

DIPLÔME BASIC

Nom: _____

Ton engagement a été récompensé par l'obtention du diplôme Basic. **Cool!**

Tes efforts t'ont permis de réussir quelques exercices du test. Continue à t'entraîner et tu recevras bientôt ton diplôme.



OBSTACLES



VIRAGES EN A



FREINAGE DOUX



ARRÊT TALON



BÉQUILLES



PASSAGES DE HAIES



RUE ÉTROITE



À VIVE ALLURE

Lieu, date

Responsable



BASIC

OBSTACLES	<ul style="list-style-type: none"> • Monter et descendre un escalier avec assurance → Possibilité de se tenir lors de la descente uniquement • Maîtriser le passage sur des surfaces irrégulières 	
VIRAGES EN A	<ul style="list-style-type: none"> • Slalom sur 15m les deux pieds au sol, jambes en position A (légère) → Possibilité de soulever les pieds au passage des cônes → Amorcer le virage avec les bras 	
FREINAGE DOUX	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre de la vitesse et rouler sur l'herbe (ou autre surface souple) → Rouler jusqu'à l'arrêt complet → Ne pas tomber 	
ARRÊT TALON	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler et freiner avec le talon → Arrêt complet → La ligne de freinage décrit une légère courbe 	
BÉQUILLES	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler et soulever la jambe au-dessus de 4-6 cônes posés sur le sol → Le pied d'appui roule comme sur un rail → Un trajet sur le pied gauche, le second sur le pied droit 	
PASSAGES DE HAIES	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler et franchir un petit obstacle (corde, cône) → Poursuivre sans s'arrêter 	
RUE ÉTROITE	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre l'élan et rouler entre deux cordes posées au sol proches l'une de l'autre → Ne pas soulever les pieds 	
À VIVE ALLURE	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler sur 200m avec assurance sans s'arrêter ni tomber 	