

Examen d'admission pour la formation en tant que GUIDE VTT SWISS CYCLING

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

Règles

- Les candidates et les candidats peuvent aller visualiser les parcours et les différents postes après une description complète de la part des experts examinateurs. Les quatre techniques de base peuvent en outre être essayées sur le vélo.
- En règle générale, seul un essai est accordé par exercice. Une exception est faite en ce qui concerne les techniques de base. Les candidats et les candidates ont la possibilité de procéder à un 2^{ème} essai si la performance correspond à une note de 1 ou moins. Si le candidat décide de faire un 2^{ème} essai, c'est ce dernier qui comptera dans tous les cas et même s'il est conclu avec une note inférieure. Une note maximale de 2 peut être atteinte lors du 2^{ème} essai et ce selon le même mode de calcul.
- Les performances sont notées par les experts examinateurs selon les règles définies plus loin et ce sur une échelle de 0 à 4, la note de 4 étant la plus haute.
- Le maximum est de 28 points.
- Les candidates et les candidats qui atteignent 16 points et ont au plus une note inférieure ou égale à 1 ont réussi l'examen d'admission.
- L'examen d'admission a lieu par n'importe quelles conditions météo..

Contenu de l'examen

1. Parcours technique

Les candidates et les candidats doivent suivre un parcours qui contient des up et downhill, des virages, montées et descentes et le passage d'obstacles. Ce parcours doit être fait en mode de conduite et une chute est sanctionnée par une déduction de point. Les experts jugent la technique selon les critères suivants:

- Comment est la position de conduite? (facilité; position assise, tenue du guidon)
- Les techniques de base de conduite de bike sont-elles mises en oeuvre? (position de la pédale, fréquence à pédaler et qualité, transfert des poids, anticipation, choix des lignes, dynamisme etc..)

Deux experts donnent à deux endroits du parcours pour les critères de 0 à 4 points. Les deux experts font ensuite une moyenne de leurs notes partielles et arrondissent sur un demi-point. Les notes des deux experts sont prises individuellement en compte.

2 x la note maximum 4 (8 points)

2. Parcours de coordination

Ce parcours contient en plus d'un parcours sur le terrain huit exercices supplémentaires comme par exemple le fait de ramasser des objets en étant en marche et les reposer, demi-tour sur une pente, rouler dans un chemin étroit, rouler vers un obstacle et le quitter, maîtriser des obstacles et des passages difficiles etc.

Chaque exercice en plus qui a été accompli avec succès sera récompensé avec un demi-point.

note maximum 4 (4 points)

3. Choix des techniques de base

Quatre techniques de base sont spécialement testées:

Sauter au dessus d'obstacles

Il faut sauter une série de huit obstacles avec des hauteurs différentes (10-20cm, uniforme 10 cm pour les femmes) et à des distances irrégulières (5-10m) (les deux roues doivent être en l'air en même temps).

Chaque obstacle au dessus duquel un candidat a sauté correctement lui rapporte un demi point. Si une barre tombe, l'obstacle est considéré comme n'ayant pas été franchi.

Note partielle maximum 4

Décaler la roue arrière , frein roue avant

Un slalom est dessiné avec des marquages au sol sur une voie de piste. La distance entre les portillons devient tellement petite qu'un contournement n'est plus possible avec les deux roues et la ligne de slalom ne peut être maîtrisée qu'en décalant la roue arrière (la roue avant reste au sol).

Chaque portillon passé correctement donne lieu à un demi point.

Note partielle maximum 4

Position arrêt

Les candidates et candidats prennent le départ derrière une ligne pour le test de position arrêt qui a lieu dans un périmètre délimité de 2 x 4 mètres. L'exercice consiste à ne pas passer la „ligne d'arrivée“ ni la délimitation sur le côté aussi longtemps que possible.

Sauter et rouler vers l'arrière ne sont pas acceptés. Le temps est arrêté quand les lignes sont passées avec la roue avant. (temps de départ et d'arrivée).

Dépasser la ligne d'arrivée ou la ligne sur le côté 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

Descendre de vélo ou dépasser la ligne sur le côté équivaut à la fin du test.

Note partielle maximum 4

Sauter à 360 degrés sur place

Tourner au moyen de petits sauts à 360 degrés sur place (la roue avant doit rester dans un cercle de 30 cm de diamètre). Lors des sauts, les deux roues doivent être en l'air! La roue avant reste dans le cercle lors du contact au sol et si ce n'est pas le cas, un point sera déduit.

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 maximum 4

Les points amassés lors des techniques de base sont additionnés et la moyenne des quatre notes est prise en compte dans la notation pour le résultat de l'examen (arrondi au 1/2-point).

Maximalnote 4 (4 Punkte)

4. Conditions de base pour diriger des tours

Orientation sur le terrain / condition

Les candidates et les candidats reçoivent une partie d'une carte d'une échelle de 1:25'000 avec 10 postes qui y sont intégrés. Il s'agit de marquer le passage sur 8 des 10 postes au moyen d'un emporte-pièce à pince, les deux autres postes étant des postes de réparation (voir ci-dessous). Il s'agit de passer par autant de postes que possible en l'espace de 60 minutes (femmes 75 minutes).

Un demi-point est attribué pour chaque poste et un total de 8 postes équivaut donc à 4 points.

Des points sont déduits aux candidates et aux candidats lors d'un dépassement du temps de 60 respectivement de 75 minutes et selon les conditions de la journée.

La note a une valeur double!

2 x la note maximum (8 points)

Réparations

Les deux postes de réparation sont obligatoires et il faut y passer. Le fait de ne pas passer par ces postes a pour conséquence que les candidats non seulement n'obtiennent pas les points pour une réparation réussie mais se voient aussi déduire un poste d'orientation dans le calcul final. La réparation de deux défauts qui ont

lieu plus ou moins fréquemment est contrôlée dans les deux postes (absolument prévoir et amener un multitool!).

Une réparation correcte donne lieu à 2 points.

Les points des deux postes sont additionnés.

2 x la note maximum (8 points)

Partie B: Compétences sociales

Les compétences sociales sont observées tout au long de la journée et sont challengées avec des exercices spécifiques.

Ceci a lieu au travers d'une lettre de motivation, d'une présentation du partenaire et de certains exercices lors desquels les candidats sont observés de manière spécifique.

Cette notation n'a qu'un caractère de recommandation et n'est pas décisive en ce qui concerne l'admission à la formation.