

# Carnet de progression

---

# TABLE DES MATIERES

---

## Sommaire

Présentation du carnet de progression .....	2
Renseignements personnels .....	3
Les responsables .....	3
Le pilote .....	4
Le pilotage .....	6
La mécanique .....	11
Randonnée et orientation .....	13
Environnement et milieu de la pratique .....	16
Diplômes et plaques de cadre .....	18

## PRESENTATION DU CARNET DE PROGRESSION

---

Le carnet de progression est destiné aux jeunes fréquentant les écoles de randonnée de la FFCT. Il est utilisé par les responsables de ces structures pour suivre la progression et les capacités acquises par le jeune. Le carnet est **individuel**.

### Celles-ci sont regroupées en cinq grandes catégories :

- ✓ Le pilote ;
- ✓ Le pilotage ;
- ✓ La mécanique ;
- ✓ La randonnée et l'orientation ;
- ✓ L'environnement et le milieu de la pratique.

### La progression se mesure sur quatre niveaux :

- ✓ Niveau 0 : « Débutant » « Les Marcassins » ;
- ✓ Niveau 1 : « Chemin » « Les Marcassins » ;
- ✓ Niveau 2 : « Piste » « Les Renards » ;
- ✓ Niveau 3 : « Sentier » « Les Coyotes ».



Pour obtenir la qualification « Chemin » « Les Marcassins », le jeune cyclotouriste doit acquérir toutes les compétences requises à ce niveau.

Il en est de même pour les deux autres niveaux « Piste » et « Sentier ».

---

Pour évaluer la progression, le moniteur a, pour chaque rubrique, deux niveaux d'appréciation : partiellement acquis (**PA**) et totalement acquis (**TA**). Au fur et à mesure de la fréquentation de l'école, le moniteur coche, en présence du jeune vététiste, les cases des différentes rubriques.

Un niveau peut être obtenu sur deux années (maxi). Il permet ensuite d'acquérir le niveau supérieur.

Les qualifications successives sont homologuées par le moniteur responsable de l'école de randonnée. Le lauréat se verra remettre le diplôme et la plaque de cadre correspondant au niveau de qualification obtenu.

## RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

---

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

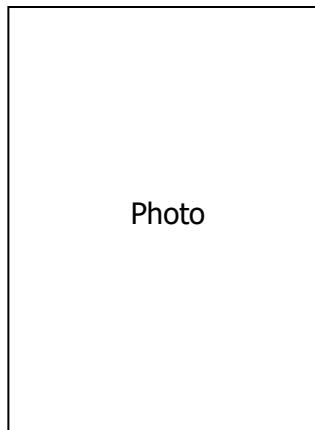
Adresse : .....

Code postal et ville : .....

N° de téléphone : .....

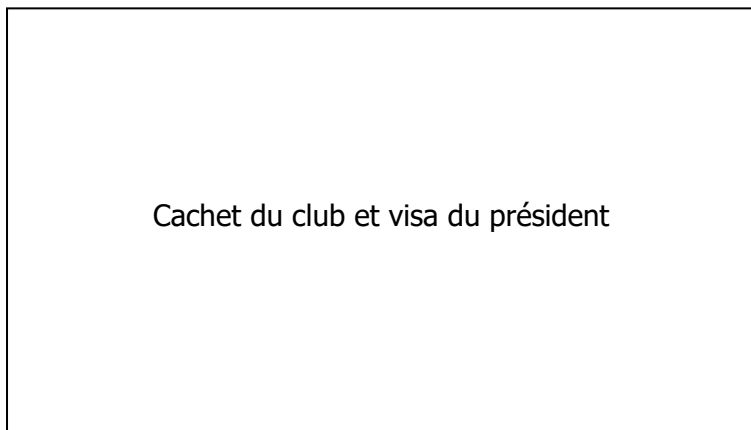
Club : .....

N° de licence : .....



## LES RESPONSABLES

---



Le président : .....

N° de téléphone : .....

Le moniteur : .....

N° de téléphone : .....

# LE PILOTE

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

Nommer le président du club,  
le(s) moniteur(s) de l'école  
et l'équipe d'encadrement

..... **PA** **TA**  
.....

Identifier le sigle FFCT

..... **PA** **TA**  
.....

Participer assidûment  
aux sorties

..... **PA** **TA**  
.....

Respecter les consignes  
de sécurité du groupe

..... **PA** **TA**  
.....

Préparer son équipement  
et son vélo avant le départ

..... **PA** **TA**  
.....

Identifier les panneaux  
de signalisation (route  
et chemin)

..... **PA** **TA**  
.....

## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Expliquer le rôle du casque,  
des gants, des lunettes

..... **PA** **TA**  
.....

Apporter son aide à  
l'élaboration d'une sortie

..... **PA** **TA**  
.....

Maîtriser son vélo sur les  
chemins, les sentiers, et  
sur route afin de garantir  
la sécurité du groupe

..... **PA** **TA**  
.....

Appliquer le code de la route

..... **PA** **TA**  
.....

S'habiller en fonction des  
conditions atmosphériques

..... **PA** **TA**  
.....

S'alimenter correctement lors  
d'une randonnée(1/2 journée,  
journée)

..... **PA** **TA**  
.....

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :

Expliquer le fonctionnement  
du club

..... **PA** **TA**  
.....

Participer à l'encadrement  
de l'école de vélo

..... **PA** **TA**  
.....

Assurer la protection du  
groupe en cas de problème

..... **PA** **TA**  
.....

Connaître les 5 points du  
message d'alerte à donner  
en cas d'accident

..... **PA** **TA**  
.....

Evaluer son état de fatigue,  
(respiration, douleurs musculaires,  
rythme cardiaque)

..... **PA** **TA**  
.....

Développer l'autonomie en  
sortant en dehors de l'école

..... **PA** **TA**  
.....

# LE PILOTE

---

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Développer au sein du groupe la coopération et la communication

..... **PA** **TA**

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :

Participer à la création d'un séjour

..... **PA** **TA**



# LE PILOTAGE

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

S'équilibrer pour rouler droit en montée en descente

..... **PA** **TA**

Suivre une trajectoire en libérant un appui

..... **PA** **TA**

Adapter ses braquets aux difficultés de terrain

..... **PA** **TA**

S'immobiliser en utilisant les deux freins

..... **PA** **TA**

Freiner et s'arrêter devant un obstacle

..... **PA** **TA**

Contrôler et modifier sa vitesse dans une descente

..... **PA** **TA**

## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Maîtriser une trajectoire imposée, lentement puis rapidement

..... **PA** **TA**

Maîtriser son freinage sur terrain sec et humide

..... **PA** **TA**

Déplacer son centre de gravité et adapter sa position dans une montée puis dans une descente

..... **PA** **TA**

Passer un obstacle en levant la roue avant puis la roue arrière

..... **PA** **TA**

Maîtriser son allure dans un groupe

..... **PA** **TA**

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :

Maîtriser les virages en devers

..... **PA** **TA**

Maîtriser la technique du pédaler-freiner dans des virages serrés

..... **PA** **TA**

Contrôler un dérapage

..... **PA** **TA**

Descendre des escaliers, Monter des escaliers

..... **PA** **TA**

Maîtriser la technique du portage

..... **PA** **TA**

Réaliser un surplace

..... **PA** **TA**

# LE PILOTAGE

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

Enfourcher un vélo en  
Statique, marche, course  
..... **PA** **TA**  
.....

Slalomer sur le plat  
..... **PA** **TA**  
.....

Contourner un obstacle  
..... **PA** **TA**  
.....

Lâcher un pied  
..... **PA** **TA**  
.....

Lâcher une main  
..... **PA** **TA**  
.....

Freiner avec le frein arrière  
Freiner avec le frein avant  
..... **PA** **TA**  
.....

Passer sous un obstacle  
..... **PA** **TA**  
.....

## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Elargir son champ visuel et  
s'informer sur les difficultés  
du terrain  
..... **PA** **TA**  
.....

Adapter ses braquets  
aux difficultés du terrain  
..... **PA** **TA**  
.....

Suivre une trajectoire en  
libérant un appui  
..... **PA** **TA**  
.....

Passer un passage étroit  
..... **PA** **TA**  
.....

Poser, ramasser un bidon  
au sol en roulant  
..... **PA** **TA**  
.....

Faire un bunny up  
..... **PA** **TA**  
.....

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :

Réaliser un wheeling  
..... **PA** **TA**  
.....

Passer un obstacle en  
bunny up  
..... **PA** **TA**  
.....

Anticiper une difficulté  
(adapter sa vitesse, ses  
braquets, sa trajectoire)  
..... **PA** **TA**  
.....

Descendre un talus +=30°  
..... **PA** **TA**  
.....

Monter un dévers,  
Descendre un dévers  
..... **PA** **TA**  
.....

Slalomer en dévers  
..... **PA** **TA**  
.....

Faire un virage en dévers  
..... **PA** **TA**  
.....



# LE PILOTAGE

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

Passer un pont à bascule  
..... **PA** **TA**  
                                     

Modifier le nombre d'appui  
sur le vélo  
..... **PA** **TA**  
                                     

Passer un témoin en roulant  
..... **PA** **TA**  
                                     

Changer de vitesse  
..... **PA** **TA**  
                                     

Freiner sur le plat à un  
endroit précis  
..... **PA** **TA**  
                                     

Freiner en descente  
..... **PA** **TA**  
                                     

Passer une branche en  
travers  
..... **PA** **TA**  
                                     

## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Slalomer en descente  
..... **PA** **TA**  
                                     

Se lâcher des deux mains  
..... **PA** **TA**  
                                     

Passer un trou  
..... **PA** **TA**  
                                     

Passer une bosse  
..... **PA** **TA**  
                                     

Lever la roue arrière  
..... **PA** **TA**  
                                     

Monter une marche  
Descendre une marche  
..... **PA** **TA**  
                                     

Traverser un gué  
..... **PA** **TA**  
                                     

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :

Sauter latéralement  
(2 roues à la fois)  
..... **PA** **TA**  
                                     

Faire du surplace sans  
s'aider des freins  
..... **PA** **TA**  
                                     



# LE PILOTAGE

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

Effectuer le parcours de maniabilité n° 1

.....  **PA**  **TA**



**Parcours de maniabilité n° 1** : il doit comporter au moins un slalom simple, un slalom décalé (artificielle), un couloir de 70 cm à 1 m de large et deux passages d'obstacles naturels.

## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Regarder derrière soi

.....  **PA**  **TA**

Changer rapidement de direction

.....  **PA**  **TA**

Pédaler en danseuse

.....  **PA**  **TA**

Faire du surplace en s'aidant des freins

.....  **PA**  **TA**

Sortir d'une ornière

.....  **PA**  **TA**

Traverser une zone de sable et de boue

.....  **PA**  **TA**

Descendre du vélo en marche

.....  **PA**  **TA**

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :

Effectuer le parcours de maniabilité n° 3

.....  **PA**  **TA**

**Parcours de maniabilité n° 3** : il doit intégrer toutes les capacités des trois niveaux.

# LE PILOTAGE

---

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :



## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Sauter un tremplin

.....  **PA**     **TA**

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :



**Parcours de maniabilité n° 2 :** il doit comporter le parcours du niveau chemin + un slalom naturel + 2 passages d'obstacles en descente.

# LA MECANIQUE

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

Désigner les différents éléments de son vélo

..... **PA** **TA**

Vérifier le fonctionnement de son vélo avant le départ

..... **PA** **TA**

Régler la hauteur de sa selle

..... **PA** **TA**

Gonfler les pneus de son vélo à bonne pression

..... **PA** **TA**

Désigner les éléments d'une trousse de réparation

..... **PA** **TA**

Monter et démonter une roue et réparer une crevaison

..... **PA** **TA**

## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Réparer une chaîne

..... **PA** **TA**

Connaître le fonctionnement des dérailleurs

..... **PA** **TA**

Monter et démonter une paire de pédales

..... **PA** **TA**

Régler son vélo en fonction de sa morphologie

..... **PA** **TA**

Constituer une trousse de réparation de base et utiliser les outils qui la composent à bon escient

..... **PA** **TA**

Démonter et remonter ses patins de freins

..... **PA** **TA**

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :

Changer un câble de frein et régler les freins

..... **PA** **TA**

Changer les câbles de dérailleur et régler les dérailleurs (av et ar)

..... **PA** **TA**

Choisir les éléments de la trousse de réparation en fonction de l'équipement de son vélo

..... **PA** **TA**

Changer un rayon et dévoiler une roue

..... **PA** **TA**

Monter et démonter une cassette et une roue libre

..... **PA** **TA**

Changer un Grip

..... **PA** **TA**

# LA MECANIQUE

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

Remettre la chaîne en place

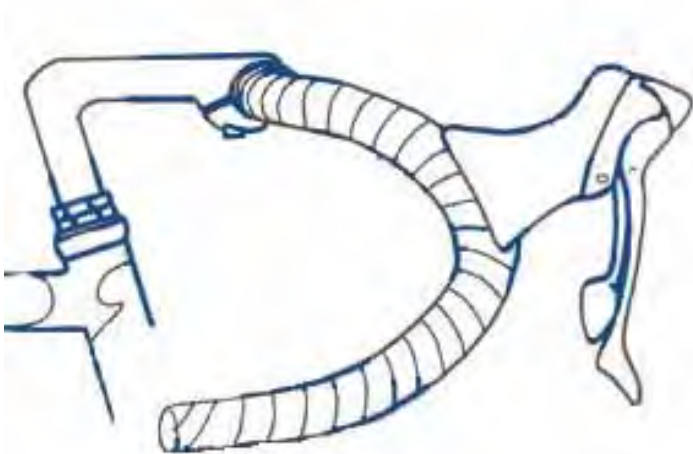
..... **PA** **TA**

Lubrifier les organes mobiles

..... **PA** **TA**

Régler l'orientation des commandes

..... **PA** **TA**



## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Contrôler le jeu de direction

..... **PA** **TA**

Changer un pneu

..... **PA** **TA**

Vérifier la tension des rayons

..... **PA** **TA**

Vérifier le jeu des moyeux

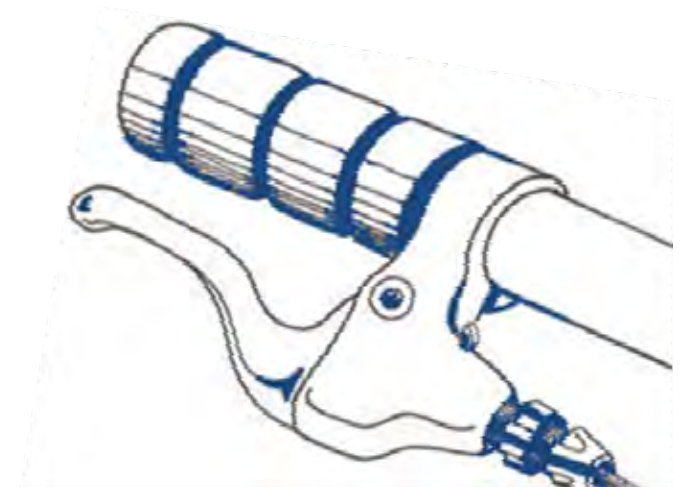
..... **PA** **TA**

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :

Changer les plaquettes de freins

..... **PA** **TA**



# RANDONNEE ET ORIENTATION

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

Prendre un repère dans la nature pour s'orienter

..... **PA** **TA**

Connaître les symboles IGN

..... **PA** **TA**

Repérer sur la carte un détail de la nature

..... **PA** **TA**

Comprendre la notion d'échelle

..... **PA** **TA**

Identifier 3 différents balisages (VTT, pédestre, équestre)

..... **PA** **TA**

Tracer un itinéraire simple

..... **PA** **TA**

## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Orienter la carte en fonction d'un point remarquable

..... **PA** **TA**

Lire une carte

..... **PA** **TA**

Se situer sur la carte

..... **PA** **TA**

Repérer à l'aide de la carte les passages difficiles

..... **PA** **TA**

Mémoriser par anticipation un parcours établi sur carte

..... **PA** **TA**

Tracer un circuit et donner son kilométrage

..... **PA** **TA**

Prendre des repères visuels

..... **PA** **TA**

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :

Lire l'altitude en s'aidant des courbes de niveau

..... **PA** **TA**

Calculer un dénivelé

..... **PA** **TA**

Evaluer les distance sur le terrain

..... **PA** **TA**

Evaluer le temps nécessaire pour effectuer un parcours

..... **PA** **TA**

Orienter la carte à l'aide de la boussole

..... **PA** **TA**

S'orienter en suivant un rando-guide

..... **PA** **TA**

# RANDONNEE ET ORIENTATION

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

Rouler sur une route ouverte à la circulation  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Connaître la signalisation routière de base  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Mettre son casque et ses gants  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Respecter les autres usagers  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Rouler en file indienne, en double colonne  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

S'arrêter en groupe  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Régler sa vitesse sur celle du groupe  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Respecter l'écart de sécurité  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Adapter sa vitesse aux circonstances  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Lire les indications sur une boussole  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Choisir les cartes appropriées au parcours effectué  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Interpréter la légende de la carte, les signes conventionnels  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :

Tracer un circuit de 35 km  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Rouler en tête du groupe  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Choisir le bon itinéraire en fonction des courbes de niveau  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Prévoir un itinéraire entre deux points repérés sur la carte  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

Agir en cas d'accident  
 ..... **PA** **TA**  
                                      

S'alimenter avant, pendant, après la randonnée  
 ..... **PA** **TA**

# RANDONNEE ET ORIENTATION

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

Préparer son sac de randonnée

..... **PA** **TA**

Changer de place dans un groupe

..... **PA** **TA**

Traverser une route peu fréquentée

..... **PA** **TA**

Repérer les équipements obligatoires du vélo

..... **PA** **TA**

Effectuer une randonnée de 15 km à vtt, de 30 km en route

..... **PA** **TA**

## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Se contrôler face à un événement inattendu

..... **PA** **TA**

Traverser une route fréquentée

..... **PA** **TA**

Situer l'objectif à atteindre sur une carte avec précision

..... **PA** **TA**

Utiliser tous les renseignements donnés par une carte

..... **PA** **TA**

Utiliser l'échelle d'une carte

..... **PA** **TA**

Effectuer une randonnée de 30 km à vtt, de 60 kilomètres en route

..... **PA** **TA**

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :

Prévoir un plan de route (lieu, distance, temps, ravitaillement)

..... **PA** **TA**

Prendre un azimut sur la carte

..... **PA** **TA**

Suivre un azimut sur le terrain

..... **PA** **TA**

Adapter sa tenue vestimentaire aux circonstances de la randonnée

..... **PA** **TA**

Effectuer une randonnée de 50 km à vtt, de 100 km en route

..... **PA** **TA**



# ENVIRONNEMENT ET MILIEU DE LA PRATIQUE

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

Identifier des cultures,  
des champs

..... **PA** **TA**

Différencier un feuillu  
d'un conifère

..... **PA** **TA**

Identifier les oiseaux, les  
animaux rencontrés  
habituellement

..... **PA** **TA**

Différencier un ruisseau  
d'une rivière

..... **PA** **TA**

Identifier les nuages qui  
amènent la pluie et l'orage

..... **PA** **TA**

Respecter les autres  
usagers des chemins

..... **PA** **TA**

## Qualification « Piste »

Etre capable de :

Reconnaître plusieurs  
plantes sauvages de  
sa région

..... **PA** **TA**

Connaître le patrimoine  
local (châteaux, églises,  
etc...)

..... **PA** **TA**

Identifier et nommer  
différents nuages

..... **PA** **TA**

Identifier la nature du  
sol sur lequel on évolue

..... **PA** **TA**

Connaître la classification  
des différents chemins

..... **PA** **TA**

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :

Nommer les plantes régionales  
et donner leurs propriétés

..... **PA** **TA**

Identifier les signes  
annonçant une perturbation  
atmosphériques

..... **PA** **TA**

Nommer les cours d'eau qui  
traversent le département

..... **PA** **TA**

Donner la différence entre :

- Une forêt communale ;
- Une forêt domaniale ;
- Un parc naturel ;
- Un parc départemental,  
régional, national

..... **PA** **TA**

Connaître les espèces animales  
rencontrées lors des randonnées

..... **PA** **TA**

# ENVIRONNEMENT ET MILIEU DE LA PRATIQUE

---

## Qualification « Chemin »

Etre capable de :

Laisser un lieu propre  
après un arrêt

..... **PA** **TA**

Respecter la faune et  
la flore

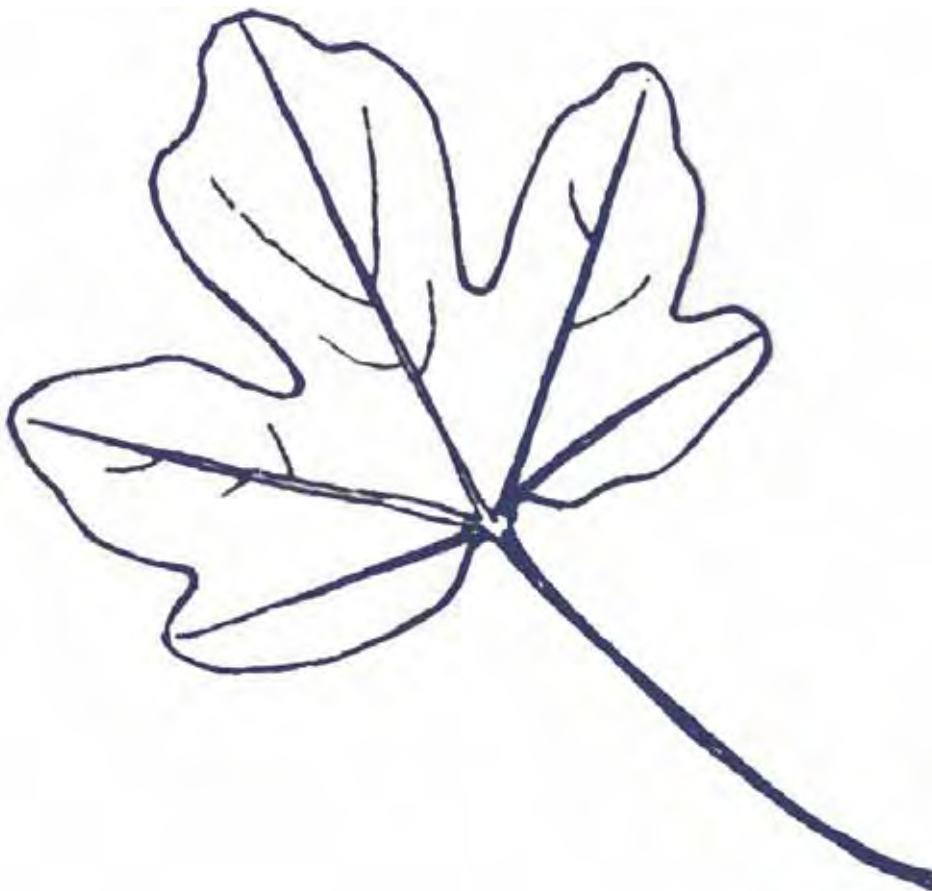
..... **PA** **TA**

## Qualification « Piste »

Etre capable de :

## Qualification « Sentier »

Etre capable de :



# DIPLOMES ET PLAQUES DE CADRE

## Qualification « Chemin »



Le : .....

à : .....

Sa qualification de « Chemin » est homologuée par le moniteur de l'école.

Le moniteur : .....

Date et signature : .....

## Qualification « Piste »



Le : .....

à : .....

Sa qualification de « Piste » est homologuée par le moniteur de l'école.

Le moniteur : .....

Date et signature : .....

## Qualification « Sentier »



Le : .....

à : .....

Sa qualification de « Sentier » est homologuée par le moniteur de l'école.

Le moniteur : .....

Date et signature : .....

