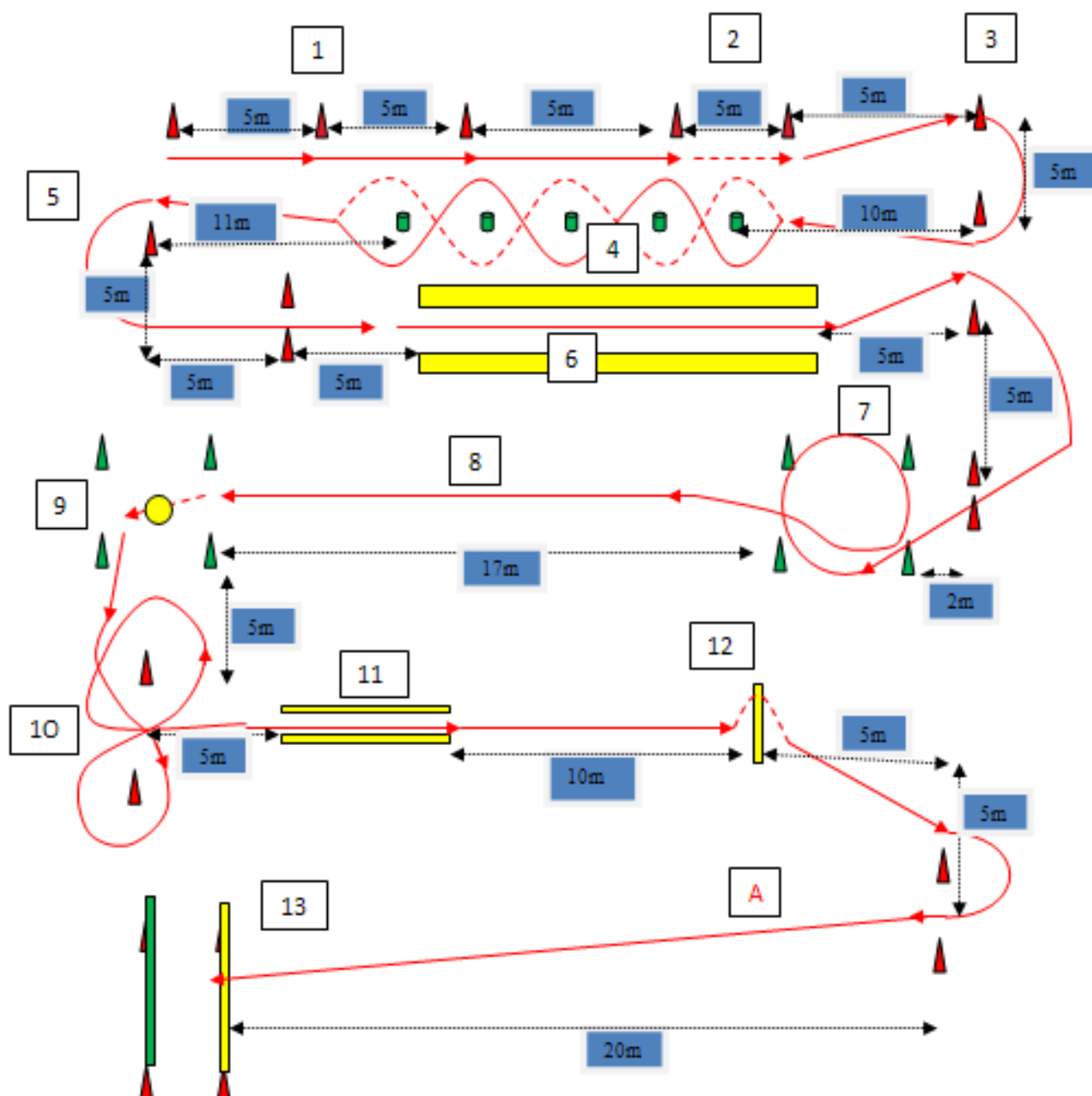


TEST TECHNIQUE CQP MOBILITE A VELO



Descriptif du test d'entrée en formation CQP EMV :

Le candidat doit franchir tous les obstacles (13 spots) du test technique, dans l'ordre défini sur le schéma.

Chaque spot franchi sans faute rapporte 1 point.

Une faute correspond à : la pose d'un pied au sol (sauf aux spots 1, 9 et 13), une touche de plot ou de latte (sauf au spot 12 pour la roue arrière et au spot 13 pour la roue avant), tout franchissement de la zone matérialisée (aux spots 6, 7, 9, et 11).

Pour être admis, le candidat doit effectuer le parcours dans un temps limité à 3 minutes et doit avoir cumulé au minimum 11 points sur l'ensemble du parcours. Le temps démarre lorsque le candidat effectue la première poussée « patinette » au spot 1 et il s'arrête lorsque tombe la latte du spot 13.

Exercices techniques (spot)

1 : Départ à côté du vélo, 1 pied sur une pédale, prise d'élan en « patinette » (L = 5m). Entre le plot 2 et 3 roue libre, un pied sur la pédale (L = 5m). Au 3ème plot, monter sur le vélo.

2 : Rouler entre les plots 4 et 5 en supprimant l'appui selle (danseuse) (L = 5m)

3 : Tourner à droite (1/2 tour) derrière le plot, tendre le bras droit pendant tout le changement de direction.

4 : Quille sous le pédalier (5 plots espacés de 1m, h = 0,10m, section 4 x 4 cm). Faire passer la roue avant d'un côté du plot et la roue arrière de l'autre côté. La roue avant passe alternativement à droite puis à gauche sur les 5 plots.

5 : Tourner à gauche (1/2 tour) derrière le plot, tendre le bras gauche pendant tout le changement de direction.

6 : Après l'entrée de la zone matérialisée (L = 10m, l = 0,50m), tout en continuant la progression vers l'avant, se retourner pour voir et annoncer la couleur d'un objet qui est présenté par un membre du jury se situant derrière soi à hauteur de la porte.

7 : Décrire un cercle dans un carré (l = 3 x 3m).

8 : Accélérer en utilisant le changement de vitesses (au minimum, utilisation de 3 braquets différents de plus en plus grands).

9 : Immobiliser le vélo, 2 roues dans le carré (l = 3 x 3m), marquer l'arrêt (3 secondes) avec pose de pied sur la zone ronde matérialisée (diam. = 0,50m). La pose du pied au sol s'effectue en une fois.

10 : Décrire un « 8 » entre deux plots (distance entre plots = 3m).

11 : Rouler droit, sans arrêter le cycle de pédalage, pour franchir la zone entre les lattes (L = 3m, l = 0,20m).

12 : Soulever uniquement la roue avant pour lui faire franchir, sans la toucher, une latte au sol (l = 0,10m, L 1m).

13 : Accélérer sur le secteur « A », freiner pour venir percuter la première latte (h = 0,30m, l = 1m) sans faire tomber la deuxième (distance entre les lattes = 1m).