



**Mode d'emploi :
Vidéos Talentday**

Vidéos Talentday:

Pour évaluer votre technique, nous avons besoin de deux vidéos de vous pour le Talentday jusqu'au 30.10.23.

Une vidéo du départ (Gate) et une vidéo d'un passage technique (Track) sur la piste. Nous vous expliquons ensuite ce que vous devez prendre en compte pour ces deux vidéos et comment vous pouvez les mettre à notre disposition.

Vous trouverez une vidéo explicative détaillée de ce que nous aimerions voir dans le groupe "BMX Talentday 2023" épinglé en haut. Une fois en allemand et une fois en français.

Video Piste:

Vidéo d'un passage techniquement exigeant sur une ligne droite de ton choix. Vous devez être capable de le faire à la vitesse de la course ou à une vitesse proche. Montrez-nous ce que vous savez faire, en choisissant différentes techniques comme sauter, manual, jump to manual, manual to jump, etc. mais essayez de rouler proprement.

Réaliser la vidéo en **format paysage et filmée de côté.**

Exemple de position de caméra correcte



Critères d'évaluation Video Track :

- Difficulté - Nous évaluons la difficulté des techniques et des passages choisis en fonction de l'âge de l'athlète.
- Exécution - Pour les erreurs d'exécution, comme par exemple un tapé lors d'un saut, nous pouvons déduire des points de la note de difficulté.
- Position du corps - Nous voulons voir que vous exécutez les techniques proprement, et pas seulement dans l'exécution. C'est pourquoi nous évaluons les positions que vous adoptez sur le vélo pour les différentes techniques. Si, par exemple, quelqu'un est placé beaucoup trop en arrière sur le vélo et n'est donc pas en mesure de générer de la vitesse, nous pouvons également déduire des points de la note de difficulté pour la position du corps.
-

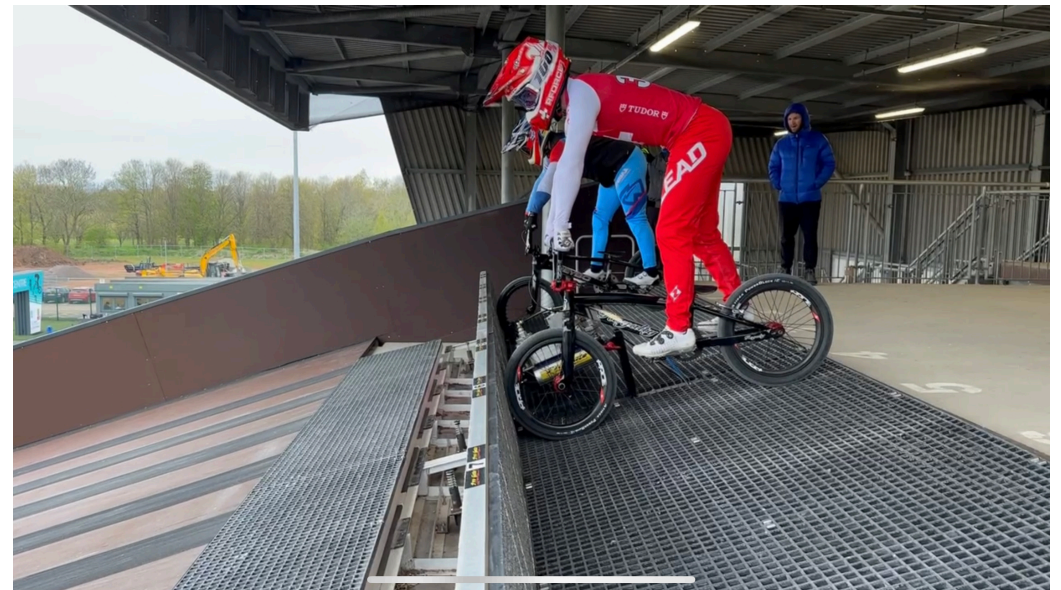
Vous trouverez une vidéo explicative détaillée de ce que nous aimerions voir dans le groupe "BMX Talentday 2023" épinglé en haut. Une fois en allemand et une fois en français.

Vidéo Gate:

Une vidéo d'un départ sur une piste de ton choix La vidéo doit être filmée à 90 degrés depuis le côté et en format paysage, de manière à ce que tout soit reconnaissable et sans effet de slowmotion.

Si possible, ne fais pas de vidéo sous les projecteurs/dans l'obscurité, cela nous facilitera grandement l'évaluation.

Exemple de position de caméra correcte



Critères d'évaluation vidéo Gate :

- Setup
- Nous évaluons la façon dont tu te tiens sur la gate avant le départ. Si les positions sont bonnes et que tu restes immobile jusqu'au départ, nous attribuons des points. Si nous pensons qu'il y a une erreur dans ta position de réglage, nous pouvons retirer des points.
- Timing
- Si ta roue avant est très proche de la grille alors qu'elle est à moitié tombée, nous attribuons des points. Si tu pars trop tard ou trop tôt, nous pouvons retirer des points.
- Hanche et épaule
- Lors du premier coup de pédale, nous voulons voir si tes hanches et tes épaules sont synchronisées vers l'avant et non vers le haut. Si c'est le cas, vous obtenez à nouveau des points. Si seules tes hanches vont vers l'avant ou tes épaules vers le haut, nous pouvons retirer des points.
-

Position au deuxième coup de pédale

- Nous regardons si, lors du passage du premier au deuxième coup de pédale, tu restes avec tes hanches devant le pédalier et si tu réalises ainsi un changement rapide, ce qui te rapporte des points. Si, pour le deuxième coup de pied, tu dois te déplacer avec les hanches derrière le pédalier, nous pouvons te retirer des points.

Avec ces cinq critères, nous évaluons votre technique de départ. Pour y voir un peu plus clair, je vous conseille de regarder la vidéo d'instructions sur CoachNow.

Télécharger ses vidéos :

Scanne ce code QR avec un smartphone pour accéder à notre groupe :

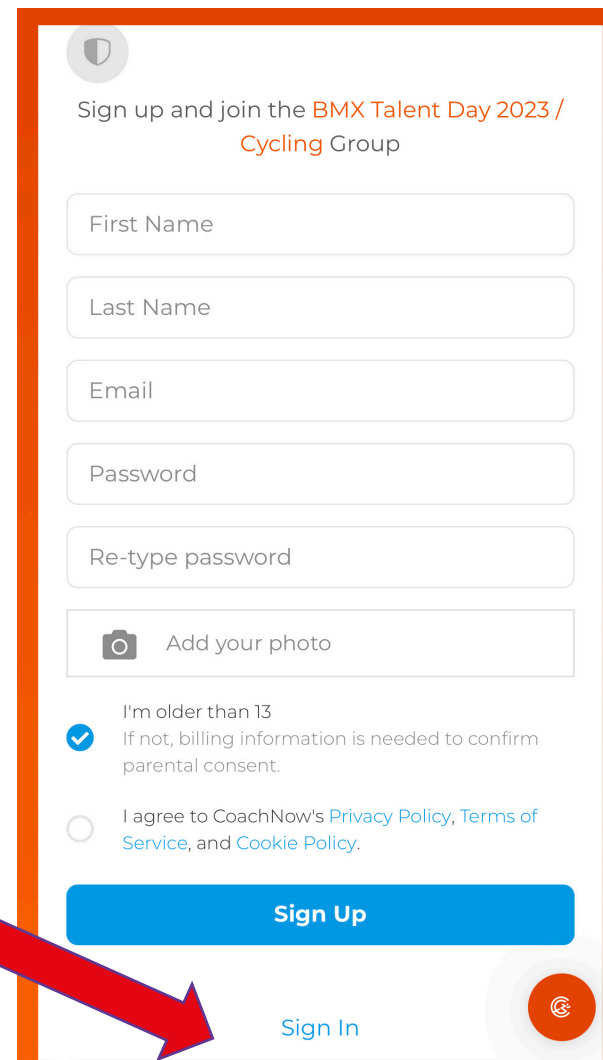
Le mieux est d'installer directement l'application. Vous la trouverez dans l'App Store et dans le Google Play Store.



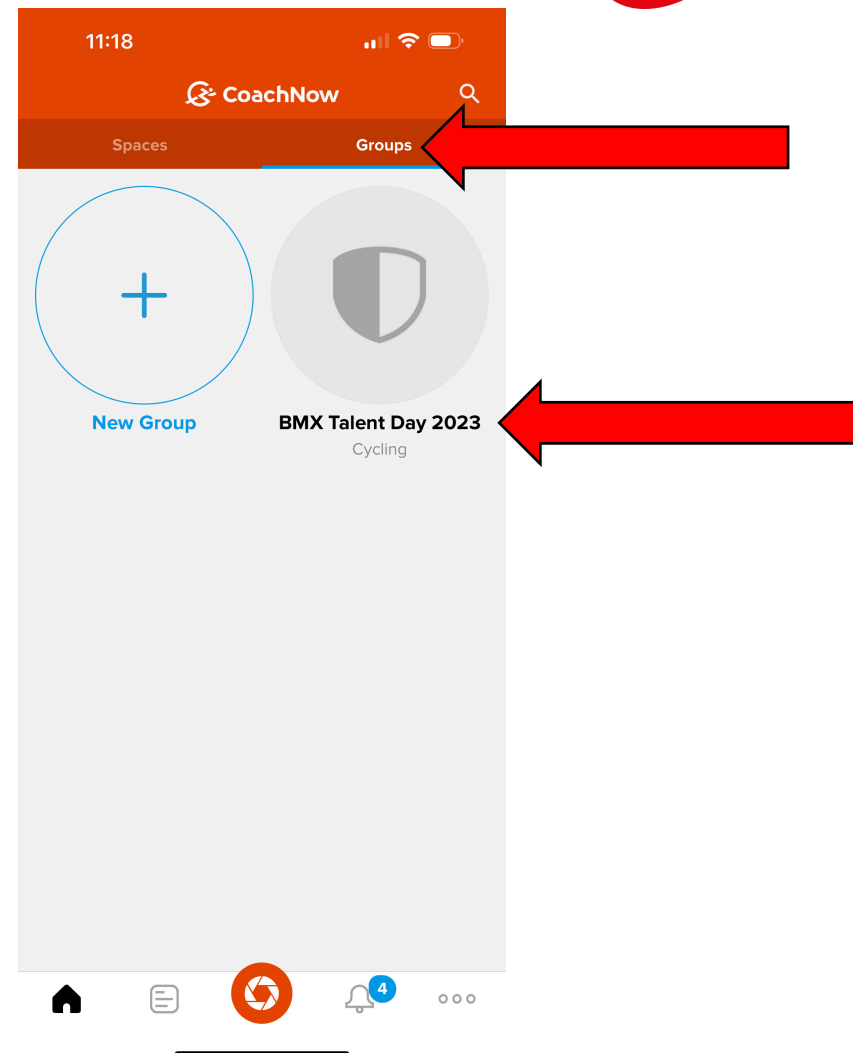
Si tu n'as pas encore de compte CoachNow, tu peux en créer un directement ici. Pour les enfants de moins de 13 ans, nous demandons aux parents de créer un compte.

A partir de 13 ans, les participants peuvent créer leur propre compte. Nous utiliserons ensuite ce compte comme plateforme vidéo pour les cadres.

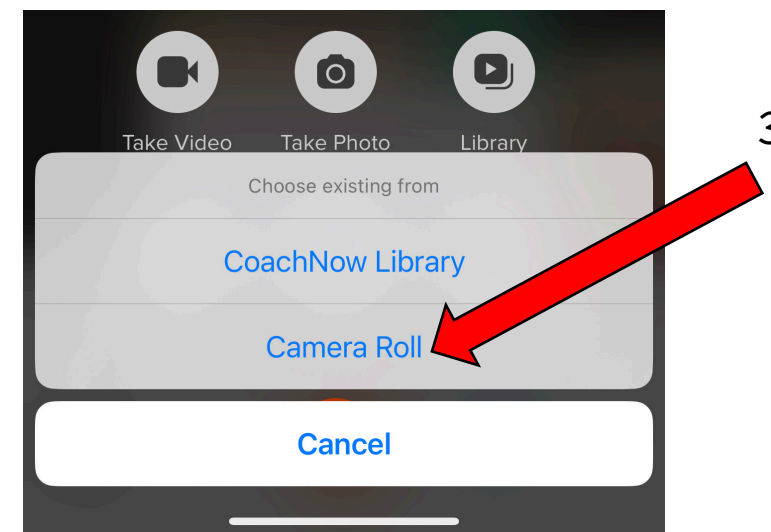
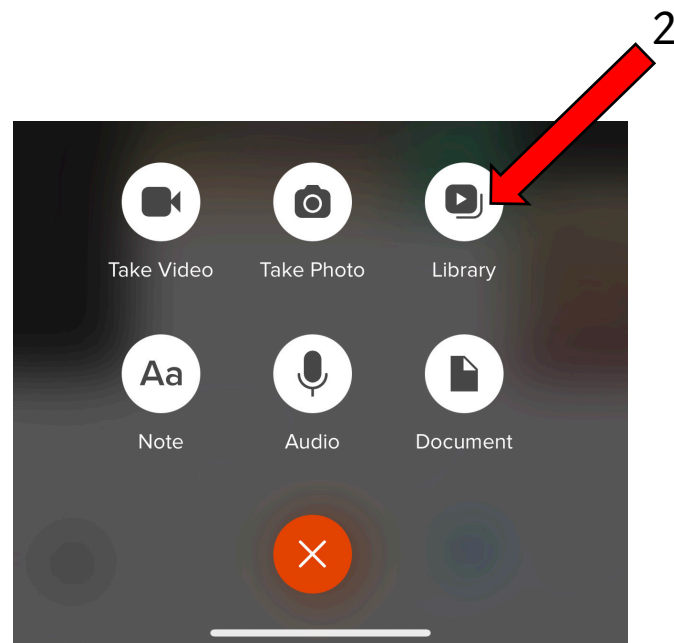
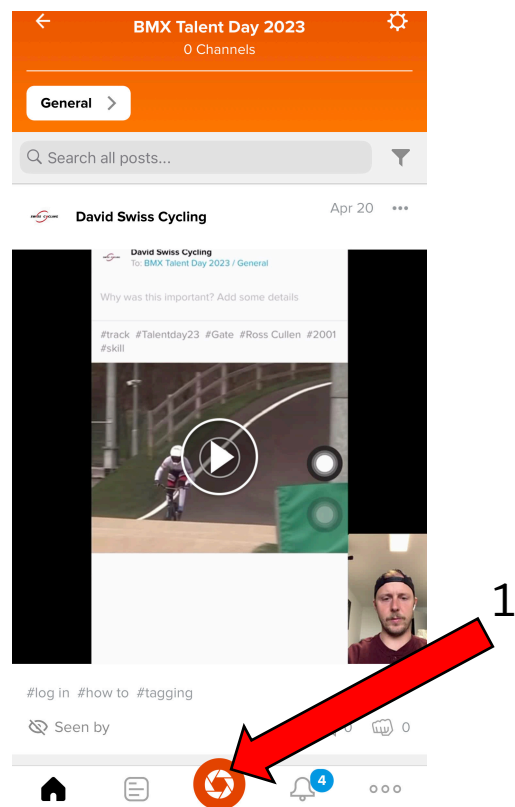
Si tu as déjà un profil CoachNow, tu peux te connecter ici pour accéder au groupe Talentday.

A screenshot of a web form for signing up to a group. The form is titled "Sign up and join the BMX Talent Day 2023 / Cycling Group". It contains several input fields: "First Name", "Last Name", "Email", "Password", and "Re-type password". Below these fields is a section for adding a photo, labeled "Add your photo" with a camera icon. There are two checkboxes: the first is checked and labeled "I'm older than 13", with a note that "If not, billing information is needed to confirm parental consent."; the second is unchecked and labeled "I agree to CoachNow's Privacy Policy, Terms of Service, and Cookie Policy." At the bottom of the form, there is a blue "Sign Up" button and a "Sign In" link. A red arrow points from the text below towards the "Sign In" link.

Dans l'application, le groupe BMX Talent Day 2023 se trouve désormais sous Groups.



Dans le groupe "BMX Talent Day 2023", cliquez sur le bouton orange en bas, sélectionnez "Library" puis "Camera Roll" pour télécharger les vidéos que vous avez filmées avec votre smartphone.



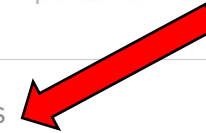
Une fois que vous avez sélectionné la vidéo dans le "Camere Roll", il est important d'ajouter les "tags" corrects à la vidéo.

✕ Video Post

 **David Swiss Cycling**
To: [BMX Talent Day 2023 / General](#)

Why was this important? Add some details

 Add tags



Créez des tags individuels avec "Prénom Nom", "Année de naissance", "Gate" ou "Track" et "Talentday23". Si cela ressemble aux exemples ci-dessous, vous pouvez poster la vidéo.

Video Track:

✕ Video **Post**

David Swiss Cycling
To: BMX Talent Day 2023 / General

Why was this important? Add some details

#Track #Talentday23 #Cédric Butti #1999



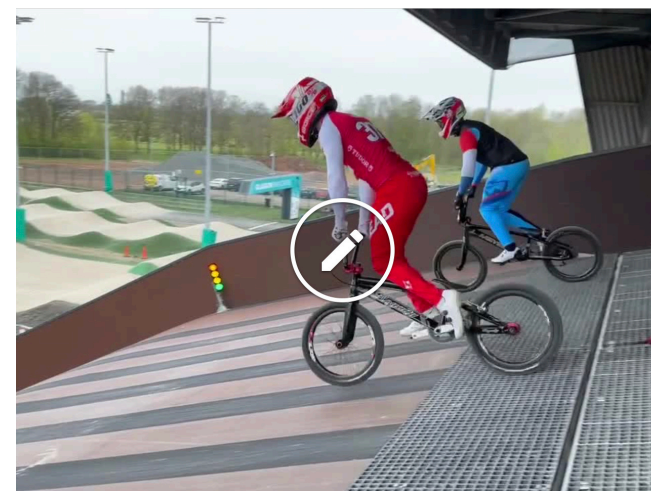
Video Gate:

✕ Video **Post**

David Swiss Cycling
To: BMX Talent Day 2023 / General

Why was this important? Add some details

#1991 #Renaud Blanc #Gate #Talentday23



Une fois les vidéos téléchargées, ton travail est terminé. Tu peux aussi regarder les vidéos des autres participants dans le groupe et remplacer ta vidéo si tu le souhaites.

Il est important que tu aies **1 Video Track** et **1 Video Gate** de toi dans le groupe le 30.10.23 et pas plusieurs.
