

FORMAT D'ÉPREUVE POUR LES MOINS DE 10 ANS EN VÉLO DE MONTAGNE

Clientèle visée : Filles et garçons de 5 à 9 ans

Phase du Développement à long terme de l'athlète : S'amuser grâce au sport / apprendre à s'entraîner

Objectif :

Palier au manquement observé lors des dernières années dans le développement des habiletés sur le vélo des jeunes de moins de 10 ans. Permettre aux jeunes qui sont moins développés physiologiquement de pouvoir rivaliser avec les autres.

Fonctionnement :

Une zone sécurisée sans encadrement est accessible lors des épreuves de cross-country de la Coupe du Québec, à l'intérieur des balises de l'horaire de l'évènement. Les bibittes (8-9 ans) et les coccinelles (5-7 ans) peuvent donc pratiquer dans cette zone tout le temps. Lors de la récréation (12 h 30 ou 13 h 00), l'attention est tournée en trois temps vers la zone :

1. **Les jeunes cyclistes sont d'abord évalués sur leur niveau de réussite pour chacun des jeux d'habiletés en place (le responsable au sein du comité organisateur doit choisir quatre jeux parmi la banque soumise par la FQSC).**
2. **Une fois l'évaluation terminée, un transfert des habiletés développées s'effectue sur une piste de pompe aménagée à même la zone ou tout près de celle-ci.**
3. **Basé sur le pointage des cyclistes dans les jeux d'habiletés, des vagues de départ chronométrées (d'une durée optimale de 3 à 5 minutes) à raison de quatre (4) participants, sont aménagées sur un petit parcours sécurisé.**

Un bénévole compilera sur un registre la progression des apprenants pour chacun des jeux, ces derniers peuvent ainsi obtenir des points. Par exemple, si 50 jeunes sont inscrits pour la récréation, ce nombre est divisé par le nombre de jeux en place (quatre). Le meilleur mode d'organisation sera alors de répartir ces 50 inscrits sur chacun des jeux pour créer une rotation. Il est aussi possible de doubler les surfaces de jeu.

Chaque jeune aura une plaque à son nom et se verra remettre, selon sa progression face aux performances à atteindre, une vignette à l'effigie d'un vélo de couleur rouge, jaune ou verte, laquelle il pourra apposer sur sa plaque pour chaque jeu.



Une vignette **rouge** signifie que le jeune ne possède pas encore toutes les compétences requises pour accomplir cette habileté et il devra ainsi s'améliorer avant la prochaine récréation.

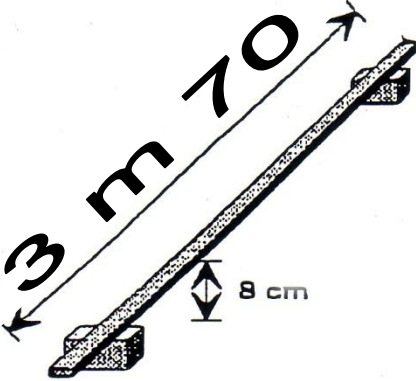





Une vignette **jaune** signifie que le jeune est en voie d'atteindre les compétences requises pour accomplir cette habileté et il ne manque que très peu d'amélioration pour atteindre la vignette verte lors d'une prochaine récréation.



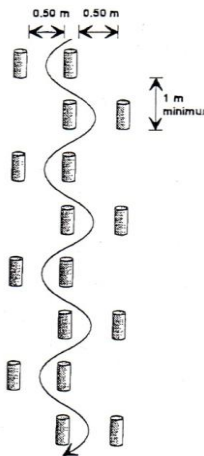



Une vignette **verte** signifie que le jeune possède toutes les compétences requises pour accomplir cette habileté et il pourra ainsi passer à une autre étape.

Au final, pas de diffusion de résultats, pas de médailles, ni de remises... Cependant, si les comités organisateurs devaient remettre un petit quelque chose aux participants, ils devraient le faire pour tout le monde.






Nom du jeu	Sur la corde raide	
Habilité ciblée	Équilibre	
Tâche	Le jeune embarque sur son vélo Le jeune franchit la distance la plus grande sur la planche	
Schéma		
Repères de réussite	Le jeune sent son corps bien centré sur son vélo Le jeune est debout sur son vélo Le jeune voit les différentes marques à franchir sur la planche	
Mode d'organisation	Disposer au sol ou de façon surélevée (selon le niveau des participants) une à la suite de l'autre, deux planches d'une longueur totale 3 m 70 et d'une largeur approximative de 20 cm (lire ici deux planches de 6' X 8"). Inscire sur la planche des marques au 1/3 de la planche, au 2/3 de la planche et à la sortie de la planche. Une fois que chacun des jeunes a passé au moins une fois, se diriger vers le jeu suivant.	
Stades de progression	Un maximum de deux tentatives est autorisé Roue avant ayant parcouru moins de 1/3 sur la planche = 10 points Roue avant ayant parcouru moins du 2/3 sur la planche = 5 points Roue avant ayant parcouru la totalité de la planche = 1 point	
Vignette à apposer sur la plaque	10 points	
	5 points	
	1 point	

Nom du jeu	Le limbo-vélo	
Habilité ciblée	Équilibre	
Tâche	Le jeune embarque sur son vélo Le jeune passe sous la barre tout en demeurant sur le vélo S'il réussit le passage, le jeune retourne à son point de départ pour attendre le prochain niveau de la barre	
Schéma		
Repères de réussite	Le jeune n'est pas assis sur sa selle Le jeune voit la hauteur de la barre Le jeune avance en penchant son corps et/ou son vélo pour passer sous la barre	
Mode d'organisation	Disposer un bâton (manche à balais) de 1 m 50 de large à l'horizontale à une hauteur de départ de 1 mètre (roues 20 pouces) ou 1 mètre 10 (roues 24 pouces). Le bâton peut être tenu soit par des poteaux fixes ou deux bénévoles (tenir faiblement de manière à ce que la barre puisse tomber facilement). Grader les poteaux et abaisser la hauteur de 5 cm à chaque fois que tous les cyclistes ont passé la hauteur en cours. Une fois que chacun des jeunes a fait deux tentatives sans réussir la hauteur, diriger le jeune vers un autre jeu. Les autres jeunes ayant réussi la hauteur en cours pourront retourner jusqu'à élimination.	
Stades de progression	Un maximum de deux tentatives par hauteur est autorisé Jeu évité ou "saboté" = 15 points Chaque barres tombées = 8 points Pied à terre ou chute = 5 points Le gagnant du jeu = 3 points	
Vignette à apposer sur la plaque	Plus de 10 points	
	8 points	
	3 points	

Nom du jeu	Le Mini G
Habilités ciblées	Virage & Équilibre
Tâche	Le jeune embarque sur son vélo Le jeune traverse la section de cônes le plus rapidement possible sans faire tomber de cônes

	Possibilité de faire le jeu en équipe à relais	
Schéma		
Repères de réussite	<p>Le jeune est en contrôle de son vélo</p> <p>Le jeune prend chaque virage selon le trajet établi</p> <p>Le jeune avance en penchant son vélo dans la direction opposée du virage</p> <p>Le jeune avance dans le virage en demeurant droit sur son vélo</p> <p>La pédale à l'intérieur du virage est en haut de son cycle de pédalage</p>	
Mode d'organisation	<p>Mettre au sol de 12 à 16 cônes avec une distance entre chaque cône d'environ 1 mètre.</p> <p>Une fois que chacun des jeunes a passé au moins une fois, se diriger vers le jeu suivant.</p>	
Stades de progression	<p>Un maximum de deux tentatives est autorisé</p> <p>Chaque cône tombé, évité ou mal contourné = 3 points</p> <p>Pied à terre ou chute = 8 points</p> <p>Si l'entrée du slalom est donnée, erreur de direction = 5 points</p> <p>Jeu évité ou "saboté" = 5 points</p> <p>Après six fautes = 10 points</p>	
Vignette à apposer sur la plaque	<p>Plus de 10 points</p>	
	<p>8 points</p>	
	<p>Moins de 3 points</p>	

Nom du jeu	Le Super G	
Habilité ciblée	Virage & Équilibre	
Tâche	Le jeune embarque sur son vélo Le jeune traverse la section de cônes en slalom le plus rapidement possible sans faire tomber de cônes	
Schéma		
Repères de réussite	Le jeune est en contrôle de son vélo Le jeune prend chaque virage selon le trajet établi Le jeune voit l'approche du prochain virage Le jeune avance en penchant son vélo dans la direction opposée du virage Le jeune avance dans le virage en demeurant droit sur son vélo La pédale à l'intérieur du virage est en haut de son cycle de pédalage	
Mode d'organisation	Mettre au sol de 6 à 8 cônes (double ou quadruple) avec une distance entre chaque cône d'environ 1 mètre. La largeur entre les cônes est d'environ 60 cm. Une fois que chacun des jeunes a passé au moins une fois, se diriger vers le jeu suivant.	
Stades de progression	Un maximum de deux tentatives est autorisé Chaque cône tombé, évité ou mal contourné = 3 points Pied à terre ou chute = 8 points Si l'entrée du slalom est donnée, erreur de direction = 5 points Jeu évité ou "saboté" = 10 points	
Vignette à apposer sur la plaque	Plus de 10 points	
	8 points	
	Moins de 3 points	

Nom du jeu	On se bidonne	
Habilitéé ciblée	Équilibre & Freinage	
Tâche	Le jeune embarque sur son vélo Le jeune prend la bouteille et la dépose dans les cercles disposés au sol	
Schéma	<p>Remarque : le bidon peut être pris de la main gauche ou droite. entre la prise et la pose, il est possible d'intercaler un jeu (entonnoir, passage étroit, passage sous barre, huit, slalom,...)</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Bidon posé dans un cercle de 0.50 m de diamètre.</p> </div> <div style="font-size: 2em;">→</div> <div style="text-align: center;">  <p>Pose du bidon dans un cercle identique.</p> </div> </div>	
Repères de réussite	Le jeune voit le bidon Le jeune est en contrôle de son vélo à l'approche du bidon ou du cercle Le jeune se penche pour ramasser ou déposer le bidon Le jeune demeure sur son vélo pour ramasser ou déposer le bidon	
Mode d'organisation	Tracer ou disposer au sol deux cercles distancés au minimum de 1 mètre. La circonférence des cercles peut changer selon le niveau d'habileté des participants. Une fois que chacun des jeunes a passé au moins une fois, se diriger vers le jeu suivant.	
Stades de progression	Un maximum de deux tentatives est autorisé Si l'athlète échappe ou est incapable de prendre la bouteille = 10 points Si l'athlète dépose la bouteille hors du cercle = 8 points Si la bouteille tombe après que l'athlète l'ait déposée dans le cercle = 5 points Si la bouteille est sur la délimitation du cercle = 3 points	
Vignette à apposer sur la plaque	Plus de 10 points	
	8 points	
	Moins de 3 points	

Nom du jeu	Roulons le papillon	
Habilité ciblée	Équilibre & Virage	
Tâche	Le jeune embarque sur son vélo Le jeune suit le trajet dessiné le plus rapidement possible sans faire tomber de cônes Possibilité de faire le jeu en équipe à relais	
Schéma		
Repères de réussite	Le jeune est en contrôle de son vélo Le jeune prend chaque virage selon le trajet établi Le jeune voit l'approche du prochain virage Le jeune avance en penchant son vélo dans la direction opposée du virage Le jeune avance dans le virage en demeurant droit sur son vélo La pédale à l'intérieur du virage est en haut de son cycle de pédalage	
Mode d'organisation	Disposer au sol 4 cônes avec une distance entre chaque cône d'environ 2 mètres. Tracer sur le sol quelques flèches de direction. Une fois que chacun des jeunes a passé au moins une fois, se diriger vers le jeu suivant.	
Stades de progression	Un maximum de deux tentatives est autorisé Chaque cône tombé, évité ou mal contourné = 3 points Pied à terre ou chute = 5 points Si l'entrée du slalom est donnée, erreur de direction = 8 points Jeu évité ou "saboté" = 10 points	
Vignette à apposer sur la plaque	Plus de 10 points	
	8 points	
	Moins de 3 points	