

# Réalisation d'un parcours technique

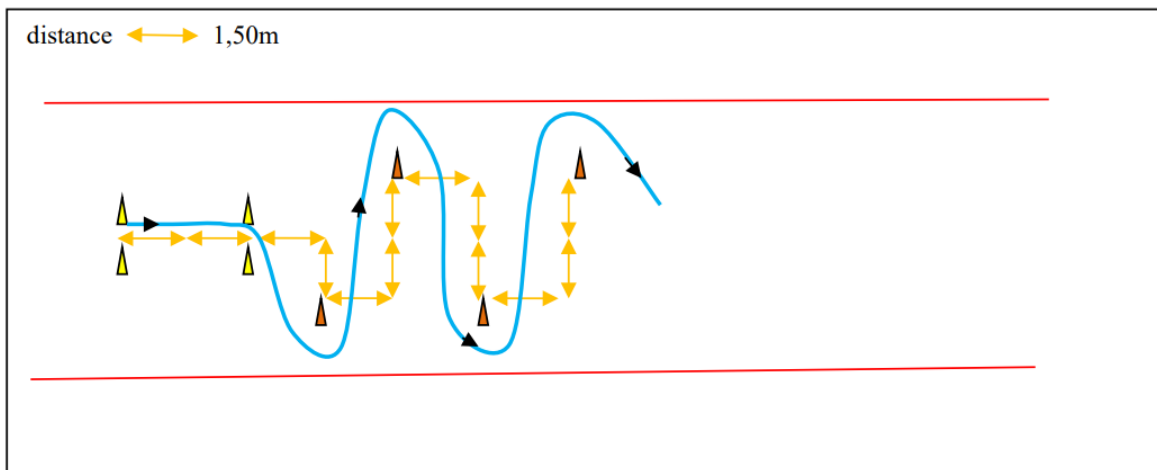
Il se compose de 10 ateliers à franchir dans un ordre précis. Pour valider le parcours, le(la) candidat(e) doit avoir réussi un minimum de huit ateliers sur les dix.

## 1 Montée de marche :

Prise d'élan 3m. Arrêt à 30 cm de la marche (H = 0,10m) ligne au sol. Franchir l'obstacle sans que les roues ne touchent l'angle de la marche. Poser sur l'angle de la marche une cornière en métal. Atelier non validé si une roue touche l'obstacle (bruit).

## 2 Slalom décalé :

Dans un couloir de L = 10m, l = 5m, disposer 4 plots espacés de 1,5m. Prise d'élan 3m. Passer à droite (roue avant) du premier plot. Elan de 3m. Effectuer le slalom sans franchir les limites du terrain fixées à 5m (bandes rouges)



Atelier non validé si pose du pied au sol, si une des deux roues ne passe pas derrière le plot, si une roue touche le plot ou les limites extérieures du couloir.

## 3 Prise de balle au sol :

Traverser un carré de 5m x 5m matérialisé pour ramasser une balle de tennis au sol et sortir du carré sur le côté opposé.

Atelier non validé si la balle n'est pas ramassée et apportée derrière le côté opposé au départ (axe roue avant du vélo), si la balle tombe, si pose de pied au sol.

## 4 Passage sous barre :

Prise d'élan 5m. Passer sous une porte H = 1,20m, l = 1,50m.

Atelier non validé si les poteaux ou la barre horizontale tombent, si pose d'un pied au sol.

## 5 Rouler droit :

Sur terrain plat ou en légère montée. Départ un pied au sol, prise d'élan 3m. Franchir un espace délimité (L = 3m, l = 0,20 m) en pédalant.

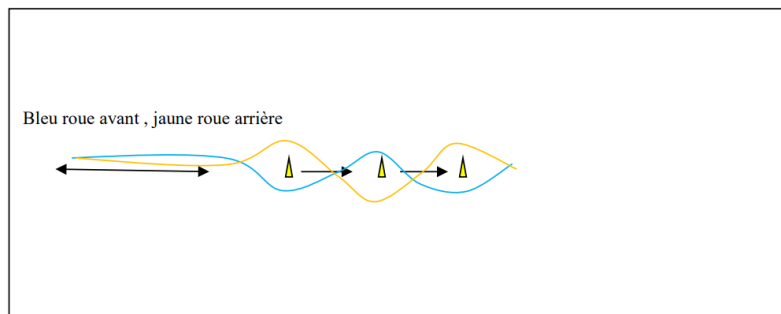
Atelier non validé si pose de pied au sol, si une roue touche une des lignes ou bandes qui matérialisent le couloir.

### 6 Quilles sous pédalier :

Sur terrain plat. Prise d'élan 5m. 5 quilles alignées qui sont espacées de 1,20m. Franchir la 1ère quille roue avant à droite et roue arrière à gauche, inversement pour la 2ème quille et à nouveau changement pour la 3ème quille.

Elan sur 5m, passer alternativement la roue avant d'un côté du plot et la roue arrière de l'autre côté. La distance entre les plots est de 1,20m.

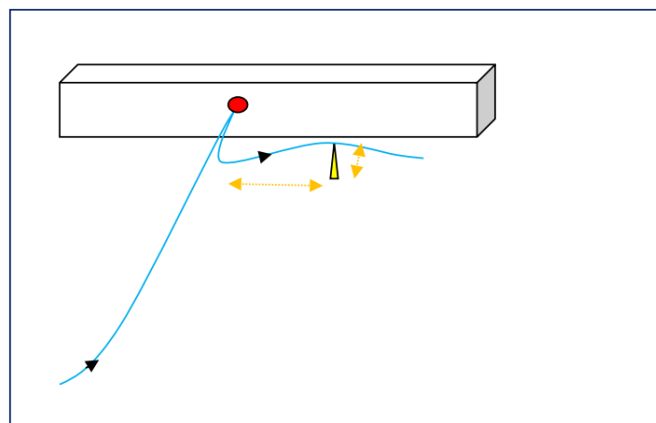
Atelier non validé si les roues ne passent pas du bon côté de la quille, si les roues touchent une quille, si pose d'un pied au sol.



### 7 Arrêt et changement de direction :

Prise d'élan 5m. Venir toucher le mur avec la roue avant, reculer puis avancer en tournant à droite ou à gauche pour passer dans la porte (à 1m du mur) placée à 2m du point d'impact.

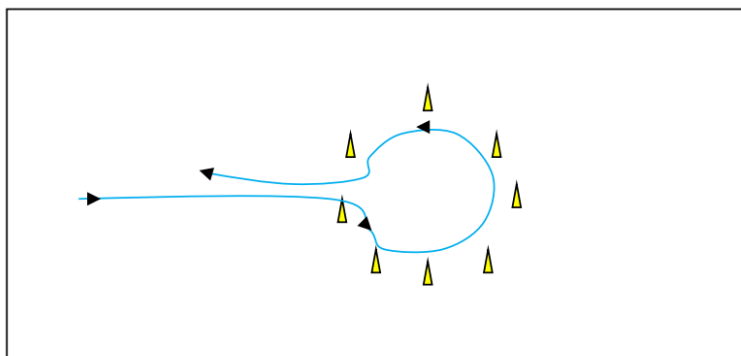
Atelier non validé si la roue avant ne touche pas le mur, si ensuite le vélo ne passe pas dans la porte, si pose du pied au sol.



### 8 Tour intérieur :

Prise d'élan 3m. Rentrer et faire un tour complet à l'intérieur d'un cercle matérialisé au sol (diamètre 3m). diamètre du cercle 3m

Atelier non validé si le pédalage se fait par à-coups, si pose d'un pied au sol, si une roue sort de l'espace délimité.

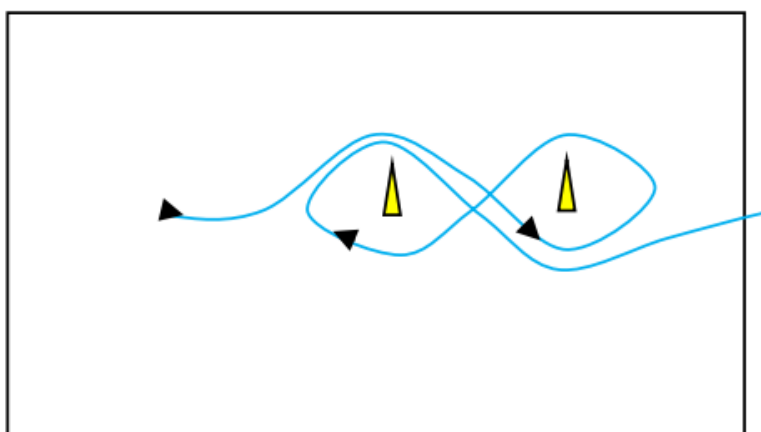


**9 « 8 » :**

réaliser un « 8 » autour de 2 plots distants de 5m avec une main posée en continu sur son casque dans un espace délimité : L = 10m et l = 5m.

Distance de l'espace L 10m, l 5m, distance entre les plots : 5 m

Atelier non validé si le tracé n'est pas suivi, si pose d'un pied au sol, si la main n'est pas posée en continu sur le casque.



**10 Freiner :**

Prise de vitesse sur 20m puis effectuer un dérapage de la roue arrière pour chasser un bidon placé au sol.

Atelier non validé si le bidon n'est pas touché par la roue arrière lors du dérapage, si pose du pied au sol avant d'avoir chassé le bidon.