

➤ Examen d'admission pour la formation de SWISS CYCLING MTB GUIDE

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

Règlement

- Après une description détaillée faite par les experts de l'examen, les candidates et candidats peuvent observer les différents parcours et les postes individuels en question. Les quatre techniques de base peuvent en outre être testées 15-20 minutes sur le VTT.
- Pour chaque tâche, seule une tentative est normalement évaluée. Une exception est tolérée pour les techniques de base. Les candidates et candidats ont la possibilité de réaliser une deuxième tentative si leur performance ne leur a rapporté que la note 1 ou moins. Si la candidate / le candidat se décide à réaliser une deuxième tentative, cette dernière compte de toute façon, même si la note est encore moins bonne. La note maximale pour un deuxième essai est la note 2, selon le même mode de calcul.
- Les performances sont évaluées par les experts selon les critères décrits ci-dessous. Elles vont de 0 à 4, où la note 4 est la plus élevée.
- Le total maximum est de 28 points.
- Les quatre techniques de base doivent être complétées par un total d'au moins 4 points.
- Les candidates et candidats qui atteignent 16 points (dont au minimum 4 postes de course d'orientation) et ne reçoivent qu'une note inférieure ou égale à 1 au maximum, ont réussi l'examen d'admission.
- L'utilisation de GPS n'est pas autorisée.
- L'examen d'admission se déroule par tous les temps.

Contenus de l'examen

1. Parcours technique

Les candidates et candidats doivent passer par un parcours qui comprend les éléments suivants : uphill, downhill, virages, montées, descentes et obstacles. Ce parcours doit être effectué sur le vélo. Une chute est pénalisée par une déduction de la note.

Les experts évaluent la technique selon les points de vue suivants :

- ➔ La position ? (décontraction, position assise, maintien du guidon)
- ➔ Les bases de la technique de pilotage du vélo sont-elles maîtrisées ? (position des pédales, fréquence et qualité du pédalage, répartition du poids, anticipation, choix des lignes, dynamique, etc.)

A chacun des deux emplacements, deux experts distribuent chacun une note entre 0 et 4 selon les critères exprimés. Les deux experts mettent en commun leurs deux notes partielles, ce qui donne une moyenne arrondie au demi-point.

Les notes des deux experts comptent individuellement.
2 x la note maximale 4 (8 points)

2. Parcours de coordination

En plus d'une portion à parcourir sur le terrain, ce parcours contient aussi huit tâches supplémentaires différentes à accomplir comme p. ex. l'action de ramasser et reposer des objets sur le sol tout en roulant, rouler le long d'une ligne dans une pente, se rapprocher puis s'éloigner d'un obstacle, maîtriser des obstacles et des passages délicats, etc.

Chaque tâche supplémentaire effectuée correctement voit l'attribution d'un demi-point.

Note maximale: 4 (4 points)

3. Sélection de techniques de base

Au total, quatre techniques (détails en annexe) sont examinées:

Saut d'obstacles

Une série de huit obstacles de différentes hauteurs (10-20 cm, pour les dames seulement 10 cm) et à intervalles irréguliers (5-10 m) doivent être évités par des sauts (les deux roues doivent être en l'air en même temps).

Chaque obstacle correctement évité offre un demi-point.
Si une barre tombe, l'obstacle n'est pas franchi.

Note partielle maximale 4

Déplacer la roue arrière, frein avant actionné

Un slalom est piqueté grâce à des marques sur le sol, par une ligne démarquée latéralement. L'écart entre les portes est suffisamment petit, de sorte qu'un contournement avec les deux roues ne soit pas possible; la ligne de slalom ne peut être réalisée que par le déplacement de la roue arrière (la roue avant reste sur le sol).

Chaque porte correctement maîtrisée offre un demi-point.

Note partielle maximale 4

Maintien à l'arrêt

Les candidates et candidats démarrent derrière une ligne pour un test d'arrêt complet, qui doit se réaliser dans un rectangle limitée de 2x4 mètres. La tâche est de ne dépasser aucune ligne durant une période aussi longue que possible.

Sauter/rebondir ou rouler en arrière est interdit. Le temps est pris dès le franchissement d'une des lignes avec la roue avant (temps de départ et d'arrivée).

Franchissement d'une ligne après :	0-30	secondes =	Note 0
	31-60	secondes =	Note 0.5
	61-90	secondes =	Note 1
	91-120	secondes =	Note 1.5
	121-150	secondes =	Note 2
	151-180	secondes =	Note 2.5
	181-210	secondes =	Note 3
	211-240	secondes =	Note 3.5
	> 240	secondes =	Note 4

Le franchissement d'une ligne a pour conséquence la fin du test de maintien à l'arrêt.

Note partielle maximale 4

Rebonds sur place à 360 degrés

Tourner à 360 degrés sur place (la roue avant doit rester dans un cercle de 30 cm de diamètre) au moyen de rebonds. Lors des sauts, les deux roues doivent toujours être en l'air ! Lorsque la roue avant touche le sol, elle doit rester dans le cercle prédéfini, sinon un point est retranché.

0-90	degrés	=	Note 0
91-180	degrés	=	Note 1
181-270	degrés	=	Note 2
271-360	degrés	=	Note 3
>360	degrés	=	Note 4

Note partielle maximale 4

Les points obtenus dans chacune des techniques de base sont additionnés; la moyenne des quatre notes est prise en compte dans le résultat de l'examen (note arrondie au demi-point).

Note maximale 4 (4 points)

4. Exigences de base – Gestion d'excursion

Orientation sur le terrain / Condition physique

Les candidates et candidats reçoivent un extrait de carte d'une carte nationale 1:25'000 avec 10 postes marqués. Pour 8 des 10 postes, un poinçon doit être « timbré », les deux derniers étant des postes de réparation (voir ci-dessous).

Dans un temps de 60 minutes (dames 65 minutes), il faut au minimum rejoindre 4 postes et les deux postes de réparation.

Pour chaque poste de course d'orientation, un point est attribué ; 8 postes offrent donc 8 points.

En cas de dépassement des 60, resp. 65 minutes, chaque 5 minutes dépassées, les candidats voient leurs points diminuer selon les critères définis le jour de l'examen. Les E-Bikes, Pedalecs, E-MTB ou autres engins ne sont pas autorisés pour cette partie de l'examen.

Note maximale 8 (8 points)

Réparations

Les deux postes de réparation sont obligatoires et tout le monde doit y passer. Dans ces deux stations, il est question de deux réparations de problèmes techniques plus ou moins courants (prendre absolument avec soi les outils de base !)

Une réparation correctement effectuée offre 2 points.
Les points des deux postes sont additionnés.

2 x la note maximale 2 (4 points)

Partie B: compétence sociale

La compétence sociale est observée durant la journée entière et elle est mise à l'épreuve par des exercices précis.

Il s'agit d'une lettre de motivation, de la présentation d'un partenaire et d'exercices précis, dans lesquels les candidats sont observés de manière ciblée.

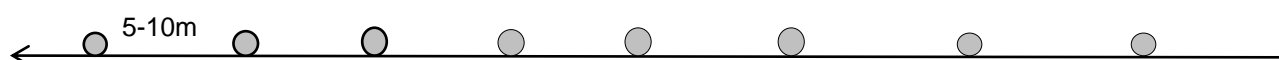
Cette évaluation n'a qu'un caractère indicatif et ne décide pas de l'admission à la formation.

Annexe

Détails sur l'examen des connaissances de base

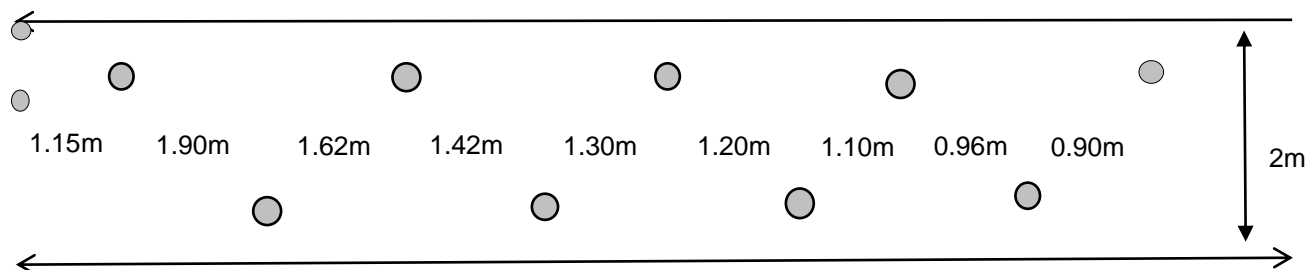
Saut d'obstacles

8 obstacles
Hauteur 10-20cm
Distance entre les obstacles 5-10m

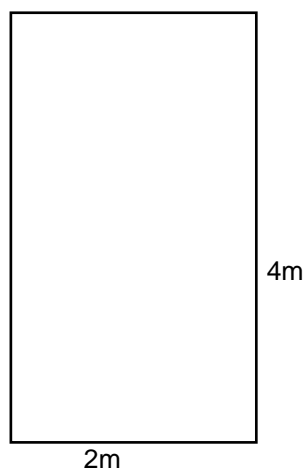


Déplacer la roue arrière, frein avant actionné

8 cônes plats
Les écarts sont donnés à chaque fois du milieu du cône au milieu de l'autre cône
L'écart entre le cône et la ligne extérieure est de 0.35m
Largeur du terrain 2m



Maintien immobile



Rebondir sur place à 360°

Cercle de 0.30m au centre

