

Camp de détection de talent – Équipe du Québec de BMX

Présentation des tests et des grilles d'évaluation

Détails de l'athlète

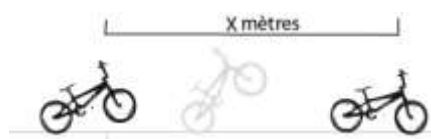
Prénom, nom : _____

Âge et catégorie : _____

Date de la réalisation des tests : _____

Nom de l'évaluateur principal : _____

1- Test de cabrage (manual)



Description :

Sur une surface plane asphaltée, les athlètes doivent parcourir la plus longue distance possible en maintenant une position cabrée.

Évaluation :

Les deux meilleurs résultats seront retenus.

Essai	1	2	3	4	5
Distance parcourue (mètres)					
Stabilité générale	0 1 2	0 1 2	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5
Position globale	0 3 5	0 3 5	0 3 5	0 3 5	0 3 5

Stabilité générale

- 0 La roue avant de l'athlète ne monte pas jusqu'au point d'équilibre.
- 1 La roue avant de l'athlète dépasse le point d'équilibre.
- 2 L'athlète trouve son point d'équilibre et en sort presque immédiatement.
- 3 L'athlète trouve son point d'équilibre et bouge beaucoup pour le maintenir.
- 4 L'athlète dévie de sa trajectoire.
- 5 L'athlète est stable et effectue des mouvements légers pour maintenir son point d'équilibre.

Position globale

- 0 L'athlète effectue seulement un mouvement de flexion des bras sans transférer son corps vers l'arrière du vélo.
- 3 Les bras sont fléchis et les jambes sont en extension complètes.
- 5 Les jambes sont légèrement fléchies tout comme les bras, l'athlète a un doigt sur le frein, il regarde au loin et son tronc est pratiquement perpendiculaire par rapport au sol.

2- Test d'impulsion à vélo (bunny up)



Description :

Sur une surface plane gazonnée, les athlètes doivent franchir en BMX une barre placée à l'horizontal sans lui toucher.

Évaluation :

Les deux meilleurs résultats seront retenus.

Essai	1	2	3	4	5
Hauteur (centimètres)					
Position initiale	0 1 2	0 1 2	0 1 2	0 1 2	0 1 2
Mouvement d'impulsion	0 2 4 5	0 2 4 5	0 2 4 5	0 2 4 5	0 2 4 5
Passage au dessus de la barre	0 2 3	0 2 3	0 2 3	0 2 3	0 2 3
Phase d'atterrissage	0 2 3	0 2 3	0 2 3	0 2 3	0 2 3

Position initiale

- 0 L'athlète a soit les jambes fléchies ou les bras fléchis.
- 1 Les pédales de l'athlète ne sont pas en position 3 heures – 9 heures.
- 2 L'athlète est en position debout avec les bras et les jambes en extension.

Passage au dessus de la barre

- 0 L'athlète fléchi les bras et maintient les jambes en extension au moment du passage de la barre.
- 2 L'athlète fléchi les bras et fléchi partiellement les jambes au moment du passage de la barre.
- 3 L'athlète fléchi les bras et les jambes afin de permettre le passage du vélo au dessus de la barre tout en maintenant le griffé des pédales.

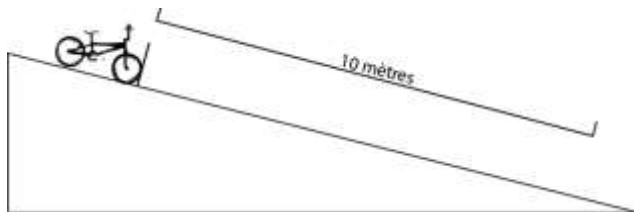
Mouvement d'impulsion

- 0 La roue arrière de l'athlète demeure au sol.
- 2 L'athlète fléchi partiellement les bras et les jambes et revient rapidement en position initiale tout en faisant un mouvement de griffé avec les pédales.
- 4 L'athlète effectue le mouvement sans griffé les pédales.
- 5 Dans un mouvement coordonné et explosif, l'athlète fléchi complètement et rapidement les bras et les jambes, transfère légèrement son centre de gravité vers l'arrière et revient rapidement en position initiale tout en faisant un mouvement de griffé avec les pédales.

Phase d'atterrissage

- 0 L'athlète atterri sur la roue avant.
- 2 L'athlète atterri soit sur la roue arrière ou les deux roues tout en maintenant les jambes ou les bras en extension.
- 3 L'athlète atterri soit sur la roue avant ou arrière et amorti l'impact en fléchissant les jambes et les bras.

3- Test de départ (10 mètres) avec la barrière



Description :

En respectant la procédure de départ d'une course de BMX, les athlètes doivent franchir la distance de 10 mètres le plus rapidement possible dès l'abaissement de la barrière.

Évaluation :

Les deux meilleurs résultats seront retenus. Prévoir au moins cinq minutes de repos entre chacun des essais.

Essai	1	2	3
Temps (secondes)			
Position de départ	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
Temps de réaction	0 2	0 2	0 2
Mouvement d'impulsion	0 1 2 4 5	0 1 2 4 5	0 1 2 4 5
Enchaînement des premiers coups de pédales	0 2 3	0 2 3	0 2 3

Position de départ

- 0 L'athlète a soit les jambes fléchies ou les bras fléchis.
- 1 L'alignement des jambes, du tronc et des bras ne forment pas un « U » inversé. Tous les segments sont en extension.
- 2 L'alignement des jambes, du tronc et des bras forment un « U » inversé et les mains sont placées dans le prolongement des bras.
- 3 L'alignement des jambes, du tronc et des bras forment un « U » inversé et les mains sont en position engagée. Les bras et les jambes sont légèrement fléchis.

Mouvement d'impulsion

- 0 L'athlète demeure en position fléchi au niveau du tronc.
- 1 L'athlète effectue une hyper-extension du tronc.
- 2 L'athlète fléchi les bras en réalisant son mouvement d'impulsion.
- 4 L'athlète effectue le mouvement de tirage des bras vers l'arrière et effectue soit une légère flexion ou extension du tronc ce qui a pour répercussion de courber l'alignement des épaules, du bassin et des chevilles.
- 5 L'athlète effectue un mouvement de tirage des bras vers l'arrière tout en maintenant l'alignement des épaules, du bassin et des chevilles. Les bras demeurent en extension et l'athlète applique le maximum de forces sur la pédale avant.

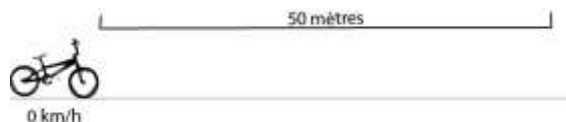
Temps de réaction

- 0 L'athlète amorce ses mouvements avant ou après l'abaissement de la barrière de départ
- 2 Les mouvements de l'athlète sont coordonnés avec l'abaissement de la barrière de départ.

Enchaînement des premiers coups de pédales

- 0 L'athlète atterri sur la roue avant.
- 2 L'athlète atterri soit sur la roue arrière ou les deux roues tout en maintenant les jambes ou les bras en extension.
- 3 L'athlète atterri soit sur la roue avant ou arrière et amorti l'impact en fléchissant les jambes et les bras.

4- 50 mètres



Description :

Sur une surface plane asphaltée, les athlètes doivent parcourir en BMX la distance de 50 mètres le plus rapidement possible. Le départ s'effectue avec un pied au sol (utilisation des pédales plates).

Évaluation :

Prévoir au moins dix minutes de repos entre chacun des essais.

Essai	1	2
Temps (secondes)		
Flexion plantaire de la cheville	0 1	0 1
Gainage en phase d'accélération	0 1	0 1
Léger mouvement du haut du corps	0 1 2	0 1 2

Flexion plantaire de la cheville

- 0 L'athlète a les chevilles rigides lorsqu'il pédale.
- 1 Les chevilles de l'athlète sont mobiles pendant le pédalage.

Gainage en phase d'accélération

- 0 L'athlète bouge de façon excessive son corps en phase d'accélération.
- 1 L'athlète maintient le haut de son corps droit pendant la phase d'accélération.

Léger mouvement du haut du corps

- 0 L'athlète bouge de façon démesurée le haut de son corps au point que la roue avant effectue des zigzags.
- 1 L'athlète maintient le gainage du haut du corps tout au long du sprint.
- 2 L'athlète effectue des légers mouvements du haut du corps afin de suivre le rythme de son vélo sans pour autant affecter la trajectoire de la roue avant.

5- 200 mètres lancés



Description :

Sur une surface plane asphaltée, les athlètes doivent parcourir en BMX la distance de 200 mètres le plus rapidement possible. Les athlètes effectuent un départ lancé de 25 mètres.

Évaluation :

Prévoir au moins 20 minutes de repos entre chacun des essais.

Essai	1	2
Temps (secondes)		
Flexion plantaire de la cheville	0 1	0 1
Gainage en phase d'accélération	0 1	0 1
Léger mouvement du haut du corps	0 1 2	0 1 2

Flexion plantaire de la cheville

- 0 L'athlète a les chevilles rigides lorsqu'il pédale.
- 1 Les chevilles de l'athlète sont mobiles pendant le pédalage.

Gainage en phase d'accélération

- 0 L'athlète bouge de façon excessive son corps en phase d'accélération.
- 1 L'athlète maintient le haut de son corps droit pendant la phase d'accélération.

Léger mouvement du haut du corps

- 0 L'athlète bouge de façon démesurée le haut de son corps au point que la roue avant effectue des zigzags.
- 1 L'athlète maintient le gainage du haut du corps tout au long du sprint.
- 2 L'athlète effectue des légers mouvements du haut du corps afin de suivre le rythme de son vélo sans pour autant affecter la trajectoire de la roue avant.

6- Squat jump (test de détente vertical)

Description :

En position fléchie à 90°, l'athlète doit sauter le plus haut possible (sans aucun élan).

Évaluation :

Prévoir au moins trois minutes de repos entre chacun des essais.

Essai	1	2	3
Hauteur (mètres)			

7- Qualité de la poussée sur une section rythmique

Description :

Les athlètes doivent parcourir le plus rapidement possible une section rythmique. La prise d'élan se fait à partir du haut de la courbe qui précède la section rythmique. Aucun pédalage.

Évaluation :

Essai	1	2	3
Temps (secondes)			
Stabilité générale (trajectoire)	0 1	0 1	0 1
Amortissement	0 2 5	0 2 5	0 2 5
Poussée	0 2 5	0 2 5	0 2 5

Stabilité générale (trajectoire)

- 0 L'athlète bifurque de sa trajectoire.
- 1 L'athlète maintient sa trajectoire

Amortissement

- 0 L'athlète ne fléchi pas complètement les bras et les jambes lorsqu'il aborde la première partie d'un obstacle.
- 2 L'athlète fléchi complètement seulement les bras ou les jambes lorsqu'il aborde la première partie d'un obstacle.
- 5 L'athlète fléchi complètement les jambes et les bras lorsqu'il aborde la première partie d'un obstacle.

Poussée

- 0 L'athlète n'effectue pas d'extension dynamique avec ses bras et ses jambes lorsqu'il aborde la deuxième partie d'un obstacle.
- 2 L'athlète effectue une extension dynamique seulement avec les bras ou les jambes lorsqu'il aborde la deuxième partie d'un obstacle.
- 5 L'athlète effectue une extension dynamique avec les bras et les jambes lorsqu'il aborde la deuxième partie d'un obstacle.

8- Technique des sauts

Description :

Sur un saut de type plateau pour les femmes et sur un saut de section élite pour les hommes, les athlètes doivent effectuer un saut rasé.

Évaluation :

Essai	1	2	3
Mouvement d'impulsion	0 2 4	0 2 4	0 2 4
Positionnement dans les airs	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	4 5	4 5	4 5
Amortissement à la réception	0 2	0 2	0 2
Poussée du vélo à la réception	0 2	0 2	0 2

Mouvement d'impulsion

- 0 L'athlète effectue un mouvement de compression incomplet de sorte que le mouvement ne contribue pas au saut.
- 2 L'athlète compresse partiellement à l'amorce du saut en effectuant un mouvement qui implique soit une flexion des jambes ou des bras.
- 4 L'athlète compresse à l'amorce du saut en effectuant un mouvement qui implique une flexion des jambes et des bras.

Amortissement à la réception

- 0 L'athlète ne fléchit pas les bras et/ou les jambes
- 2 L'athlètes fléchit légèrement les bras et les jambes

Positionnement dans les airs

- 0 L'athlète est en déséquilibre.
- 1 Les jambes et les bras de l'athlète sont en extension dans les airs.
- 2 Seulement les bras de l'athlète sont fléchis.
- 4 La position de l'athlète est partiellement compacte. Les jambes et les bras sont partiellement fléchis.
- 5 La position de l'athlète est compacte. Les jambes et les bras sont complètement fléchis.

Poussée du vélo à la réception

- 0 L'athlète ne revient pas rapidement en position debout.
- 2 L'athlète revient rapidement en position debout après l'amortissement.

9- Contre-la-montre

Description :

Les athlètes effectuent des contre-la-montre sur toute la piste de BMX.

Évaluation :

Prévoir au moins 20 minutes de repos entre chacun des essais.

Essai	1	2	3
Hauteur (mètres)			

10- Évaluation des habiletés avancées

Description :

Les athlètes doivent réaliser des habiletés techniques avancées.

Évaluation :

Technique	En mesure de réaliser la technique	
	Oui	Non
Cabré-enroulé		
Cabré-sauté		
Enroulé-cabré		
Enroulé-sauté		
Sauté-cabré		
Sauté-enroulé		

Matériel requis pour les athlètes

- Outils pour changer les pédales
- Pédales à clips
- Pédales plates
- Le BMX devra être équipé avec le braquet utilisé régulièrement par l'athlète en course

Matériel requis pour les entraîneurs

- Barres pour test impulsion à vélo
- Ruban à mesuré (2 mètres)
- Ruban adhésif
- Peinture en canette
- Chronomètres (2-3)
- Cônes (12-15)
- Pompe à vélo avec manomètre
- Drapeaux (2)