

5 NIVEAUX D'APPRENTISSAGE

RAPTOR 1

- ✓ Test d'entrée : Être autonome dans le démarrage et dans l'arrêt
- ✓ Test de sortie : Parcours d'habiletés de base à effectuer sans poser les pieds au sol
- ✓ Courses optionnelles

Apprentissages pendant la session

ÉQUILIBRE

- ✓ Position neutre (girafe) - position d'attaque (gorille)
- ✓ Stationnaire 2" (Stop and go)
- ✓ Enlever un appui (gestion du changement de position)

VITESSE

- ✓ Gestion de la vitesse de déplacement sur différents terrains

FREINAGE

- ✓ Modulation des freins avant et arrière
- ✓ Déparage simple en i

VIRAGE

- ✓ Tourner autour d'un obstacle

OBSTACLE

- ✓ Descendre un trottoir

RAPTOR 2

- ✓ Test d'entrée : Réussir parfaitement le test de sortie du Raptor 1
- ✓ Test de sortie : Parcours d'habiletés Raptor 2 et montée de la TransTerrebbonne
- ✓ Courses optionnelles

Apprentissages pendant la session

ÉQUILIBRE

- ✓ Conserver son équilibre à vitesse lente avec le pédalier-freiner
- ✓ Gestion des positions dans les montées ou descentes
- ✓ Dissociation corps-vélo avant-arrière et gauche-droite

VITESSE

- ✓ Changer les vitesses pour être capable de monter une petite côte

FREINAGE

- ✓ Court ou d'urgence

VIRAGE

- ✓ Gestion du virage à plat avec dissociation

OBSTACLE

- ✓ Pompage et avalement de bosse

RAPTOR 3

- ✓ Test d'entrée : Réussir parfaitement le test de sortie du Raptor 2
- ✓ Test de sortie : Parcours d'habiletés Raptor 3 et deux tours du slalom double sans arrêt
- ✓ Courses optionnelles

Apprentissages pendant la session

ÉQUILIBRE

- ✓ Dévers et maîtrise des différents appuis
- ✓ Lever la roue avant et arrière

VITESSE

- ✓ Changer les vitesses pour conserver une efficacité de déplacement

FREINAGE

- ✓ Dérapage simple en C

VIRAGE

- ✓ Gestion des virages relevés avec dissociation

OBSTACLE

- ✓ Passage de marche (drop)
- ✓ Rock garden (descente intermédiaire)

RAPTOR 4

- ✓ Test d'entrée : Réussir parfaitement le test de sortie du Raptor 3
- ✓ Test de sortie : Parcours d'habiletés Raptor 4 et deux tours du slalom double chronométrés
- ✓ Courses conseillées (Mercredis de Terrebonne)

Apprentissages pendant la session

ÉQUILIBRE

- ✓ Maîtriser le welling et le stoppie
- ✓ Arriver au mur et repartir
- ✓ Déplacement avec deux roues bloquées

VITESSE

- ✓ Montée technique sur le rock garden

FREINAGE

- ✓ Dérapage contrôlé en S

OBSTACLE

- ✓ Maîtriser les drops (intermédiaire)
- ✓ Maîtriser le rock garden (montée et descente)
- ✓ Maîtriser les table-tops et les dirt jumps

ZONE D'ENTRAÎNEMENT

- ✓ Échelle ESIE Frédéric Grappe (5Z)

RACERAPTORS

- ✓ Test d'entrée : Réussir parfaitement le test de sortie du Raptor 4
- ✓ Courses conseillées (1 Coupe Québec et Mercredis de Terrebonne)

Apprentissages pendant la session

ÉQUILIBRE

- ✓ Maîtriser le bunny up

OBSTACLE

- ✓ Maîtriser les drops (avancée)

ZONE D'ENTRAÎNEMENT

- ✓ Échelle ESIE Frédéric Grappe (7Z)

AUTRES

- ✓ Gérer les différentes phases d'une compétition
- ✓ Préparation mentale
- ✓ Nutrition et compétition
- ✓ Perfectionnement des habiletés techniques
- ✓ Apprentissage du dépassement de soi
- ✓ S'entraîner à compétitionner