

Test de niveau - Présentation

Les professionnels de l'encadrement cycliste, regroupés sous la marque MCF (Moniteurs Cyclistes Français), et la Fédération Française de Cyclisme lancent un label d'apprentissage du vélo afin de garantir une progression cohérente et plus rapide pour les pratiquants. Cette progression est répertoriée dans un référentiel d'apprentissage du vélo.

Du niveau débutant jusqu'au niveau expert, 5 niveaux d'apprentissage abordent les compétences indispensables à la pratique du vélo, sous forme d'exercices adaptés et de jeux :

- [le LOUPIOT](#) : pour les petits qui doivent quitter les roulettes ;
- [le BICLOU](#) : pour devenir autonome à vélo (c'est le permis pour rouler tout seul) ;
- [les BIKERS](#) : 3 niveaux de perfectionnement à VTT pour maîtriser les techniques et s'amuser avec son vélo.

Ces 5 niveaux d'apprentissage (du LOUPIOT au BIKER 3) sont décrits dans des carnets de progression. Ces documents sont distribués aux enfants qui s'inscrivent dans un cycle de séances auprès d'un club FFC ou d'un moniteur MCF. L'enfant peut ainsi participer à son apprentissage : il suit ses progrès et découvre l'univers du vélo : mécanique, sécurité routière, milieu naturel, orientation...



Un premier carnet de 32 pages (LOUPIOT et BICLOU) permet aux enfants de maîtriser les bases du vélo tout en s'amusant avec des coloriages et des jeux. Ses progrès sont validés par une évaluation finale et récompensés par l'obtention d'une plaque de guidon.




Les notions de sécurité routière sont largement valorisées, en adéquation avec la toute nouvelle Attestation de Première Education Routière (APER) qui se passe à l'école primaire (CM2).

Un second carnet de 100 pages (BIKERS 1, 2 et 3) abordent le VTT sous un aspect ludique. Plusieurs fiches permettent au jeune vététiste de s'autoévaluer avant un test final. Pour devenir un véritable vététiste, citoyen et autonome, chaque BIKER découvrira dans son carnet des fiches sur le milieu naturel, l'orientation, la mécanique ou encore la sécurité.



Ensuite, un test de performance pour les ados et les adultes est développé sur toute la France. Il fait appel aux qualités de pilotage sur la base d'un test de vitesse en VTT descente.

Le test ROCKET permet aux plus grands de se comparer aux meilleurs pilotes du monde. Sur toutes les pistes étalonnées, il est possible de comparer sa performance au temps théorique du meilleur français et ainsi obtenir la Rocket d'or, d'argent ou de bronze.

	LOUPIOT – BICLOU	BIKERS	ROCKET
			
QUOI	Le niveau LOUPIOT apprend les bases du vélo. Le niveau BICLOU représente le permis vélo, qui atteste les compétences de l'enfant pour rouler seul, avec aussi des notions de sécurité routière et de mécanique. Ces 2 niveaux se passent avec tout type de vélos.	Se perfectionner à VTT et apprendre les connaissances de base liées à la mécanique, à l'orientation, à la sécurité et à l'environnement	Se comparer sur un test de vitesse en VTT descente sur une piste étalonnée par rapport au niveau du Champion de France en titre de VTT descente.
POUR QUI	Loupiot : 4 à 8 ans Biclou : jusqu'à 11 ans	Les enfants de 8 à 18 ans mais aussi les adultes s'ils le souhaitent	Pour les ados et les adultes avides de sensations !
POUR QUOI	Pour devenir autonome afin de se déplacer seul ou avec ses copains	Pour connaître l'environnement dans lequel le jeune vététiste évolue et lui permettre de s'amuser avec son vélo en toute sécurité. Donne les bases avant de commencer la compétition.	Pour comparer son chrono entre amis ou voire s'il on a progressé par rapport à un ancien test Permet aussi de se situer par rapport au haut niveau (référence au champion de France)
OU	Dans les clubs FFC ou auprès d'un moniteur MCF	Idem	Sur les pistes étalonnées par un moniteur MCF ou par un pilote qui a participé au Championnat de France FFC ; liste des pistes sur www.moniteur-

			cycliste.com
QUAND	Toute l'année	Toute l'année	Toute l'année
COMMENT	Contacter les MCF	Contacter les MCF	Contacter les MCF Le port de protections est obligatoire (casque intégral, protection dorsale, coudières, genouillères et gants longs).
COMBIEN	Le carnet de progression est gracieusement offert pour toute inscription dans une école de cyclisme de la FFC ou lors d'un stage effectué avec un moniteur MCF	Le carnet de progression est gracieusement offert pour toute inscription dans une école de cyclisme de la FFC ou lors d'un stage effectué avec un moniteur MCF	L'inscription au test coûte 16€. Elle permet de passer une ½ journée avec un moniteur, pour repérer la piste et faire 2 tests chronométrés.
Les +	Une récompense est offerte après la réussite de chaque niveau : c'est une jolie plaque de guidon, à mettre sur son vélo pour la montrer à ses copains, ou à afficher dans sa chambre...		Une récompense est offerte suivant le niveau de performance du pilote : un autocollant métallique que l'on peut coller sur son vélo ou son casque.



En collaboration avec la Fédération Française de Cyclisme

Le Loupiot

- Avec tous types de vélo
- Pour apprendre à manier son vélo (notions de base)
- Sur un terrain stable (milieu fermé et sécurisé)
- **De 4 à 8 ans**, donc idéal pour les classes scolaires (maternelle, Cp, CE1)



Le contenu du carnet est réalisé sous la forme de coloriages et de découpages pour inciter l'enfant à utiliser son livret.

Un texte d'introduction en haut de chaque fiche permet aux parents de comprendre la situation pédagogique et de raconter à l'enfant une histoire avec le Loupiot.

Exemple de page :





En collaboration avec la Fédération Française de Cyclisme

Le Biclou = permis vélo

- Avec tous types de vélo possédant des vitesses
- Pour **maîtriser son vélo** et **rouler en sécurité**
- Sur un terrain stable (milieu fermé et sécurisé)
- Environ **jusqu'à 11 ans** et idéal pour les scolaires (CE2, CM1, CM2)
- C'est le niveau minimum pour être autonome
- Permet l'évaluation des pratiquants avant de sortir en randonnées
- Idéal avant d'autoriser son enfant à rouler seul, à venir à l'école à vélo
- Permet la sortie vers le milieu ouvert : naturel – réseau routier



Le BICLOU atteste les compétences d'autonomie de l'élève pour rouler seul. Sa validation n'est donc pas automatique et impose la réussite du test.

Le contenu du livret est réalisé sous forme de QCM, de questions, ou encore de problèmes de mathématique qui permettent à l'enfant d'être acteur de son apprentissage.

De nombreux conseils permettent à l'enfant de mieux comprendre ce qu'il fait, mais aussi aux parents d'obtenir de bons conseils à rappeler aux enfants.



Il n'est pas nécessaire d'avoir le Loupiot pour passer le BICLOU. Les deux niveaux sont totalement indépendants pour s'adapter à l'âge des enfants.

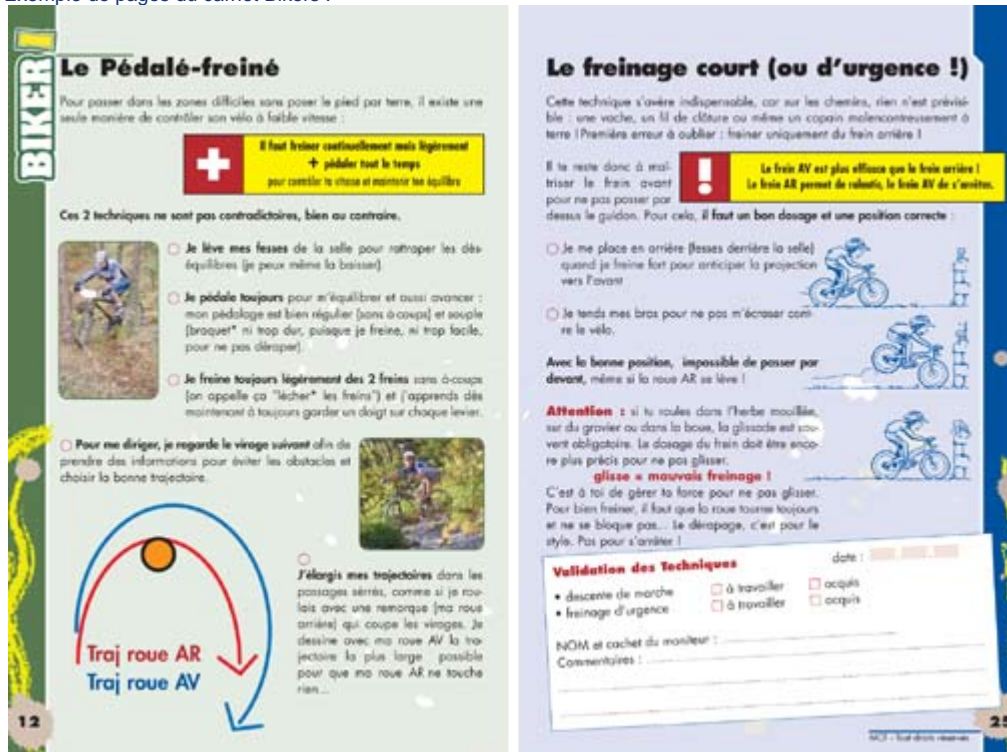
Une plaque de guidon sera offerte après la réussite au test du BICLOU

Les Bikers

Pour se perfectionner à VTT, pour les enfants comme pour les adultes
 Pour évoluer vers des terrains de plus en plus techniques
 Pour aborder aussi la mécanique, l'orientation et le milieu naturel

Le 1er BIKER est un niveau de base pour valider la maîtrise du vélo à basse vitesse (pédalé-freiné). Il permet d'évaluer les vététistes avant de sortir sur des randonnées tout terrain.

Exemple de pages du carnet Bikers :



Il est obligatoire d'avoir son 1er BIKER pour passer le 2ème BIKER, puis le 2ème pour passer le 3ème BIKER. Néanmoins, le passage du 1er BIKER peut se faire en peu de temps : 1 heure. En effet, cela permet d'évaluer le niveau des pratiquants avant de partir en milieu naturel, ou avant de faire des groupes de niveau (BIKER 1 – BIKER 2 – BIKER 3).



En collaboration avec la Fédération Française de Cyclisme

La Gachette

Test de vitesse en VTT Descente

Ce test **permet de s'évaluer** individuellement et de **se comparer** entre pilotes, sur une piste de VTT descente, par rapport au meilleur français homme ou femme.

Le test consiste à comparer son temps par rapport au Champion de France FFC homme ou femme en titre, sur une piste courte et sans obstacles dangereux. Pour cela, un ouvrier est nécessaire pour étalonner la piste et obtenir le temps de référence.

En fonction du temps réalisé par chaque participant au test Gachette, on calcule le pourcentage dans lequel la performance se situe par rapport au meilleur français, ce qui permet à chacun d'obtenir la Gachette d'or, d'argent, de bronze... ou la gâchette pour les moins rapides.

Les pourcentages

Or : + 50 à 70 %

Argent : + 70 à 90 %

Bronze : + 90 à 120 %

Des jolies récompenses seront proposées à chaque participant : un autocollant métal, à la couleur de sa performance, à coller sur son vélo ou son casque... ou alors une vraie médailles à accrocher à son maillot !



Règlement

1. pour participer, vous devez être équipé des protections de VTT suivantes :

- casque classique de VTT
- gants

L'organisation des tests est sous la responsabilité d'un moniteur MCF, spécialiste des activités cyclistes, et reconnu du Ministère des Sports.



En collaboration avec la Fédération Française de Cyclisme

Les Rockets

Test de vitesse en VTT Descente

[Liste nationale des Rockets](#)

Ce test **permet de s'évaluer** individuellement et de **se comparer** entre pilotes, sur une piste de VTT descente, par rapport au meilleur français.

Le test consiste à comparer son temps par rapport au Champion de France FFC en titre, sur une piste courte et sans obstacles dangereux. Pour cela, un ouvrier est nécessaire pour étalonner la piste et obtenir le temps de référence.

En fonction du temps réalisé par chaque participant au test Rocket, on calcule le pourcentage dans lequel la performance se situe par rapport au meilleur français, ce qui permet à chacun d'obtenir la Rocket d'or, d'argent, de bronze... ou la gâchette pour les moins rapides.



Parrainé par Fabien BAREL

Les pourcentages

Or	20%
Argent	30%
Bronze	50%
Gachette	80%

Une jolie récompense sera offerte à chaque participant : un autocollant métal, à la couleur de sa performance, à coller sur son vélo ou son casque...



Règlement

1. pour participer, vous devez être équipé de toutes les protections de VTT descente, à savoir :

- casque intégral
- protection dorsale
- coudières, genouillères et gants longs

2. La reconnaissance de la piste est obligatoire ; plusieurs reconnaissances seront possibles avant le test

3. Deux essais chronométrés sont autorisés pour effectuer votre performance ; le meilleur temps sera retenu pour l'attribution de la Rocket.

4. Vous devez être assuré en responsabilité civile individuelle.

5. Pour les mineurs, une autorisation parentale est obligatoire.

L'organisation des tests est sous la responsabilité d'un moniteur MCF, spécialiste des activités cyclistes, et reconnu du Ministère des Sports.

[Où passer sa Rocket](#)



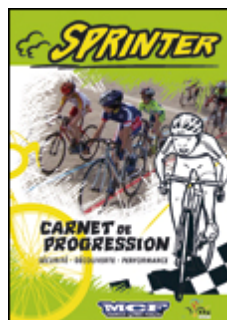
En collaboration avec la Fédération Française de Cyclisme

Le SPRINTER : le vélo sur une nouvelle route

3 étapes de perfectionnement pour rouler sur la route en sécurité.



Un carnet de 100 pages aborde l'apprentissage du vélo de route sous un aspect ludique, du débutant au confirmé, pour les jeunes de 7 à 18 ans.



De nombreuses fiches permettent, d'une part au jeune cycliste de s'autoévaluer et d'autre part au moniteur de suivre la progression de chacun, suivant 3 niveaux, **donc 3 objectifs** :

- SPRINTER 1 : maîtriser son vélo seul et en groupe dans un espace sécurisé
- SPRINTER 2 : rouler dans un groupe de cyclistes sur la route en sécurité
- SPRINTER 3 : optimiser l'évolution en peloton dans toutes les situations.

Des fiches sur l'entraînement, l'orientation, la mécanique ou encore la sécurité routière permettent de **devenir autonome et responsable à vélo** :

1 ENTRETIEN TON VÉLO

Un vélo bien entretenu dure bien plus longtemps et t'évite des problèmes, surtout quand tu fais un effort après chaque sortie et surtout.

LA NETTOYAGE

Quand tu es à la maison, nettoie ton vélo à l'eau savonneuse. Nettoie surtout les roues, le cadre, les pédales et les dérailleurs. Utilise un chiffon doux pour sécher ton vélo.

LES POINTS ESSENTIELS À ENTRETIENNER

- les chaînes, très importantes, pour éviter qu'elles ne cassent ou qu'elles sautent.
- les dérailleurs, car ils font passer le câble quand tu passes.
- les pneus, qui doivent être gonflés pour assurer un bon freinage.

LA CHAÎNE

Toutes les chaînes ont besoin d'être lubrifiées. C'est la lubrification de la chaîne qui évite qu'elle ne casse. Il suffit de faire quelques gouttes d'huile sur la chaîne et de tourner le pédalier pendant quelques minutes.

Ton livreur page 18 t'explique tout le reste par le menu.

2 ADAPTER TON COMPORTEMENT FACE AUX AUTRES USAGERS

Sur la route, tu ne peux pas aller à ton rythme.

SOUS BIEN CES QUELQUES CONSEILS AUCI :

- **Longue le matin** : Évite de sortir à l'aube, quand il y a encore du brouillard. Attends que le soleil soit haut pour aller à l'école.
- **Evite les routes à sens unique** : Elles sont dangereuses pour les cyclistes.
- **Evite les routes à double sens** : Elles sont dangereuses pour les cyclistes.
- **Evite les routes à sens unique** : Elles sont dangereuses pour les cyclistes.
- **Evite les routes à sens unique** : Elles sont dangereuses pour les cyclistes.

3 CALCULER LE KILOMÉTRAGE D'UN PARCOURS SUR UNE CARTE

Il est important de connaître le kilométrage d'un parcours avant de partir à l'école.

LES ÉTAPE SONT :

1. Choisir le point de départ et d'arrivée.
2. Choisir la route à suivre.
3. Calculer le kilométrage.

POUR MESURER LA LONGUEUR D'UN ITINÉRAIRE SUR LA CARTE TU AS PLUSIEURS MÉTHODES :

- À l'aide d'un compas.
- À l'aide d'une règle.
- À l'aide d'un logiciel.

Le SPRINTER 1 permet d'évaluer les jeunes cyclistes dans un milieu sécurisé avant de sortir sur le réseau routier. **Il est obligatoire avant le SPRINTER 2**, mais il peut être passé rapidement, notamment pour les enfants qui pratiquent déjà en club.

L'évaluation est réalisée par contrôle continu (au fur et à mesure des séances) ou lors d'une **évaluation finale** qui récapitule toutes les techniques. Une récompense, sous forme d'autocollant métallique à coller sur le vélo ou le casque, est distribuée à chaque enfant dès qu'il réussit un niveau.

Ce carnet de progression est distribué gratuitement dans les clubs FFC et dans les stages des Moniteurs Cyclistes Français qui le proposent. Seuls les moniteurs professionnels titulaires d'un Brevet d'Etat et les éducateurs bénévoles titulaires du Brevet Fédéral 3e degré FFC peuvent valider les niveaux SPRINTER. Ils doivent être licenciés dans un club FFC ou adhérents au réseau Moniteurs Cyclistes Français.

Ces derniers pourront le proposer dans tous les établissements : écoles primaires, associations, événements...



En collaboration avec la Fédération Française de Cyclisme