

Examen d'admission à la formation Swiss Cycling MTB Guide

Partie A : Technique de pilotage, orientation sur le terrain et réparations

Règles

- Après une explication détaillée par les expert(e)s d'examen, les candidat(e)s peuvent observer les différents parcours et les postes individuels. Les quatre techniques de base peuvent également être testées à vélo pendant 15 à 20 minutes.
- Un seul essai est autorisé pour chaque tâche. Exception : pour les techniques de base, les candidates et candidats peuvent effectuer un deuxième essai si la performance équivaut à une note de 1 ou moins. Si la candidate ou le candidat choisit de faire un deuxième essai, celui-ci comptera dans tous les cas, même s'il est moins bon que le premier. Au deuxième essai, le nombre de points obtenus est divisé par deux.
- Les performances sont évaluées par les expert(e)s d'examen selon les critères décrits ci-dessous. Échelle de notation de 0 à 4, la note 4 étant la plus élevée.
- Le maximum est de 28 points.
- Les quatre techniques de base doivent être réussies avec un total d'au moins 4 points.
- Les candidates et candidats réussissent l'examen d'admission s'ils et elles obtiennent au moins 16 points, dont au minimum 4 postes de la course d'orientation et les deux postes de réparation, et aucune note inférieure ou égale à 1 à plus d'un poste.
- L'utilisation d'appareils équipés de GPS est interdite.
- L'examen d'admission a lieu par tous les temps.

Contenu de l'examen

1. Sélection de techniques de base

Quatre techniques de base (détails en annexe) sont évaluées de manière spécifique :

Saut d'obstacles

Les participants doivent sauter une série de huit obstacles de différentes hauteurs (10-20 cm, 10 cm pour les femmes) et espacés de manière irrégulière (5-10 m) sur une longueur totale d'environ 80 m (les deux roues doivent être en l'air en même temps).

Chaque obstacle correctement sauté rapporte un demi-point.
Si une barre tombe, l'obstacle est considéré comme non franchi.

Note partielle maximale 4

Pivoter sur la roue arrière, frein avant actionné

Dans un couloir étroit délimité latéralement, un slalom est tracé à l'aide de marquages au sol. La distance entre les portes devient rapidement si courte qu'il n'est plus possible de les franchir avec les deux roues ; le parcours ne peut être complété qu'en déplaçant la roue arrière (la roue avant reste au sol).

Chaque porte franchie correctement rapporte un demi-point.

Note partielle maximale 4

Surplace

Les candidat(e)s commencent derrière une ligne un test d'équilibre à l'arrêt, qui se déroule dans une zone délimitée de 2 x 4 mètres. L'objectif est de ne pas franchir la « ligne de fin » ni les limites latérales pendant le plus longtemps possible.

Sautiller ou reculer est interdit. Le chronométrage commence lorsque la roue avant franchit la ligne de départ, et se termine lorsqu'elle franchit la ligne d'arrivée.

Dépassement de la ligne de fin ou des lignes latérales après

0-30	secondes =	0 point
31-60	secondes =	0,5 point
61-90	secondes =	1 point
91-120	secondes =	1,5 point
121-150	secondes =	2 points
151-180	secondes =	2,5 points
181-210	secondes =	3 points
211-240	secondes =	3,5 points
> 240	secondes =	4 points

Mettre pied à terre et rouler sur la limite latérale entraîne la fin du test de surplace.

Note partielle maximale 4

Saut sur place à 360°

Le cercle central a un diamètre de 30 cm. Effectuer une rotation de 360° sur place avec de petits sauts. Les deux roues doivent être en l'air à chaque saut !

La roue avant doit rester dans le cercle lors du contact avec le sol, sinon un point est déduit. L'évaluation commence après avoir sauté au-dessus de la première ligne ; chaque ligne sautée rapporte 1 point :

0-90°	=	0 point
91-180°	=	1 point
181-270°	=	2 points
271-360°	=	3 points
> 360°	=	4 points

Note partielle maximale 4

Les points obtenus dans chacune des techniques de base sont additionnés ; la note finale pour cette épreuve correspond à la moyenne des quatre notes partielles, arrondie au demi-point le plus proche.

Note maximale 4 (4 points)

2. Parcours de coordination

Ce parcours comprend, en plus d'un trajet à parcourir sur un terrain naturel, huit tâches supplémentaires telles que : ramasser et reposer un objet tout en roulant, faire demi-tour dans une pente, rouler dans un couloir étroit, s'approcher d'un obstacle et s'en éloigner, surmonter des obstacles et passages techniques, etc.

Chaque tâche supplémentaire correctement maîtrisée rapporte un demi-point.

Note maximale 4 (4 points)

3. Parcours technique

Les candidat(e)s doivent effectuer un parcours qui comprend des montées et des descentes, des virages, des descentes et des montées et le franchissement d'obstacles. Ce parcours doit être réalisé à vélo. Une chute entraîne un retrait de points.

Les expert(e)s évaluent la technique selon les critères suivants :

Position sur le vélo ? (souplesse ; posture, tenue du guidon)

Application des principes de la technique de pilotage à VTT ? (position des pédales, cadence et qualité de pédalage, déplacement du poids, anticipation, choix de trajectoire, dynamique, etc.)

Les notes des deux expert(e)s sont prises en compte individuellement dans l'évaluation.

2 x la note maximale 4 (8 points)

4. Exigences de base pour la gestion de tours

Orientation sur le terrain / condition physique

Les candidat(e)s reçoivent un extrait d'une carte nationale à l'échelle 1:25'000 avec 10 postes inscrits. Ils et elles doivent valider 8 postes sur 10 (dont 2 sont des postes de réparation) à l'aide d'une pince à poinçonner.

Au minimum, 4 postes et les deux postes de réparation doivent être validés en 60 minutes pour les hommes et 65 minutes pour les femmes.

Chaque poste correctement atteint rapporte 1 point ; 8 postes rapportent donc 8 points.

Les hommes sont pénalisés d'un point par tranche de 5 minutes en cas de dépassement du temps imparti à partir de la 60^e minute ou de la 65^e minute. 1 point est déduit après 65 minutes.

Les femmes sont pénalisées d'un point par tranche de 5 minutes en cas de dépassement du temps imparti à partir de la 65^e minute ou de la 70^e minute. 1 point est déduit après 70 minutes.

Les vélos électriques, Pedelects, VTT électriques ou tout autre type de motorisation ne sont pas autorisés lors de cet examen partiel.

Note maximale 8 (8 points)

Réparations

Les deux postes de réparation sont obligatoires et doivent être atteints. L'omission de ces postes n'entraîne pas seulement la perte de points d'une réparation réussie, mais aussi la déduction d'un poste de course d'orientation lors du décompte final.

Les deux stations permettent de vérifier la réparation de deux pannes plus ou moins fréquentes (obligatoirement apporter un outil multifonctions !).

Une réparation correctement effectuée rapporte 2 points.

Les points des deux postes sont additionnés.

2 x la note maximale 2 (4 points)

Partie B : Compétences sociales

Les compétences sociales sont observées tout au long de la journée et testées par des tâches ciblées.

Cela se fait à l'aide d'une lettre de motivation, de la présentation du partenaire et d'autres tâches dans lesquelles les candidat(e)s sont observé(e)s de manière ciblée.

Cette évaluation n'a qu'un caractère de recommandation et n'est pas décisive pour l'admission à la formation.

Annexe

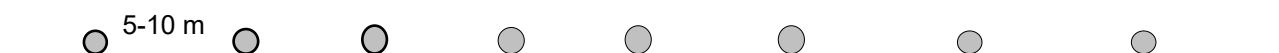
Détails sur l'examen des connaissances de base

Saut d'obstacles

8 obstacles

Hauteur 10-20 cm

Distances 5-10 m



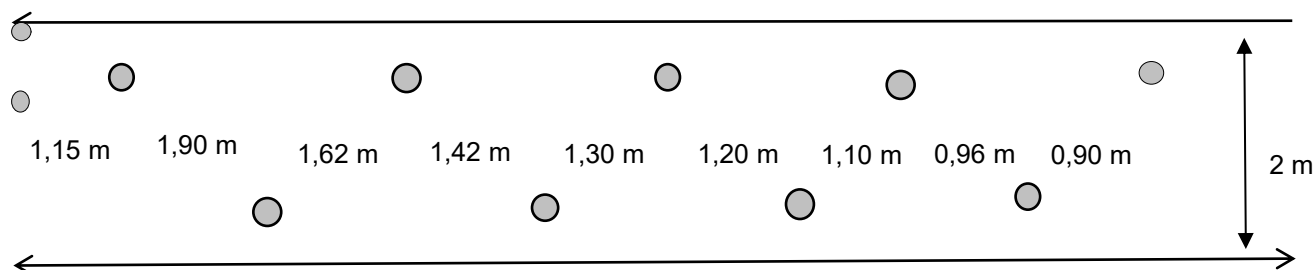
Pivoter sur la roue arrière, frein avant actionné

8 cônes plats

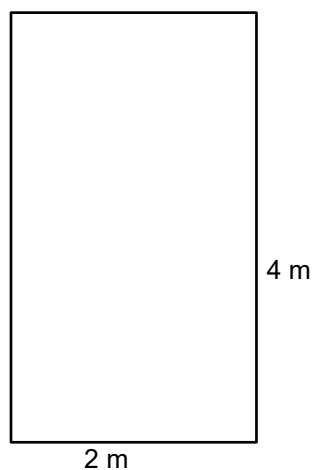
Distance entre le centre du cône et le centre du cône suivant

Distance entre le bord du cône et la ligne extérieure 0,35 m

Largeur du couloir 2 m



Surplace



Saut sur place à 360°

Centre 0,30 m

