur et à mesure du déroulement du test.
- *Directives pour l'examineur :*
 - Se placer proche des lattes pour vérifier qu'elles ne soient pas touchées. Vérifier que la distance d'élan est respectée (départ arrêté en équilibre devant la ligne de départ).
 - Reculer la latte de 20cm en 20cm. La première barre est à la distance minimale du niveau faible de la catégorie
 - 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 vérifie le départ pendant que l'autre observe les touches de lattes, note les réussites et échecs et s'occupe de la mise en place à la bonne longueur des lattes et le remplacement de celles-ci à chaque fois qu'elles sont touchées.

Disposition du matériel du test de saut en longueur



- *Résultat :*

La distance maximale franchie en cm ou en m.

Niveau / catégorie	Faible	Passable	Bon	Très bon	Excellent
Juniors	1m	1m50	2m	2m50	3m
Juniors dames	80cm	1m20	1m70	2m20	2m50
Cadets	80cm	1m20	1m70	2m20	2m50
Cadettes	60cm	90cm	1m20	1m50	1m80
Minimes garçons	60cm	90cm	1m20	1m50	1m80
Minimes filles	40cm	60cm	80cm	1m	1m20
Benjamins	40cm	60cm	80cm	1m	1m20
Benjamines	20cm	40cm	60cm	80cm	1m