

Test de motricité 2023

Régionale



GÉNÉRALITÉS

Le test de motricité est un élément important de la détection de talents de Swiss Cycling pour les disciplines d'endurance. Les modules contiennent les aptitudes techniques les plus importantes qui sont utilisées en compétition dans les disciplines d'endurance du cyclisme et qui constituent la référence dans les cadres d'entraînements en tant que barrière d'entrée pour des entraînements sûrs et réussis.

Le guide technique décrit la fonction et l'exécution des modules. Les points suivants se rapportent à l'équipement et à l'utilisation des vélos sur le terrain :

- Le test peut être effectué avec des vélos des disciplines VTT, route ou cyclo-cross.
- Vélo conforme aux règlements de l'UCI et aux règlements nationaux (Partie 1 - Organisation générale du cyclisme).
- L'utilisation de tiges de selle abaissables (dropper posts) est autorisée pour tous les modules.

Le guide technique est conçu comme un guide pour la préparation des compétences pour le test de motricité, mais aussi comme une base pour l'entraînement technique tout au long de l'année dans toutes les disciplines d'endurance.

Les exigences des circuits évoluent au fil du temps, c'est pourquoi nous apporterons également des modifications aux modules dans une mesure raisonnable et les reproduirons dans le Guide technique.

Les modules ne tiennent pas compte de l'appartenance à une discipline. Tous les participants devront satisfaire aux mêmes exigences (à l'exception de la catégorie).

Certains modules comportent des difficultés supplémentaires pour les catégories U17 et U19. L'appartenance à une catégorie se réfère à la catégorie qui sera déterminante l'année suivante (actuellement 2ème année U15 = U17 l'année suivante).

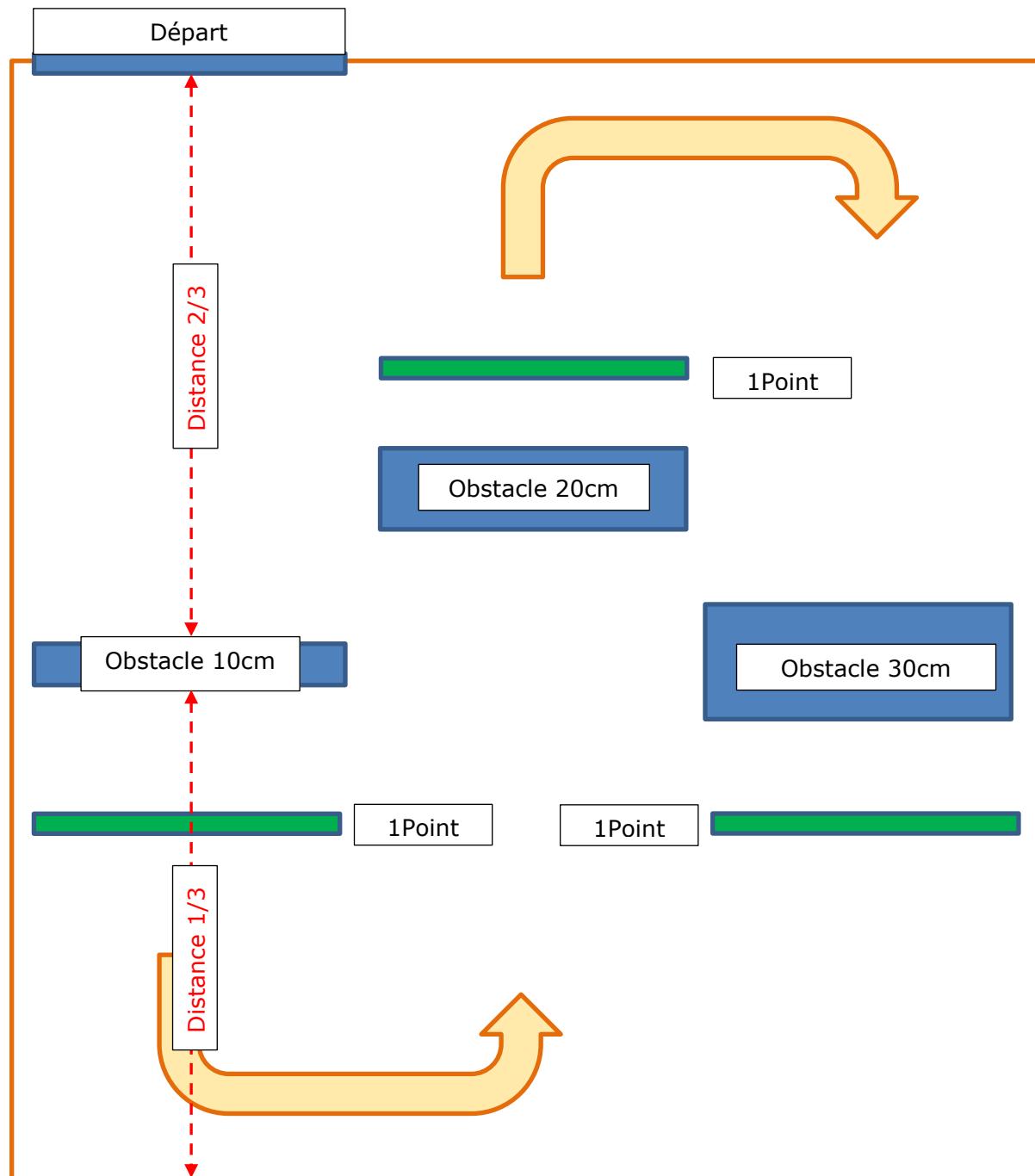
Test de motricité 2023

Régionale



SAUT D'OBSTACLE

Il faut franchir des obstacles de plus en plus hauts sans descendre. L'obstacle ne doit pas être touché. Les techniques du Bunny Hop, du saut de la roue avant/arrière séparément sont autorisées.
Le parcours doit être effectué dans le champ marqué (4,5 x 12 m), 1 point est déduit par franchissement des lignes. Le départ se fait debout, une jambe au sol.



Test de motricité 2023

Régionale

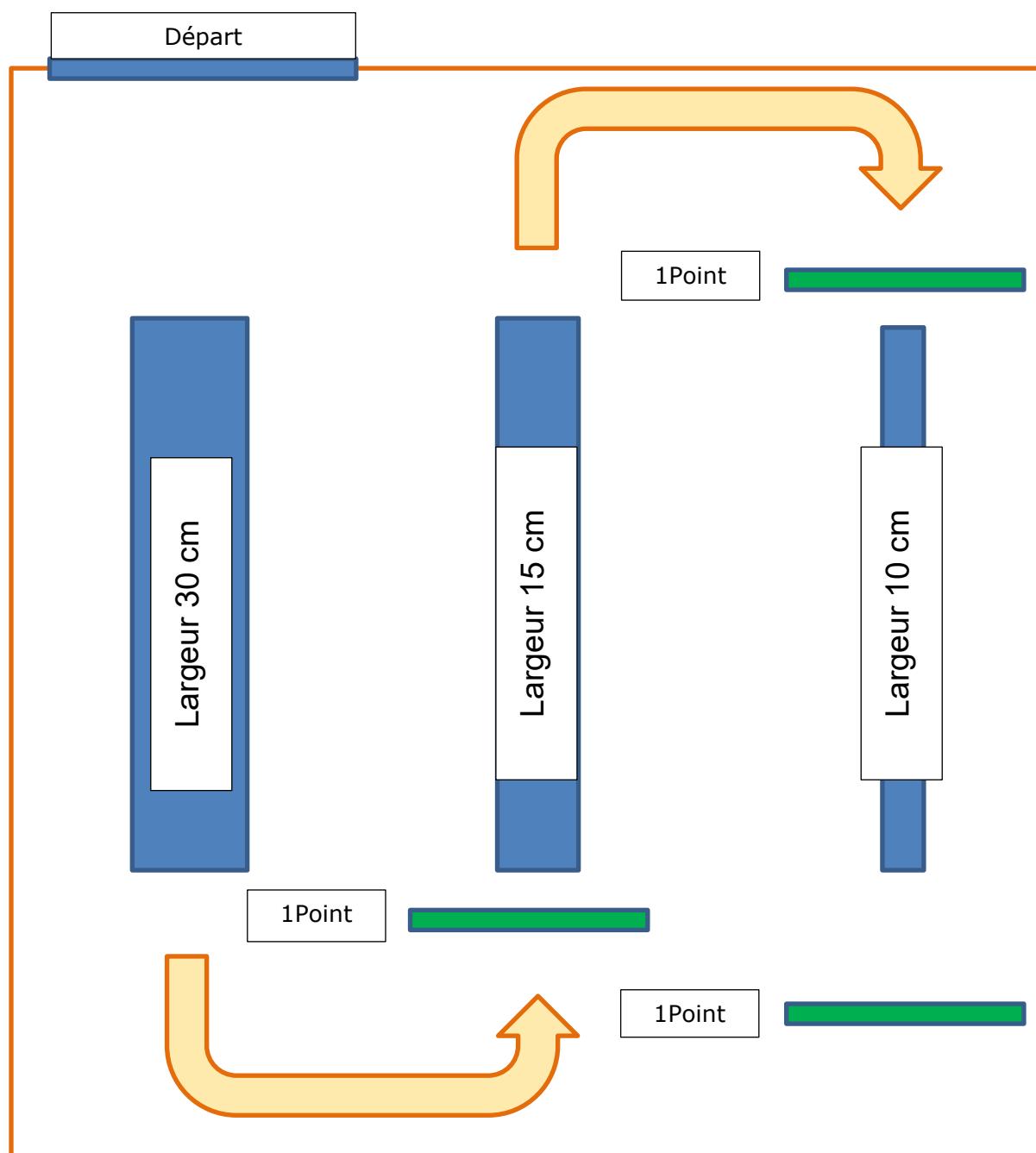


PARCOURS DE PLANCHES

Il faut franchir des planches de plus en plus étroites sans descendre. La planche doit être franchie sur toute sa longueur (5 m), sans en sortir. Les points ne comptent qu'au moment de quitter la planche avec la roue arrière. Le départ se fait debout, une jambe au sol.

Le parcours doit être effectué dans le champ marqué (4,5 x 12 m), 1 point est déduit par franchissement des lignes.

Les catégories U17 et U19 de toutes les disciplines d'endurance passent la planche de 30 cm de large sur la roue arrière (wheelie).



Test de motricité 2023

Régionale

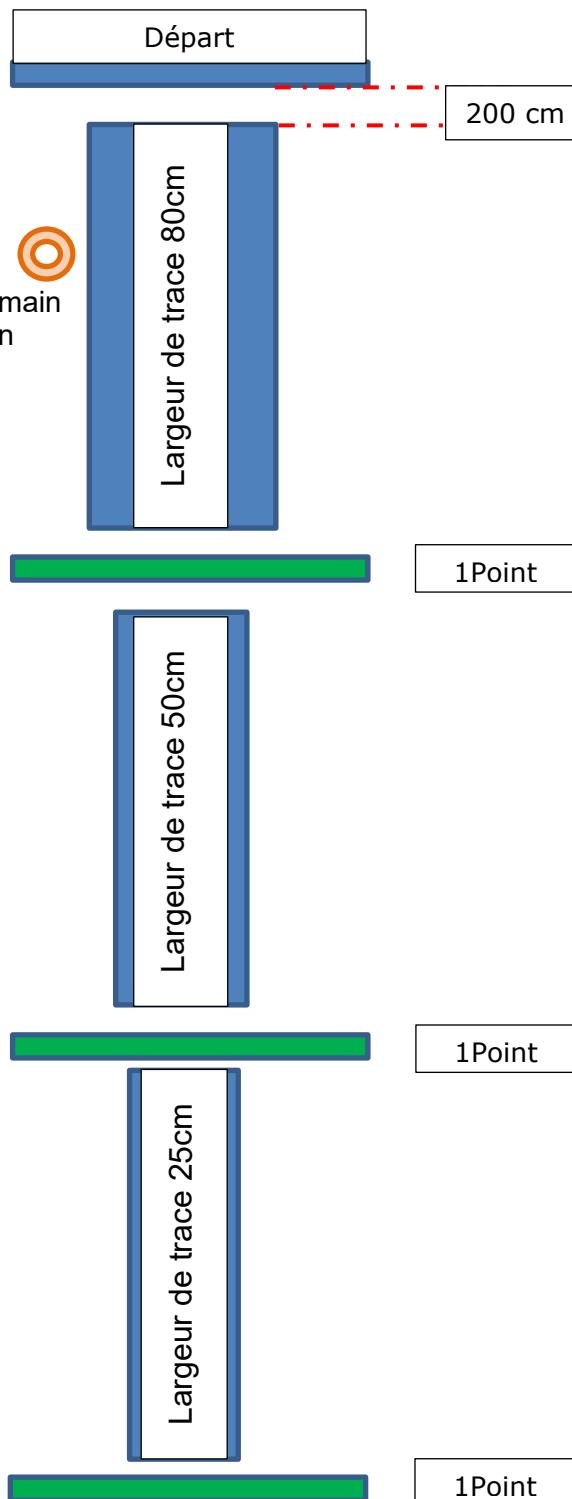


LE COULOIR

Le couloir consiste en une voie séparée en trois portions toujours plus étroites (chacune 5 m. de long). Il s'agit de rouler dans cette voie sans les mains avec les deux roues entre les deux lignes de délimitation sans poser pied à terre. Le point est admis à chaque fois que la roue arrière a franchi la ligne. Le départ se fait debout, une jambe au sol.

Les athlètes du cat. U17/U19 doivent effectuer un transport de bidon à l'intérieur du couloir.

Transport de bidon U17/U19 Il s'agit de prendre une bouteille du podium, de la passer dans la main gauche et de la tenir dans la main gauche jusqu'à la fin de la voie.



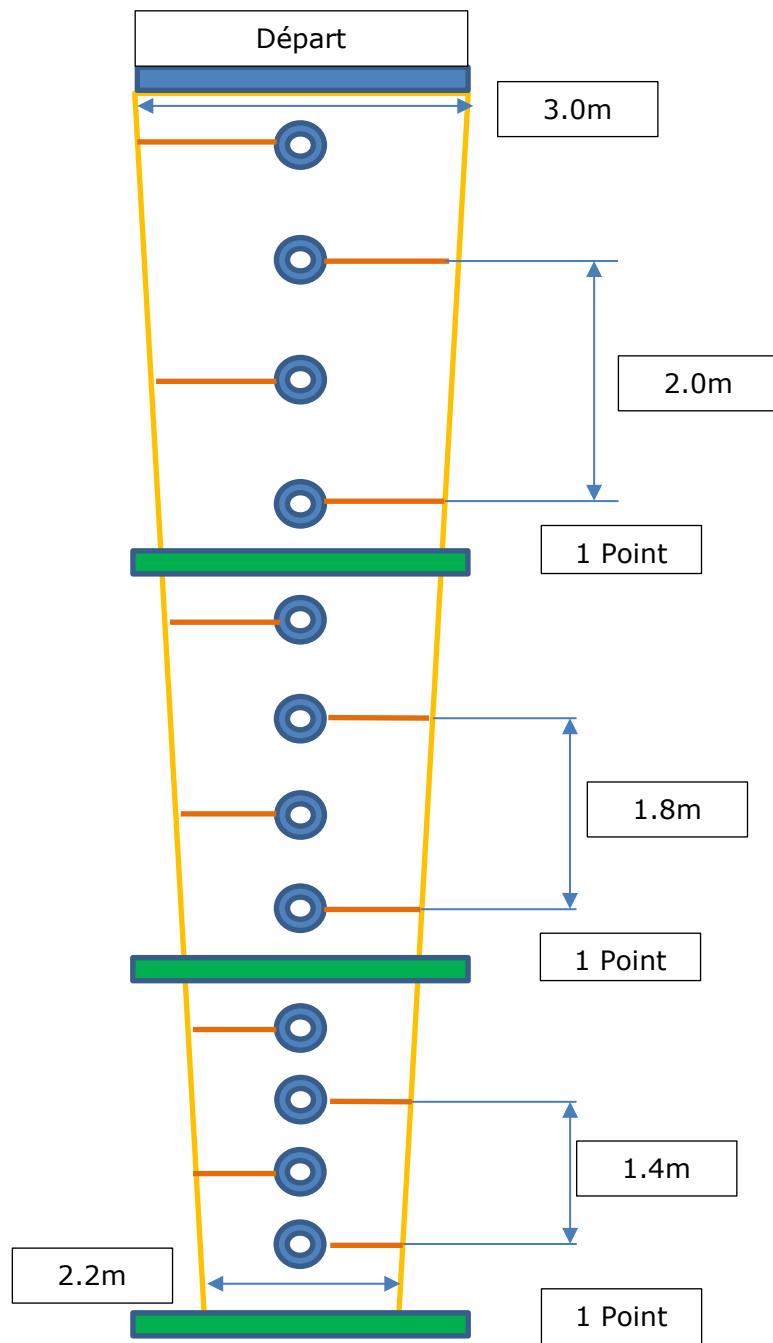
Test de motricité 2023

Régionale



SLALOM AUTOUR DES BIDONS

Il s'agit de maîtriser un slalom autour de bidons (sur un support en bois, 50 cm de haut) toujours plus rapprochés. Trois portions sont délimitées. Celui qui franchit la ligne de délimitation de la portion avec les deux roues sans poser pied reçoit 1,2 ou 3 points. Il n'est pas autorisé de poser pied, ni à renverser un bidon. Il est autorisé de sauter.



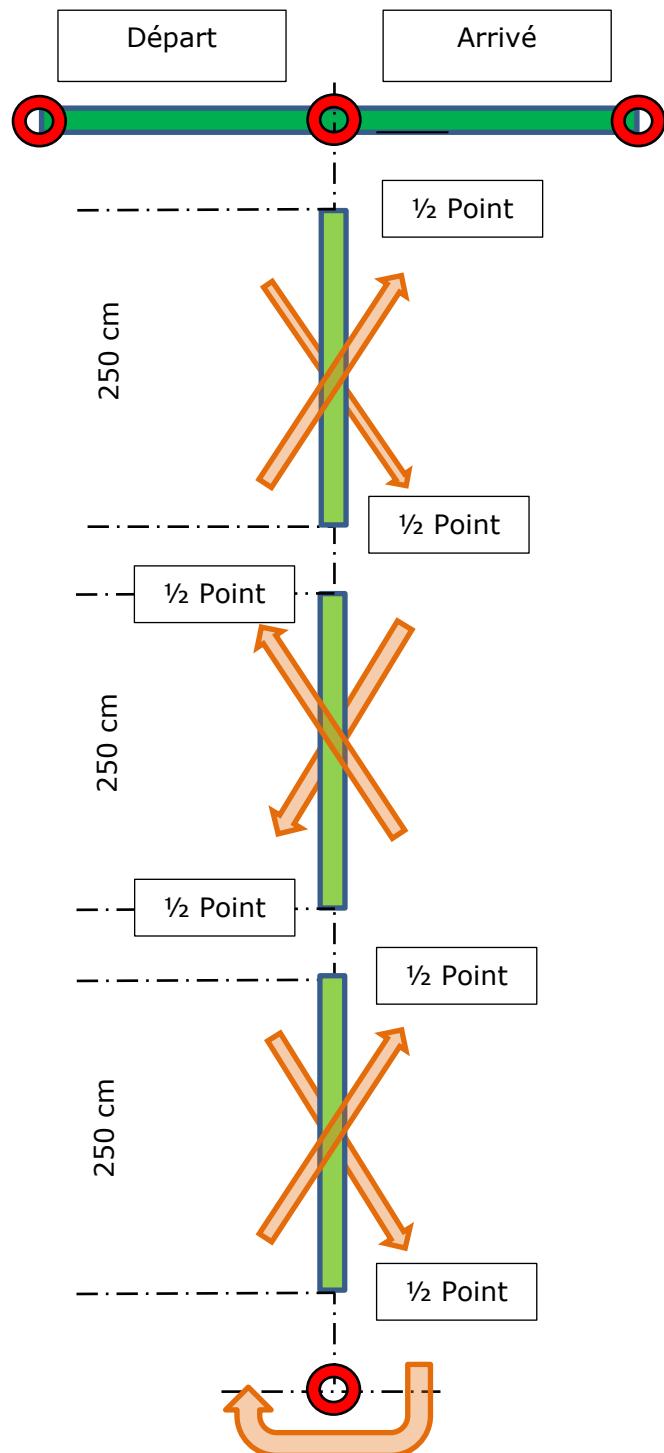
Test de motricité 2023

Régionale



SIDE STEP / HOP

Trois poutres de 2,5 m (hauteur 10 cm) chacune doivent être franchies 6 fois. Le départ se fait du côté droit de la première poutre. La poutre ne doit pas être touchée lors du franchissement. Les techniques du Bunny Hop, du saut de la roue avant/arrière séparément sont autorisées.



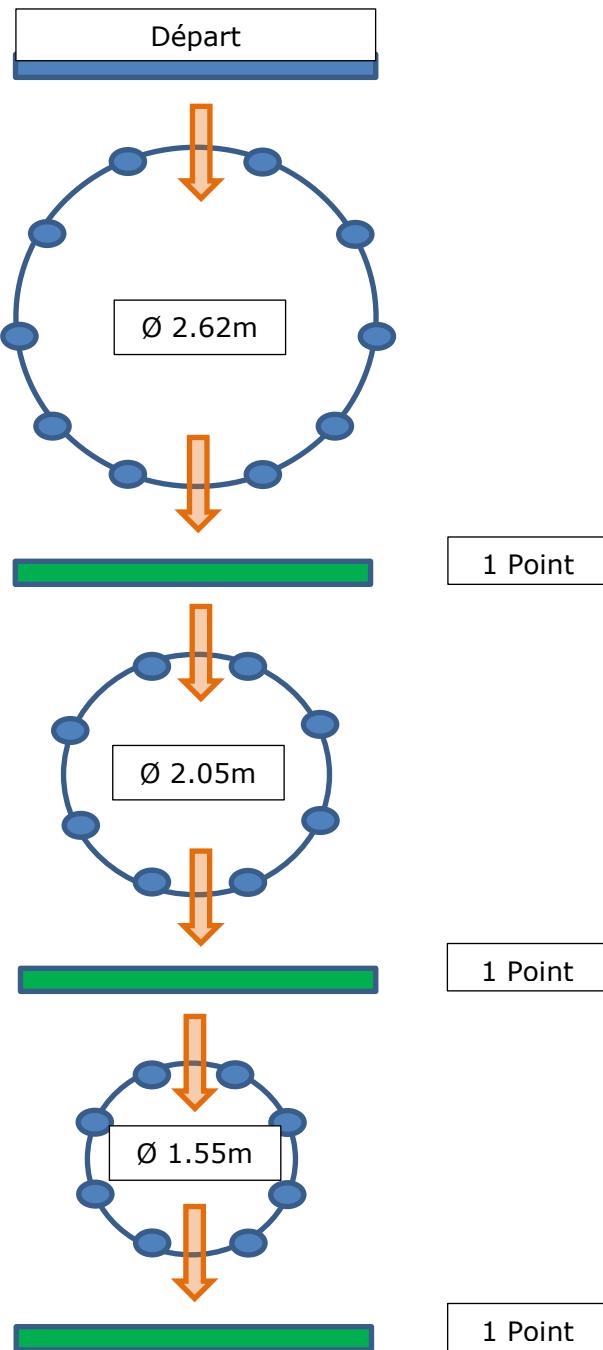
Test de motricité 2023

Régionale



MANÈGE

Trois cercles de plus en plus petits sont placés l'un derrière l'autre avec des bidons/briquets (le plus petit rond-point). L'athlète doit entrer dans chacun de ces cercles, quitter le cercle à l'autre extrémité uniquement avec la roue avant et effectuer à chaque fois un tour avec la roue avant à l'extérieur et la roue arrière à l'intérieur du cercle sans descendre de vélo et sans renverser les bidons/blocs. Sortie uniquement au niveau du marquage correspondant. Le point compte lorsque la roue arrière franchit la ligne du cercle. Il est interdit de sauter, les deux roues doivent toujours rester au sol ! La marche arrière est autorisée.



Test de motricité 2023

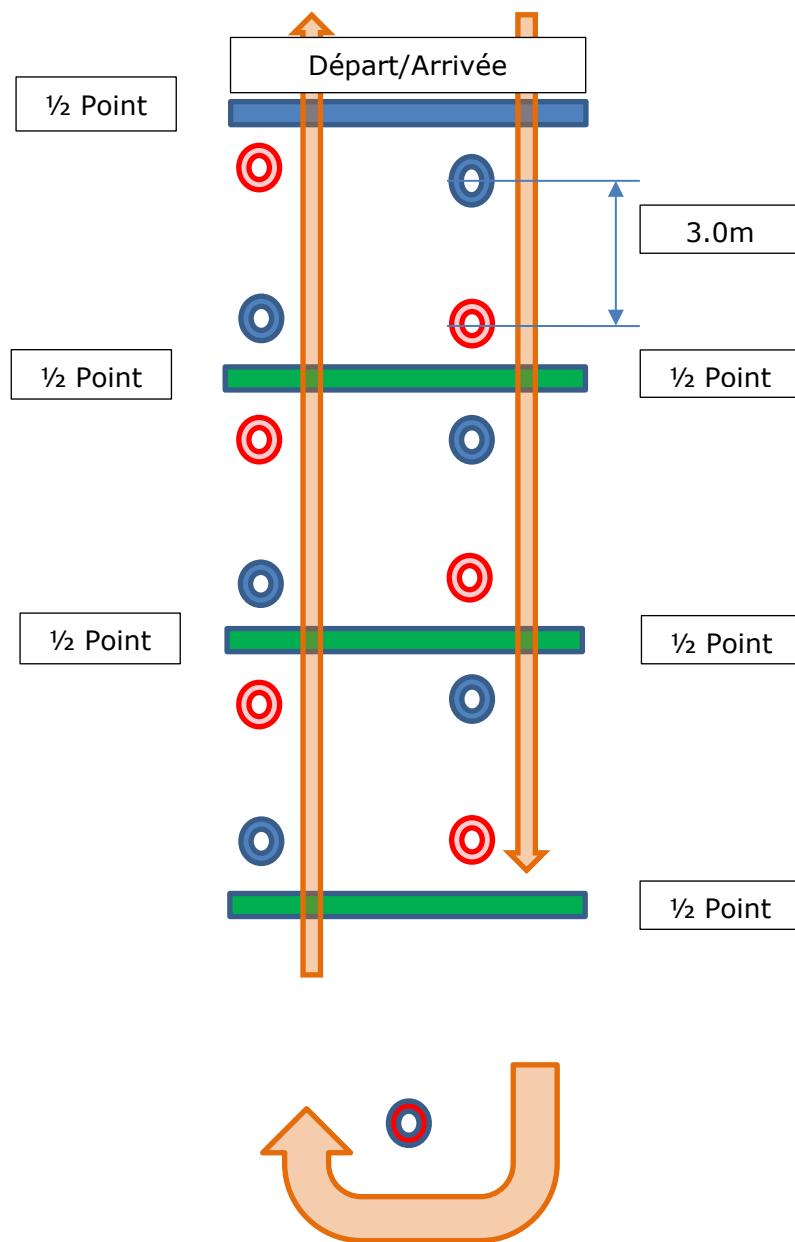
Régionale



TRANSPORT DE BIDONS

Il s'agit de saisir des bouteilles de différentes grandeurs (7.5 dl/5 dl/3 dl canette) posées au sol avec la main droite (d'un côté du parcours) et de la main gauche (pour le retour), puis de les reposer sur un point délimité. Il n'est pas autorisé de poser pied ou de faire tomber une bouteille. Il est interdit de sauter ! Un $\frac{1}{2}$ point est admis lorsque la bouteille tient debout définitivement.

Le départ se fait à la volée, le sens de la course doit être respecté, il n'est pas permis de revenir en arrière pour un 2e essai.



Test de motricité 2023

Régionale



PARTIE À PIEDS

Le départ se fait à la volée (dans un couloir de 5 m). Lors de la 1re obstacle, le saut correct (descendre à droite) rapporte 1 point. Le franchissement correct de l'obstacle s'effectue sans toucher/déplacer l'obstacle. Pour la deuxième obstacle, on obtient 1 point en descendant à gauche. L'obstacle doit être franchie au milieu, le vélo et l'athlète restent à l'intérieur du couloir indiqué sur la haie. Les parties de course à pied se limitent au franchissement des obstacles, puis il faut remonter immédiatement en selle de manière à passer le point de virage et l'arrivée assis et enclenché sur les pédales.

Le 3e point est attribué pour l'exécution du module dans le temps limite de 13 secondes pour les U15 / 11,5 secondes pour les U17 / 10,5 secondes pour les U19.

