

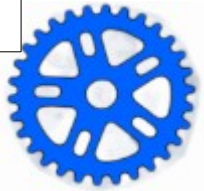




RÉFÉRENTIEL NIVEAU BMX RACE

Niveaux → Qualités techniques ↓		 - Niveau + 			
Pomper	<input type="checkbox"/> Enchaîner correctement le mouvement du pompé sur une ligne droite	<input type="checkbox"/> Pomper en passant sous une barre (1 m) <input type="checkbox"/> Enchaîner une ligne droite sans pédaler	<input type="checkbox"/> Enchaîner 2 lignes droites sans pédaler	<input type="checkbox"/> Enchaîner un tour complet sans pédaler	<input type="checkbox"/> Enchaîner 3 tours complets sans pédaler
Enrouler	<input type="checkbox"/> Enrouler un obstacle simple*	<input type="checkbox"/> Je suis capable d'enrouler un obstacle intermédiaire♣ <input type="checkbox"/> Enchaîner une ligne droite sans pédaler en plaçant un enroulé	<input type="checkbox"/> Je sais faire un enroulé-enroulé <input type="checkbox"/> Je suis capable d'enrouler-poser tous les obstacles de ma piste	<input type="checkbox"/> Je sais cabrer-enrouler tous les obstacles <input type="checkbox"/> J'enchaîne au moins deux enroulé-enroulé <input type="checkbox"/> Enchaîner un tour complet sans pédaler en enroulé-posé chaque obstacle	<input type="checkbox"/> Réaliser un tour complet sans pédaler en enroulant enroulant consécutivement tous les obstacles de la piste <input type="checkbox"/> Cabrer enrouler pédaler tous les obstacles
Saut	<input type="checkbox"/> Je sais décoller les deux roues	<input type="checkbox"/> Je suis capable de sauter un obstacle simple* <input type="checkbox"/> Je me réceptionne dans la descente de l'obstacle	<input type="checkbox"/> Je sais sauter un obstacle de type intermédiaire♣ <input type="checkbox"/> Je sais enchaîner 2 sauts consécutifs <input type="checkbox"/> Reprise de pédalage après réception	<input type="checkbox"/> Réaliser un saut manual sauter un obstacle type expert♠ <input type="checkbox"/> Réaliser un tour sans pédaler en enchaînant 3 sauts	<input type="checkbox"/> Réaliser un tour à vitesse max en sautant tous les obstacles <input type="checkbox"/> Enchaîner 2 sauts manual consécutivement à vitesse max <input type="checkbox"/> Réaliser un speed-jump
Départ	<input type="checkbox"/> Je tiens en équilibre sur la grille <input type="checkbox"/> Je pars les deux pieds sur les pédales <input type="checkbox"/> J'ai une position adéquate	<input type="checkbox"/> J'ai un point de repère (feux, bip) <input type="checkbox"/> Je suis capable de monter la butte de départ en suivant la ligne blanche	<input type="checkbox"/> Bras, tronc, jambes sont coordonnés <input type="checkbox"/> Je suis aligné quand j'accélère <input type="checkbox"/> Je monte la butte de départ main gauche <input type="checkbox"/> Je monte butte de départ main droite	<input type="checkbox"/> En suivant la ligne blanche, monter la butte de départ en Wheeling	<input type="checkbox"/> Réaliser un Wheeling en descendant la butte de départ <input type="checkbox"/> Ma roue arrière ne quitte pas la ligne blanche
Virages	<input type="checkbox"/> Je sais faire un inter-extér <input type="checkbox"/> Je sais faire un extér-inter	<input type="checkbox"/> Je sais prendre tout l'extérieur du virage <input type="checkbox"/> Je sais réaliser l'ensemble des trajectoires en groupe	<input type="checkbox"/> Je suis stable sur mes appuis <input type="checkbox"/> Je sais relancer en sortie de virage	<input type="checkbox"/> Je suis combatif <input type="checkbox"/> Je viens froter mes adversaires	<input type="checkbox"/> Je sais me placer <input type="checkbox"/> J'anticipe le placement des adversaires
Plat	<input type="checkbox"/> Réaliser un slalom <input type="checkbox"/> Soulever la roue avant <input type="checkbox"/> Savoir s'arrêter précisément <input type="checkbox"/> Sprinter 50 m sans interruption	<input type="checkbox"/> Savoir faire un bunny-up <input type="checkbox"/> Tenir un manual sur 2m se déplacer sans pédaler sur 10m <input type="checkbox"/> Sprinter sans interruption sur 100 m	<input type="checkbox"/> Savoir faire un bunny-up de 15 cm <input type="checkbox"/> Tenir un manual sur 10m <input type="checkbox"/> Lever la roue arrière 10 cm <input type="checkbox"/> Se déplacer sur 200m sans pédaler <input type="checkbox"/> Sprinter 200 m sans interruption	<input type="checkbox"/> Savoir faire un bunny-up de 30 cm <input type="checkbox"/> Tenir un manual sur 20 m <input type="checkbox"/> Lever la roue arrière 20 cm <input type="checkbox"/> Se déplacer sur 300m sans pédaler <input type="checkbox"/> Sprinter 300 m sans interruption	<input type="checkbox"/> Savoir faire un bunny-up de 50 cm <input type="checkbox"/> Tenir un manual sur 30 m <input type="checkbox"/> Lever la roue arrière 30 cm <input type="checkbox"/> Se déplacer sur 400m sans pédaler <input type="checkbox"/> Sprinter 400 m sans interruption
Compétition	<input type="checkbox"/> J'ai participé à une compétition inter-club	<input type="checkbox"/> Je passe mes manches en course promotionnelle	<input type="checkbox"/> Je passe mes manches en course régionales	<input type="checkbox"/> Je fais des finales A en courses régionales <input type="checkbox"/> J'ai participé aux challenges France	<input type="checkbox"/> J'ai remporté des courses régionales <input type="checkbox"/> Je passe mes 1/4 de finale au championnat de France.

* Obstacle simple < 3 mètres

♣ Obstacle intermédiaire >3 m<5m

♠ Obstacle expert > 5 mètres

Alex Prenveille

Educateur Sportif UC Nantes Atlantique