



EMF - Roue d'Or

Protocole examen

Utilisable dans le cadre de l'UC Complémentaire pratique du BIF Skate option Mountainboard.

La roue d'or est le niveau ultime de pratique pour un mountainboarder. Elle est la passerelle d'accès aux compétitions nationales. Elle représente le niveau minimal pour devenir Initiateur Mountainboard. Elle vient récompenser des mountainboarders passionnés, autonomes et investis dans la pratique.

Modalités de passage du niveau Roue d'Or :

Pour obtenir la roue d'or, l'élève ou stagiaire, devra impérativement avoir au minimum **4 critères « Acquis »**, et aucun « Non acquis ».

Domaine	Objectif	Conditions évaluation	Critères d'évaluation
<p>A – Technique</p> <p>En contrôle continu et épreuve finale. L'examineur doit être à même d'évaluer pendant le cycle de formation les aptitudes de chaque stagiaire à maîtriser les aspects environnementaux et de sécurité, ainsi que les aptitudes techniques à être autonome dans sa pratique. La formation est clôturée par une épreuve de freestyle où le stagiaire doit montrer sa capacité à démontrer un saut en rotation (180° minimum) sur un saut moyen (table de 2 à 5 mètres).</p>	<p>- Je connais les différents terrains de pratique et leurs spécificités</p>	<p>Le stagiaire connaît les différences entre les terrains publics, privés, de montagne. Il sait respecter les règles de sécurité et les techniques de freinage et d'anticipation appropriées sur tous les terrains de pratique.</p>	<p>- Non acquis : Est dangereux pour les autres dans sa pratique, se lance sans réfléchir sur le premier spot venu, ne s'arrête pas aux endroits clé...</p> <p>- En cours d'acquisition : Manque d'anticipation dans sa pratique.</p> <p>- Acquis : Le stagiaire pratique en toute sécurité sur tous types de terrain en utilisant les techniques appropriées.</p>
	<p>- Je maîtrise ma planche en toutes circonstances, je gère ma vitesse</p>	<p>Le stagiaire est capable, par l'utilisation de speedchecks et de powerslides d'évoluer en terrain difficile ou avec une pente forte (entre 15 et 20%). Il maîtrise sa planche et ses freinages.</p>	<p>- Non acquis : Le stagiaire ne maîtrise pas sa vitesse, il tombe régulièrement, finit dans le bas-côté à chaque freinage.</p> <p>- En cours d'acquisition : Manque quelques freinages, utilise mal les speedchecks.</p> <p>- Acquis : Le stagiaire est capable de gérer sa planche et sa vitesse en toutes circonstances.</p>
	<p>- Je sais sauter sur un module intermédiaire, effectuer une rotation</p>	<p>Le stagiaire est capable de faire un saut avec rotation (180° minimum), sur une table de 2 à 5 mètres, avec une réception propre.</p>	<p>- Non acquis : L'élève tombe à chaque saut.</p> <p>- En cours d'acquisition : Gestes parasites, mauvaise position en l'air, réception en slide.</p> <p>- Acquis : L'élève est capable d'effectuer un saut stable en effectuant une rotation, réception propre.</p>
<p>B- Sécurité et autonomie</p> <p>Sous forme de contrôle continu au cours du cycle.</p>	<p>- Je connais tous les types de matériel et leur utilisation</p>	<p>L'élève doit connaître les spécificités générales des planches (longueur, trucks, freins), et s'équiper seul avec le matériel de protection adéquat (genouillères, coudières, protèges-poignets, casque + dorsale, protège coccyx pour la descente ou le freestyle). Ainsi, le candidat à la roue d'or est capable de conseiller et d'équiper un débutant.</p>	<p>- Non acquis : L'élève ne connaît pas les différences entre les planches, a un matériel inadapté, ne porte pas les bonnes protections.</p> <p>- En cours d'acquisition : Nécessite encore des conseils sur la planche ou les protections à porter.</p> <p>- Acquis : L'élève s'équipe seul et adéquatement, il peut conseiller un débutant.</p>
	<p>- Je sais monter / démonter ma planche entièrement, j'entretiens mon matériel</p>	<p>L'élève sait repérer un problème sur une planche, il est capable de le réparer lui-même. Il entretient sa planche de façon à ne pas avoir de soucis (gonflage, serrage...).</p>	<p>- Non acquis : Le stagiaire ne sait pas repérer ni réparer un problème matériel.</p> <p>- En cours d'acquisition : A besoin d'aide pour réparer son matériel ou se rendre compte d'un problème.</p> <p>- Acquis : L'élève est capable de gérer seul son matériel et ses problèmes éventuels.</p>
<p>C- Environnement</p> <p>Sous forme de contrôle continu au cours du cycle.</p>	<p>- Je suis un ambassadeur des valeurs du sport au quotidien</p>	<p>Le stagiaire est un élément participant à la bonne vie du groupe et à ses bonnes pratiques environnementales.</p>	<p>- Non acquis : Le stagiaire n'est pas en phase avec l'esprit du sport.</p> <p>- En cours d'acquisition : Nécessite parfois un recadrage.</p> <p>- Acquis : Le stagiaire est un leader positif dans chacune de ses actions.</p>



Modèle attestation de réussite Roue d'OR EMF
Complétée et Signée obligatoirement par un formateur du BIF MTB ou d'un titulaire de la Roue d'Or



Candidat

NOM : **Prénom**

Date : Lieu

Fiche d'évaluation

DOMAINE	OBJECTIF	NON ACQUIS	EN COURS	ACQUIS
TECHNIQUE	Je connais les différents terrains de pratique et leurs spécificités			
	Je maîtrise ma planche en toutes circonstances, je gère ma vitesse			
	Je sais sauter sur un module intermédiaire, effectuer une rotation			
SECURITE	Je connais tous les types de matériel et leur utilisation			
	Je sais monter/démonter ma planche entièrement, j'entretiens mon matériel			
ENVIRONNEMENT	Je suis un ambassadeur des valeurs du sport au quotidien			
TOTAL				

L'EXAMINATEUR (Nom, prénom, signature) :

Je soussigné **NOM** : **Prénom**,

titulaire du **Diplôme**, atteste que le (la) candidat(e) a validé le niveau Roue d'Or de l'EMF.

Signature du jury :