

Annexe 2-5.2

Tests d'exigences préalables (TEP) - UCC VTT

Les tests d'exigences préalables (T.E.P)	Descriptif du test technique pour le VTT
Montée de marche	Prise d'élan 3m. Repère de la ligne d'arrêt à 30 cm de la marche (H = 0,10m).Franchir l'obstacle sans que les roues ne touchent l'angle de la marche.
Slalom décalé	Sur terrain en terre ou en herbe. Dans un couloir de L=10M, l=5m, disposer 4 plots espacés de 1,50m. Prise d'élan 3m. Passer à droite (roue avant) du premier plot.
Prise de balle au sol	Traverser un carré matérialisé de 5mx5m pour ramasser une balle de tennis au sol
Passage sous une barre	Prise d'élan 5m. Passer sous une porte H=1,30m, l=1,50m
Rouler droit	Sur une surface en terre ou herbe. Sur le plat ou en légère montée. Départ un pied au sol, prise d'élan 3m. Franchir un espace (L=3m, l=0,30m) en pédalant.
Plot sous pédalier	Sur terrain plat. Prise d'élan 5m. 3 plots alignées espacées de 1,20m. Franchir le premier plot avec la roue avant à droite et la roue arrière à gauche inversement pour le deuxième plot et à nouveau, changement pour le troisième.
Arrêt et changement de direction	Prise d'élan 5m. Venir toucher le mur avec la roue avant , reculer puis avance en tournant à droite ou à gauche pour passer dans la porte placé à 1m du mur et 2m du point d'impact (droite ou gauche)
Tour intérieur	Prise d'élan 3m. Rentrer et faire un tour complet à l'intérieur d'un cercle matérialisé au sol (4 m de diamètre)
Le « 8 »	Sur un terrain en terre ou en herbe, espace délimité de L=10m et l=5m.Effectuer un «8» entre 2 plots placés à 5 m l'un de l'autre)
Freiner	Sur une surface en terre ou en herbe. Prise de vitesse sur 20 m puis effectuer un freinage pour faire déraiper la roue arrière qui chassera un bidon placé au sol.