



FSGT

sport populaire !

fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

JeuX des Ecoles de Vélo

ROUTE & VTT



ARTICLE N° 17 du REGLEMENT NATIONAL de la F. S. G. T.

ROULER DROIT

Page 3: jeu n°1 ENTONNOIR
Page 4: jeu n°2 PASSAGE ETROIT
Page 5: jeu n° 2bis PASSAGE ETROIT COURBE
Page 6: jeu n° 3 BLANCHE A BASCULE

LES SLALOMS

Page 7: jeu n° 4 SLALOM SIMPLE
Page 8: jeu n° 5 SLALOM DOUBLES QUILLES
Page 9: jeu n° 6 SLALOM INEGAL
Page 10: jeu n° 7 SLALOM IRREGULIER FLECHE
Page 11: jeu n° 8 SLALOM COMPOSE
Page 12 / 13: jeu n° 9 & 9 bis SLALOM PIQUETS
Page 14: jeu n° 12 SLALOM QUILLE SOUS PEDALIER
Page 15: jeu n° 15 bis CHICANES CHEVRONS

LES VIRAGES

Page 16 / 17: jeu n°17 & 17 bis SIMPLE HUIT
Pages 18/ 19: jeu n° 19 & 19 bis DOUBLE HUIT
Page 20: jeu n° 19 ter QUATRE HUIT OU LA FLEUR
Page 21: jeu n° 23 PASAGE DANS LE ROND

RAMASAGES

Page 22: jeu n° 24 PRISE ET POSE BIDON
Page 23: jeu n° 25 PRISE ET POSE BIDON CHICANE

SAUTS

Page 24: jeu n° 30 ELASTIQUE (sauf pour les moustiques)

PASSAGES

Page 25: jeu n° 34 PASSAGE SOUS BARRE

FREINAGES

Page 26: jeu n° 36 CONTROLE FREINAGE
Page 27: jeu n° 38 BARRE TOMBEE

SPRINTS

Page 28: jeu n° 49 NAVETTE
Page 29: jeu n°50 ENROULEUR

LA BOSSE

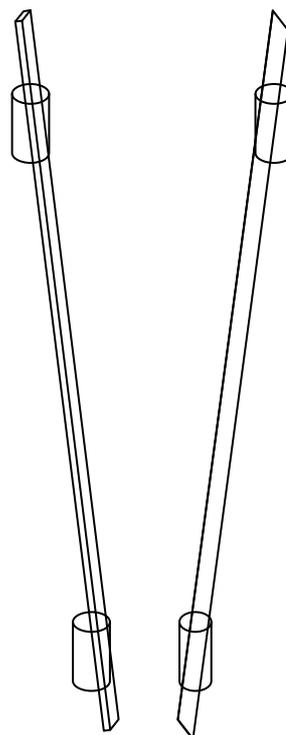
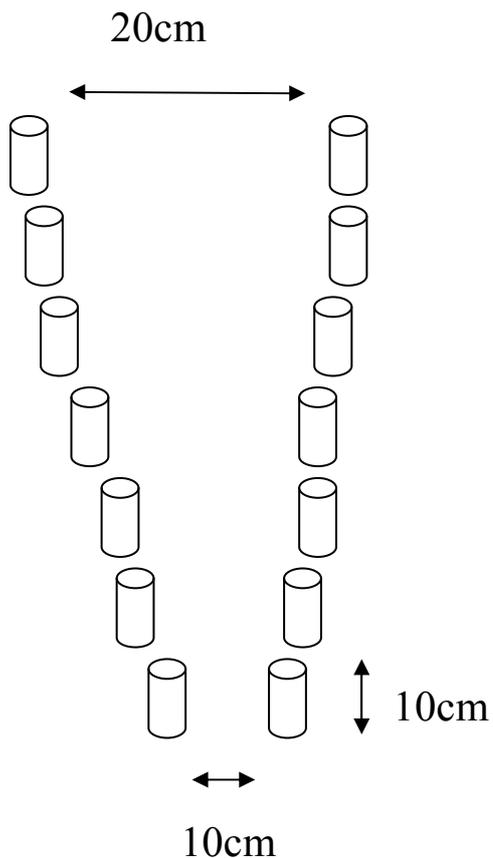
Page 30: jeu spécial VTT LA BOSSE

REGLEMENT ECOLE DE VELO

Page 31/32/33: Article 17 du Règlement National

ENTONNOIR

Jeu N° 1



ROUTE

Pénalités:

Liteau ou quille tombée = 5s
 Pied à terre ou chute = 5 s
 Tout le jeu évité ou sabordé = 50 s

30s maximum si jeu effectué

VTT

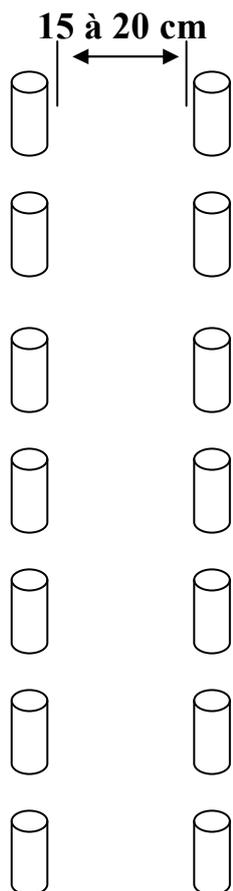
Pénalités:

Liteau ou quille tombée = 1 faute
 Pied à terre ou chute = 1 faute
 Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

PASSAGE ETROIT

Jeu n° 2



ROUTE

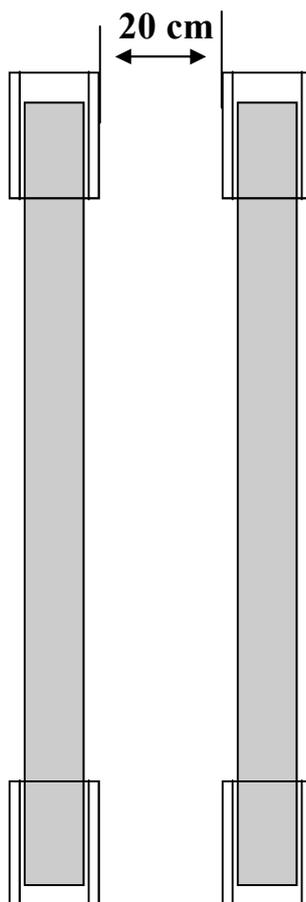
Pénalités:

Liteau ou quille tombée = 5s

Pied à terre ou chute = 5 s

Tout le jeu évité ou sabordé = 50 s

30s maximum si jeu effectué



VTT

Pénalités:

Liteau ou quille tombée = 1 faute

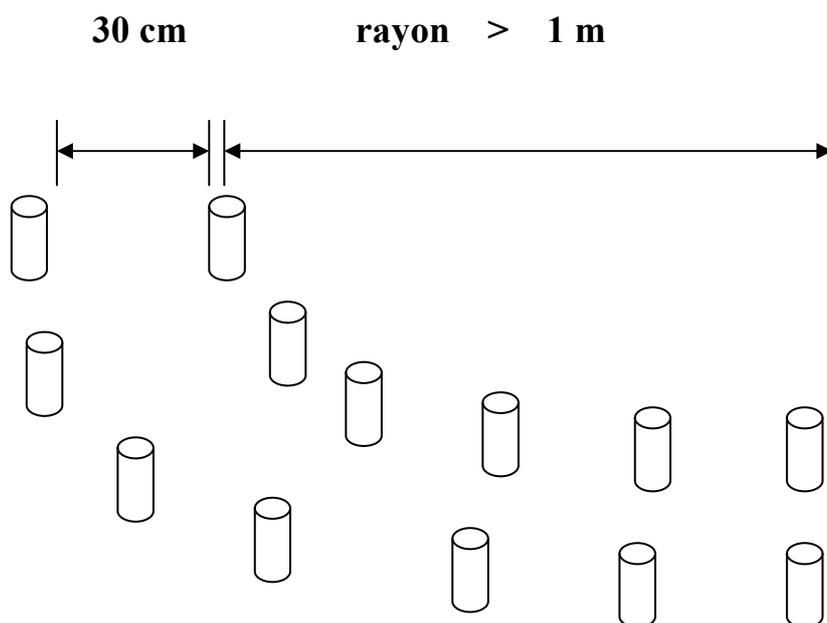
Pied à terre ou chute = 1 faute

Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

PASSAGE ETROIT COURBE

Jeu n° 2 bis



VTT

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 1 faute
Pied à terre ou chute = 1 faute
Jeu évité ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

ROUTE

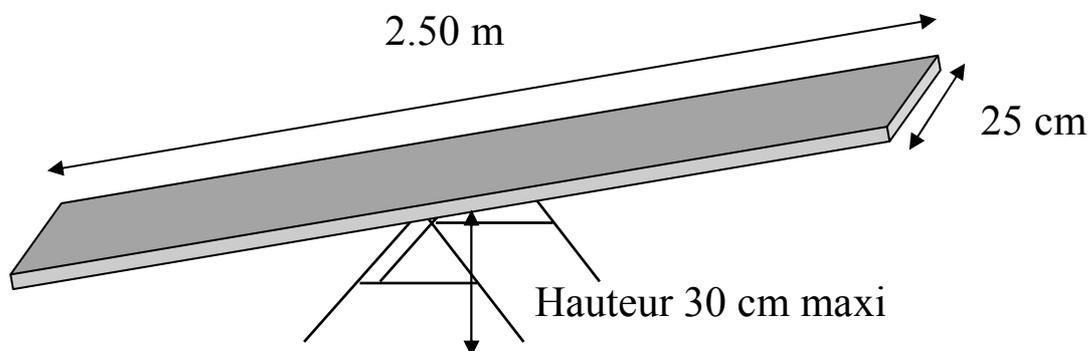
Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s
Pied à terre ou chute = 5s
Jeu refusé ou évité = 50s

30 s fautes maximum si jeu effectué

PLANCHE A BASCULE

Jeu N° 3



VTT

Pénalités:

Roue en dehors de la planche = 1 faute
Planche non basculée = 1 faute
Pied à terre ou chute = 1 faute
Jeu refusé ou évité = 10 fautes

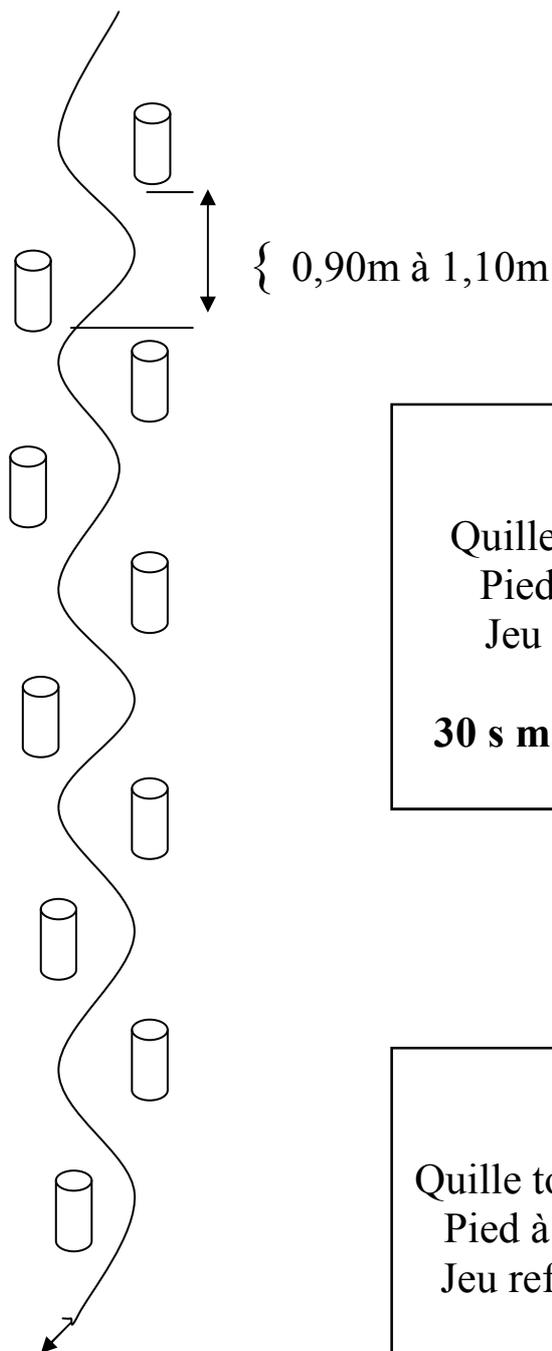
ROUTE

Pénalités:

Roue en dehors de la planche = 5s
Planche non basculée = 5s
Pied à terre ou chute = 50s
Jeu refusé ou évité = 50s

SLALOM SIMPLE

Jeu N° 4



ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s

Pied à terre ou chute = 5s

Jeu refusé ou évité = 50s

30 s maximum si jeu effectué

VTT

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 1 faute

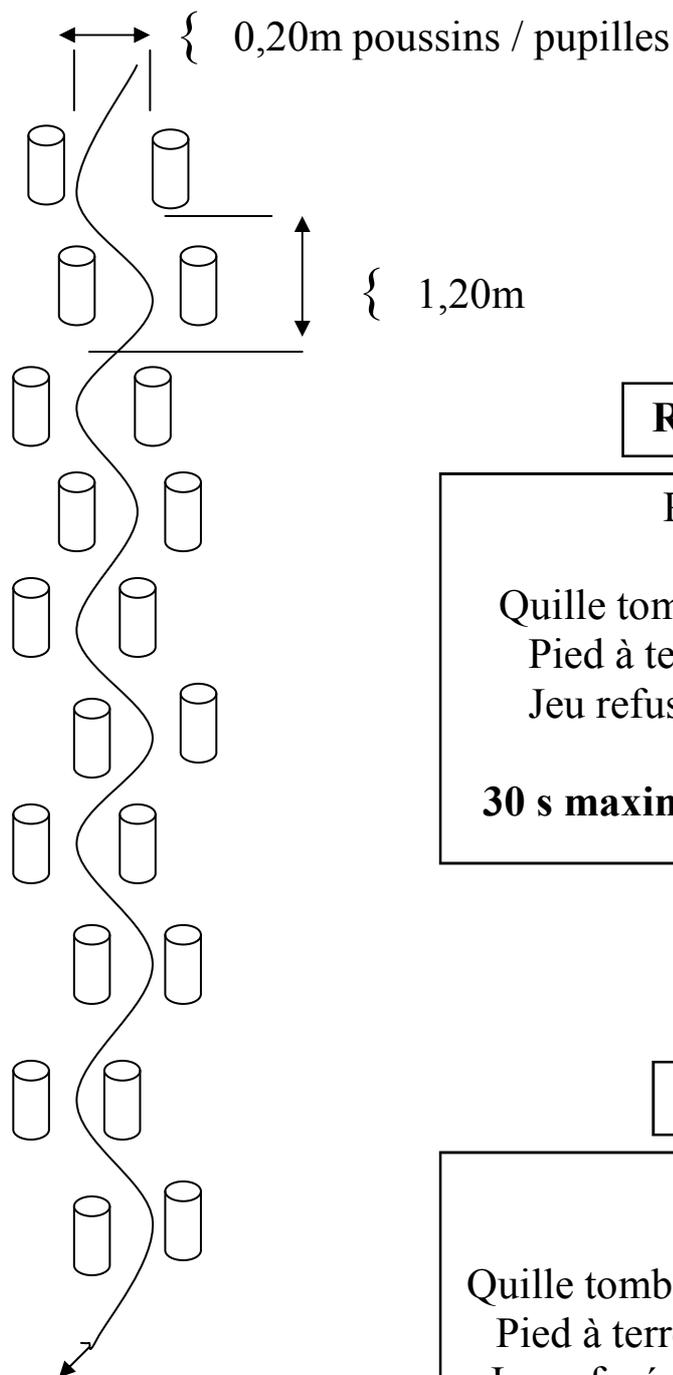
Pied à terre ou chute = 1 faute

Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

SLALOM DOUBLES QUILLES

Jeu N° 5



ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s

Pied à terre ou chute = 5s

Jeu refusé ou évité = 50s

30 s maximum si jeu effectué

VTT

Pénalités

Quille tombée ou évitée = 1 faute

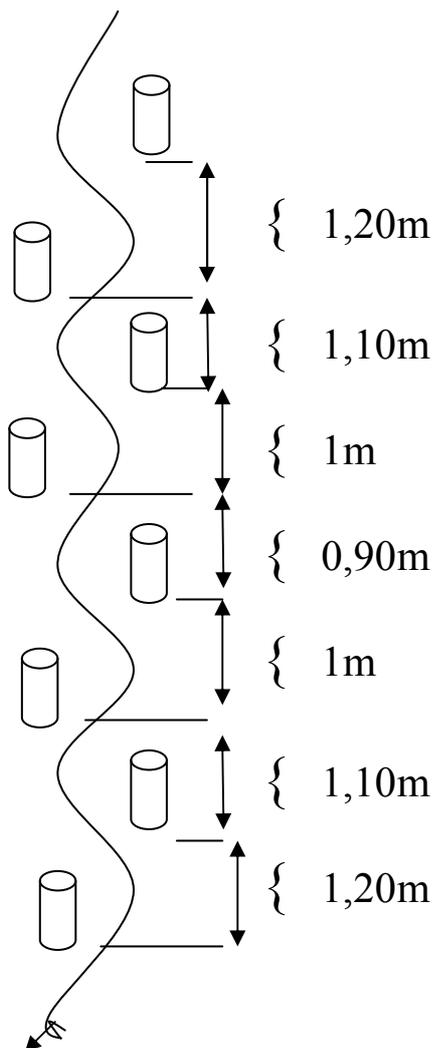
Pied à terre ou chute = 1 faute

Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

SLALOM INEGAL

Jeu N° 6



VTT

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 1 faute
 Pied à terre ou chute = 1 faute
 Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

ROUTE

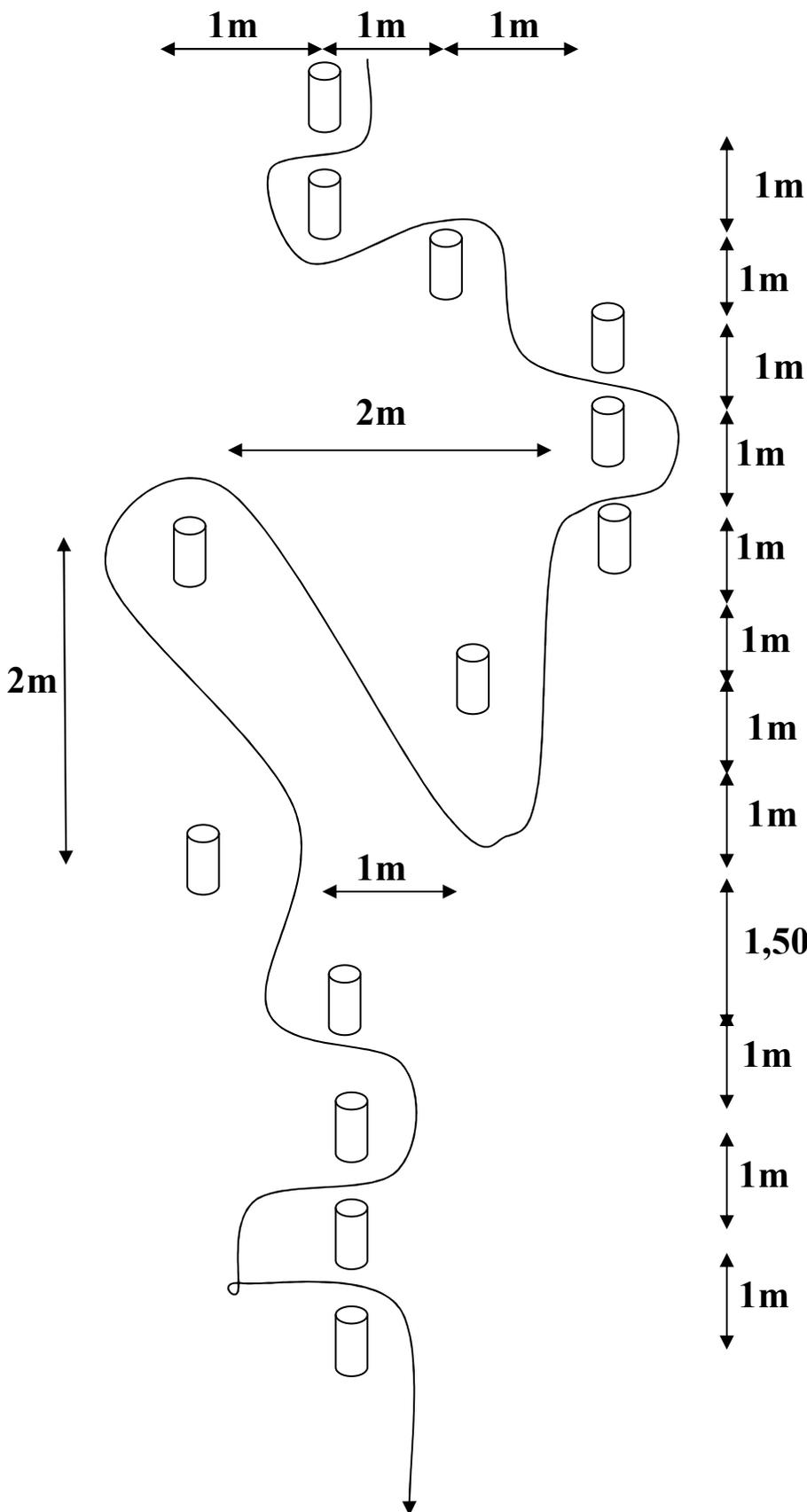
Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s
 Pied à terre ou chute = 5s
 Jeu refusé ou évité = 50s

30 s maximum si jeu effectué

SLALOM IRRÉGULIER FLECHE

Jeu N° 7



ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s

Pied à terre ou chute = 5s

Jeu refusé ou évité = 50s

30 s maximum si jeu effectué

VTT

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 1 faute

Pied à terre ou chute = 1 faute

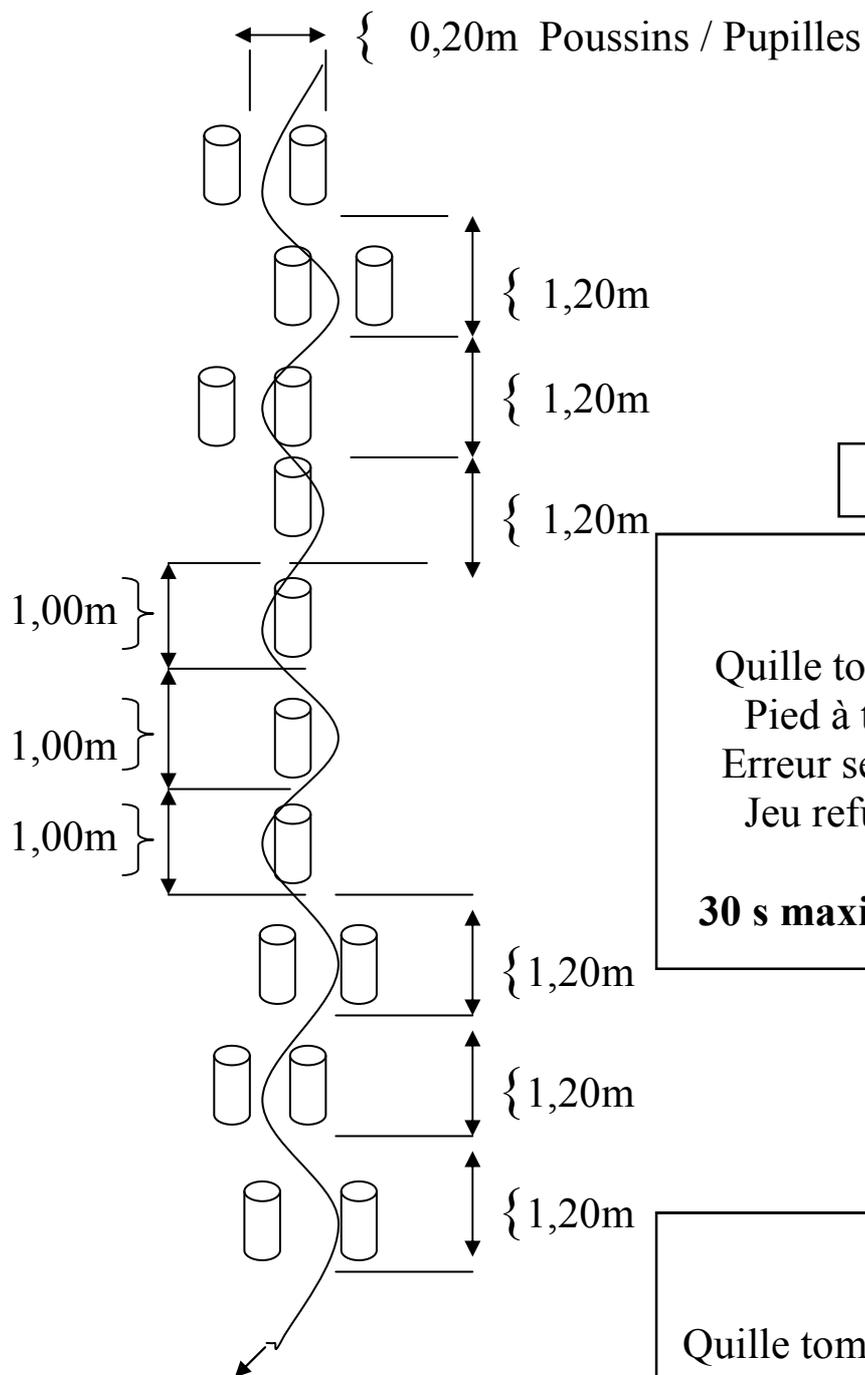
Erreur sens de circuit = 5 fautes

Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

SLALOM COMPOSE

Jeu N° 8



ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s
Pied à terre ou chute = 5s
Erreur sens de circuit = 10 s
Jeu refusé ou évité = 50s

30 s maximum si jeu effectué

VTT

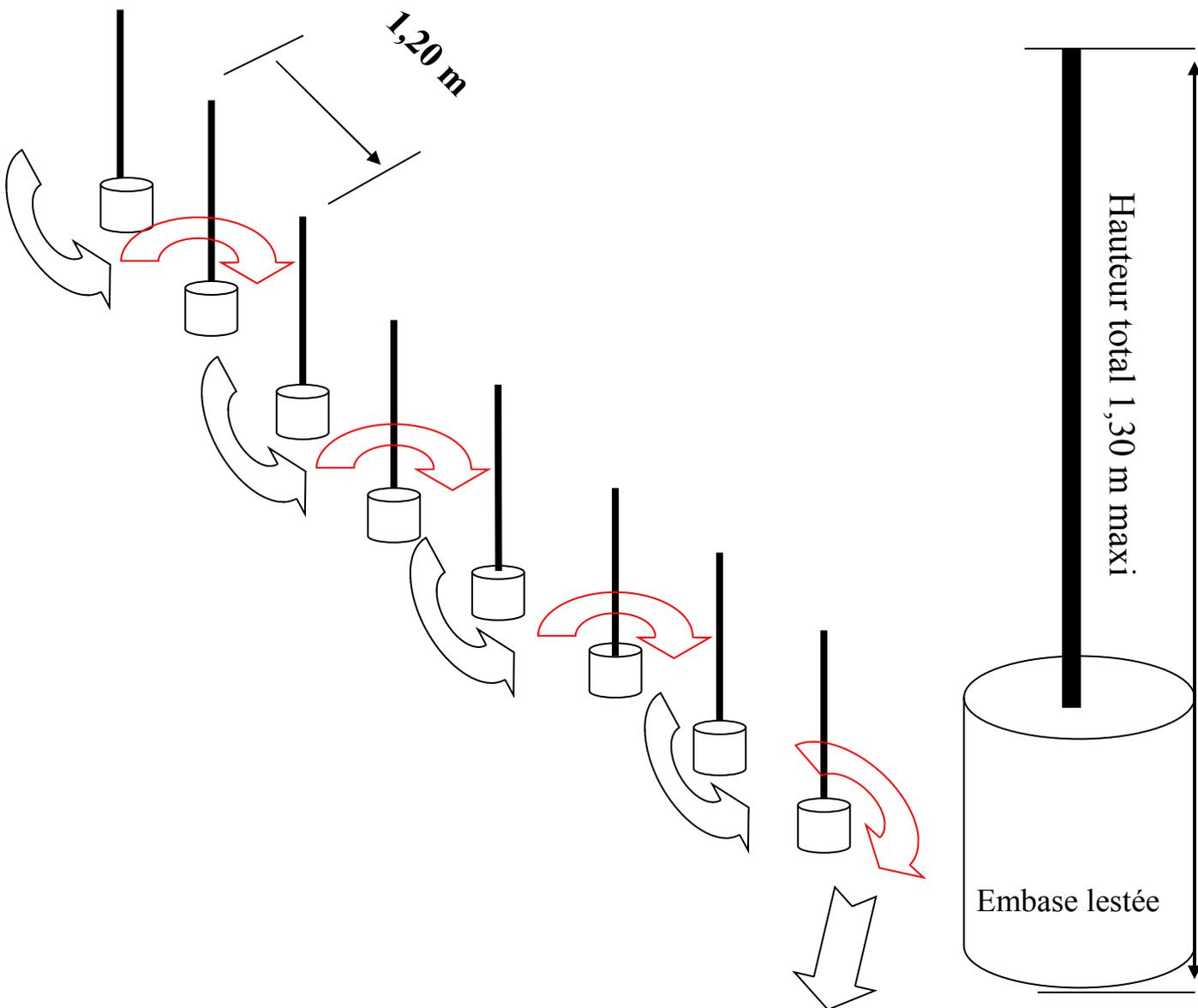
Pénalités

Quille tombée ou évitée = 1 faute
Pied à terre ou chute = 1 faute
Erreur sens de circuit = 5 fautes
Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

SLALOM PIQUETS

Jeu n° 9



VTT

Pénalités:

Piquet tombé ou évité = 1 faute
Pied à terre ou chute = 1 faute
Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

ROUTE

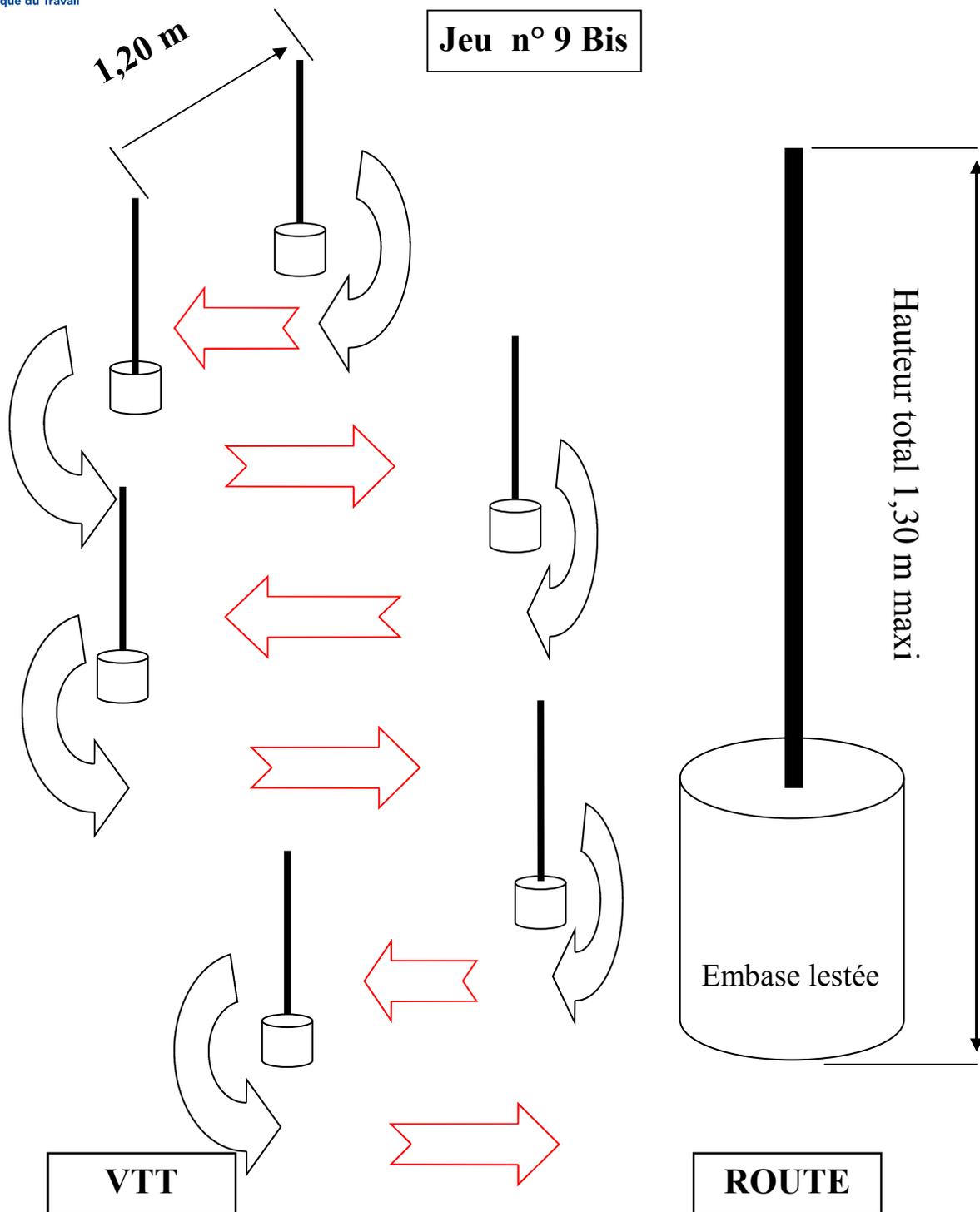
Pénalités:

Piquet tombé ou évité = 5s
Pied à terre ou chute = 5s
Jeu refusé ou évité = 50s

30 s maximum si jeu effectué

SLALOM PIQUETS

Jeu n° 9 Bis



Pénalités:

Piquet tombé ou évité = 1 faute
Pied à terre ou chute = 1 faute
Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

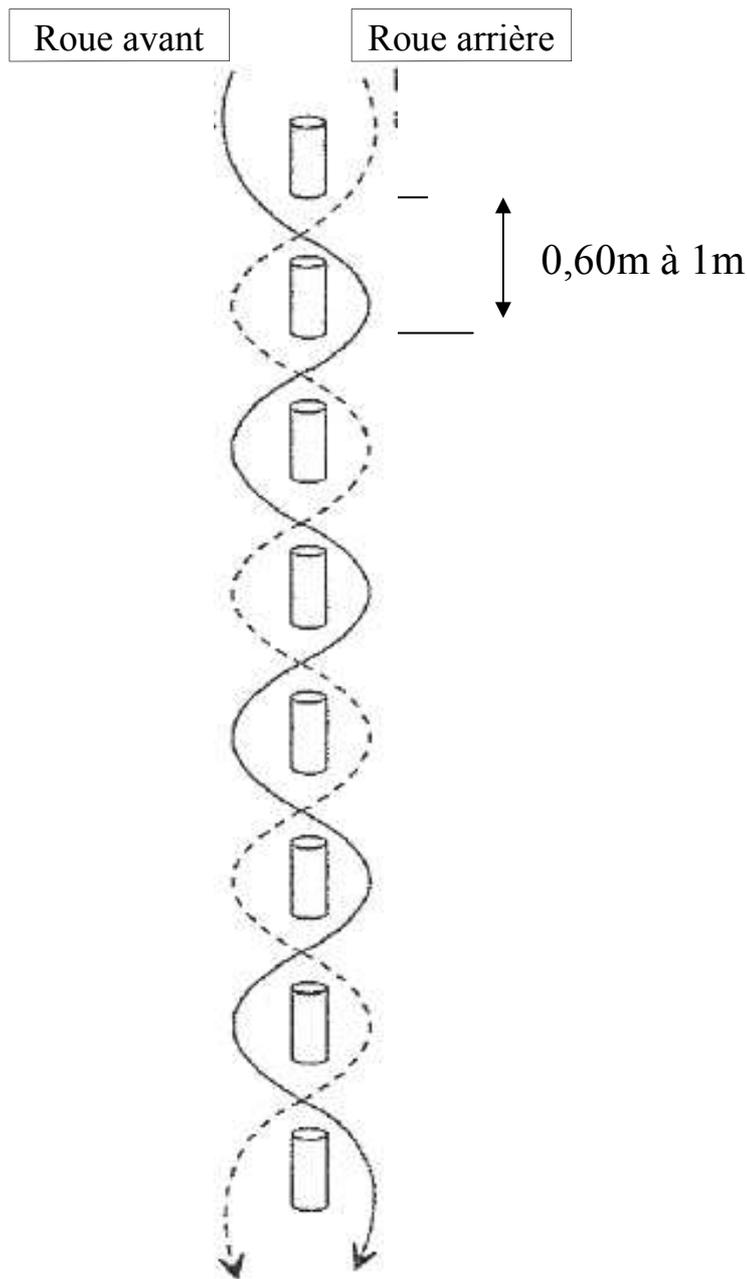
Pénalités:

Piquet tombé ou évité = 5s
Pied à terre ou chute = 5s
Jeu refusé ou évité = 50s

30 s maximum si jeu effectué

SLALOM QUILLE SOUS PEDALIER

Jeu N° 12



ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s
Pied à terre ou chute = 5s
Jeu refusé ou évité = 50s

30 s maximum si jeu effectué

VTT

Pénalités:

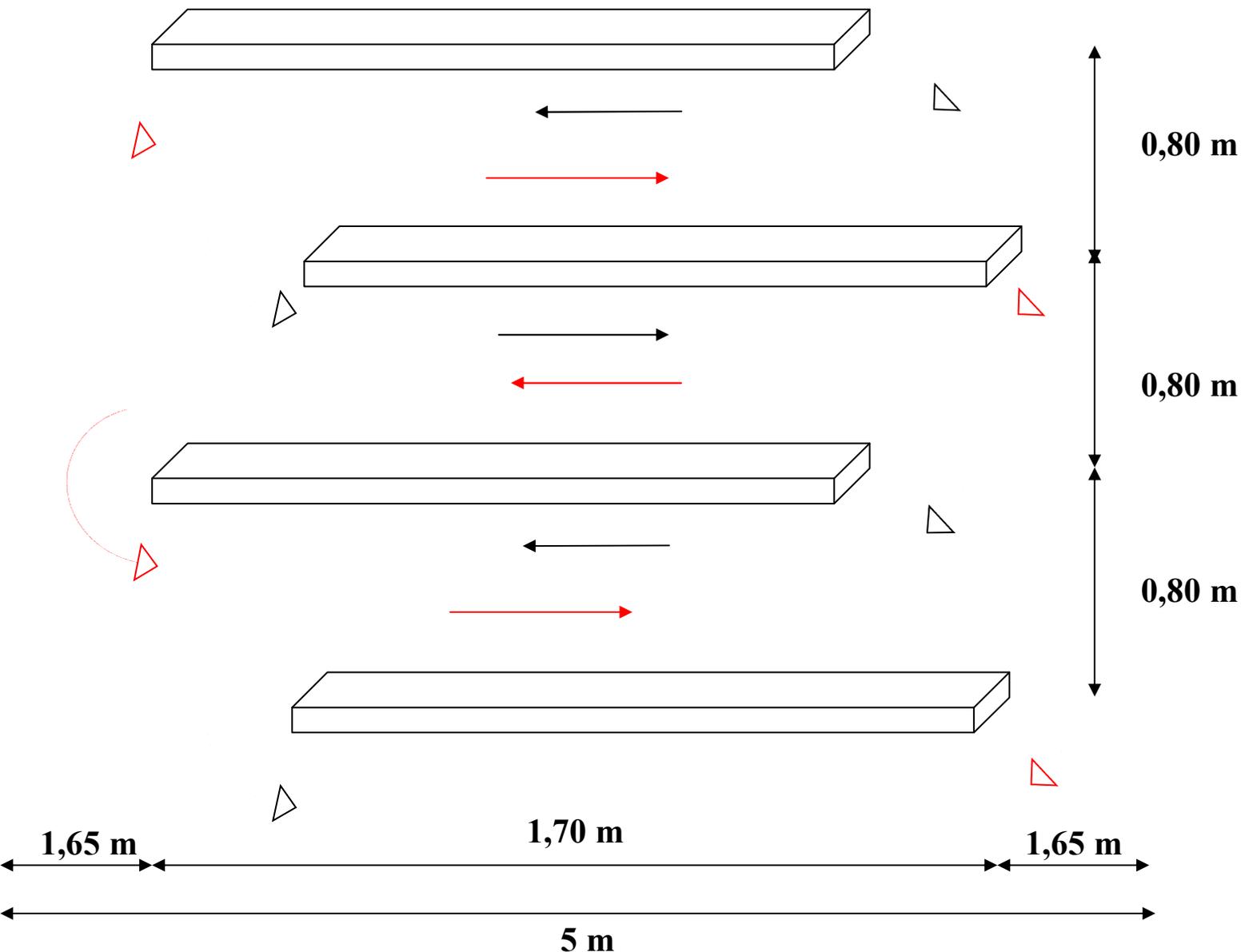
Quille tombée ou évitée = 1 faute
Pied à terre ou chute = 1 faute
Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

CHICANES CHEVRONS

Chevrons 5x5 (ou 6x6) longueur 1m à 1m20cm
 1 et 2 sens d'entrée indiqué et fléché

Jeu N° 15 Bis



VTT

Pénalités:

Chicane déplacée = 1 faute
 Pied à terre ou chute = 1 faute
 Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

ROUTE

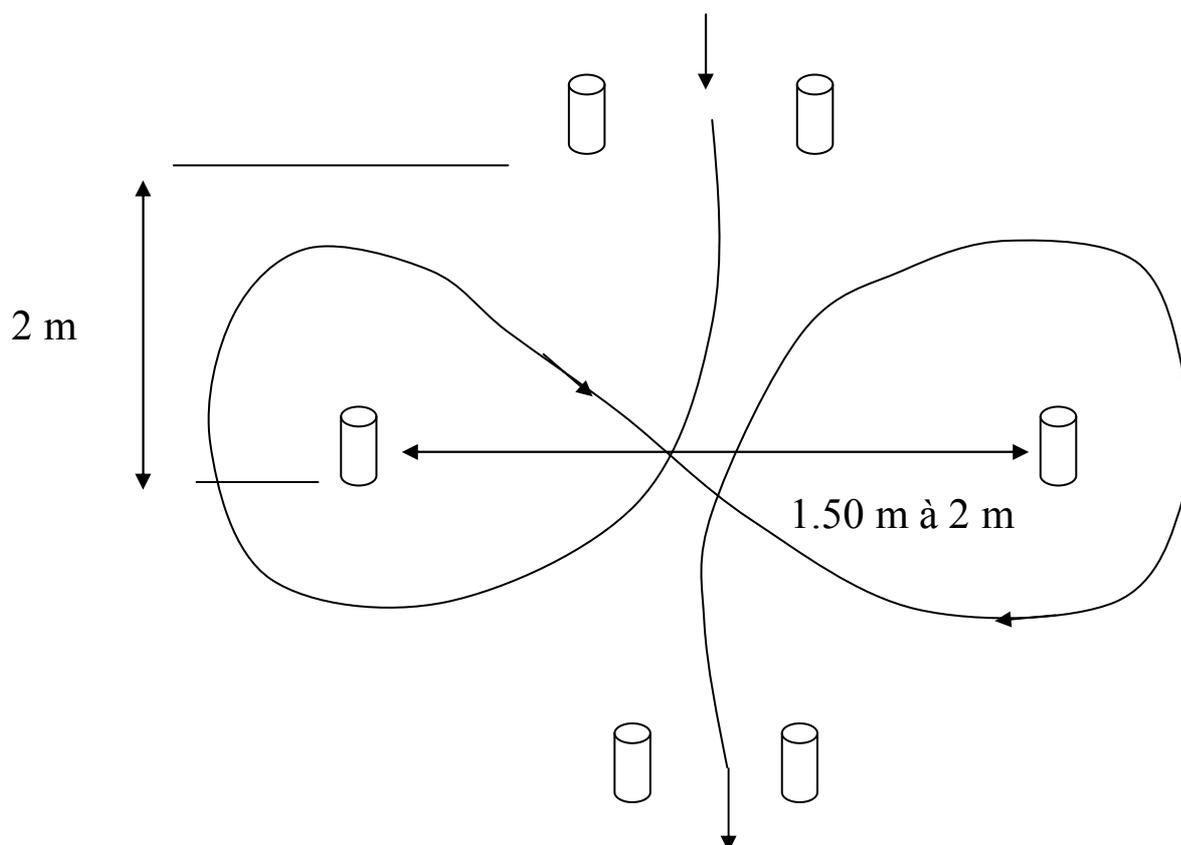
Pénalités:

Chicane déplacée = 5s
 Pied à terre ou chute = 5s
 Jeu refusé ou évité = 50s

30 s maximum si jeu effectué

SIMPLE HUIT

Jeu N° 17



VTT

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 1 faute

Pied à terre ou chute = 1 faute

Erreur sens de circuit (si fléchage) = 5 fautes

Jeu refusé ou évité = 10 fautes

ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s

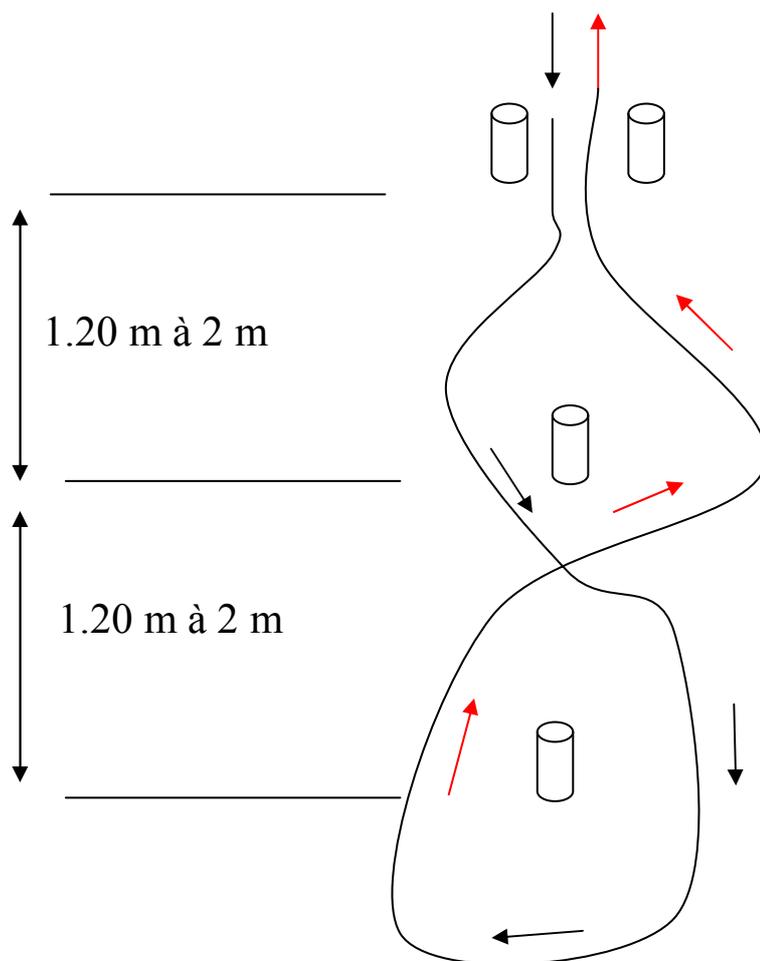
Pied à terre ou chute = 5s

Erreur sens de circuit (si fléchage) = 10s

Jeu refusé ou évité = 50s

SIMPLE HUIT

Jeu N° 17 Bis



VTT

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 1 faute
 Pied à terre ou chute = 1 faute
 Erreur sens de circuit (si fléchage) = 5 fautes
 Jeu refusé ou évité = 10 fautes

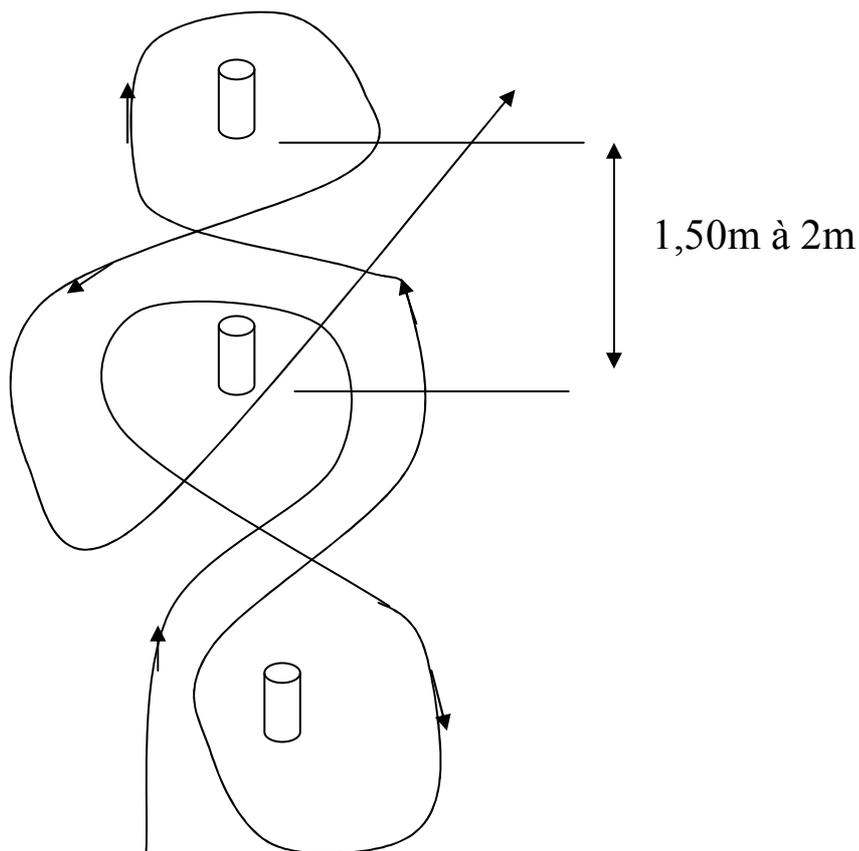
ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s
 Pied à terre ou chute = 5s
 Erreur sens de circuit (si fléchage) = 10s
 Jeu refusé ou évité = 50s

DOUBLE HUIT

Jeu N° 19



VTT

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 1 faute

Pied à terre ou chute = 1 faute

Erreur sens de circuit (si fléchage) = 5 fautes

Jeu refusé ou évité = 10 fautes

ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s

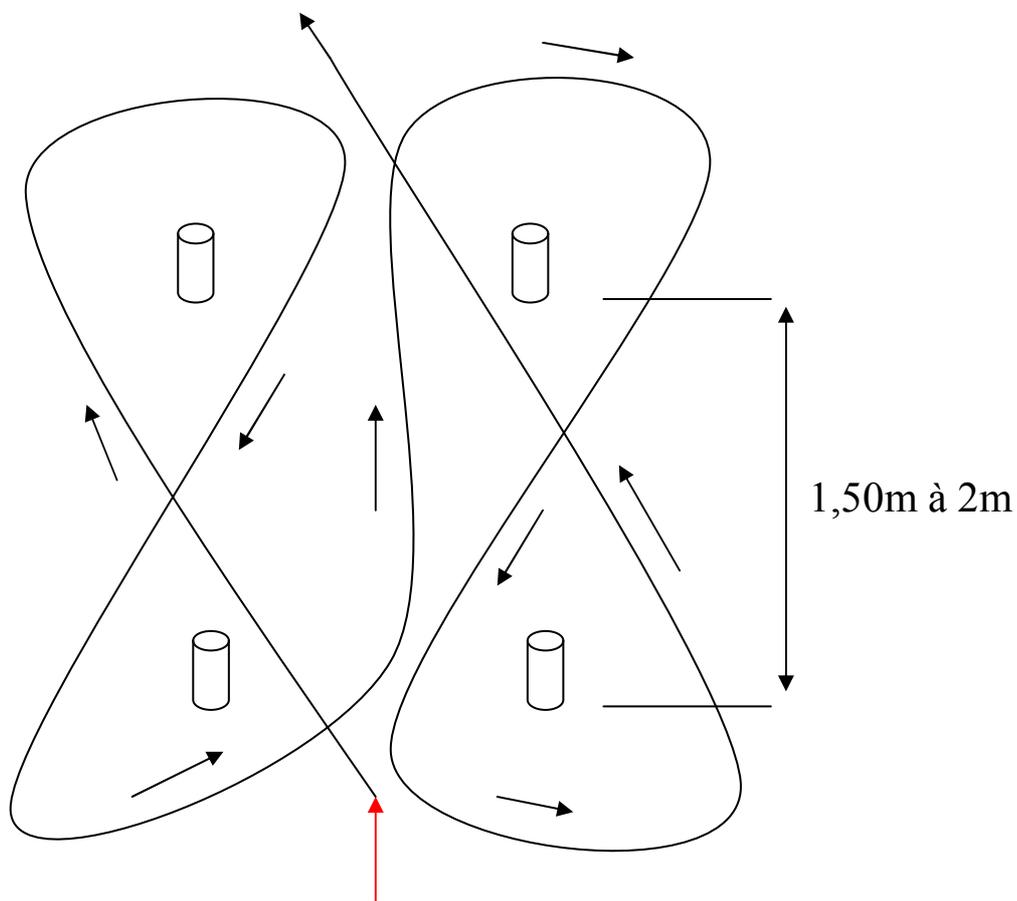
Pied à terre ou chute = 5s

Erreur sens de circuit (si fléchage) = 10s

Jeu refusé ou évité = 50s

DOUBLE HUIT

Jeu N° 19 Bis



Distance entre plot 1,50 mètres
Amplitude de chaque coté 1,20 mètres

VTT

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 1 faute
Pied à terre ou chute = 1 faute
Erreur sens de circuit (si fléchage) = 5 fautes
Jeu refusé ou évité = 10 fautes

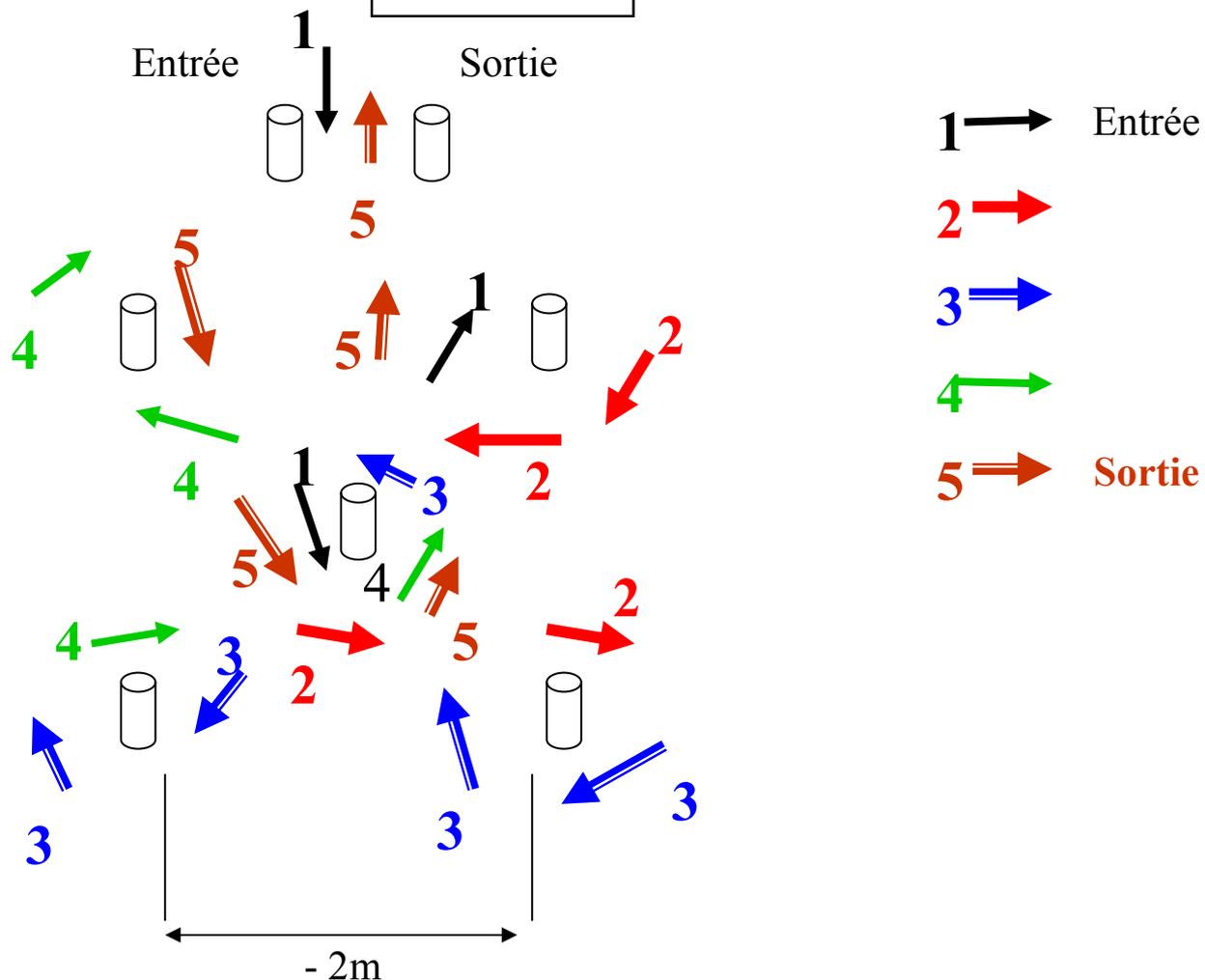
ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s
Pied à terre ou chute = 5s
Erreur sens de circuit (si fléchage) = 10s
Jeu refusé ou évité = 50s

QUATRE HUIT ou LA FLEUR

Jeu N° 19 Ter



VTT

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 1 faute

Pied à terre ou chute = 1 faute

Erreur sens de circuit (si fléchage) = 5 fautes

Jeu refusé ou évité = 10 fautes

ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s

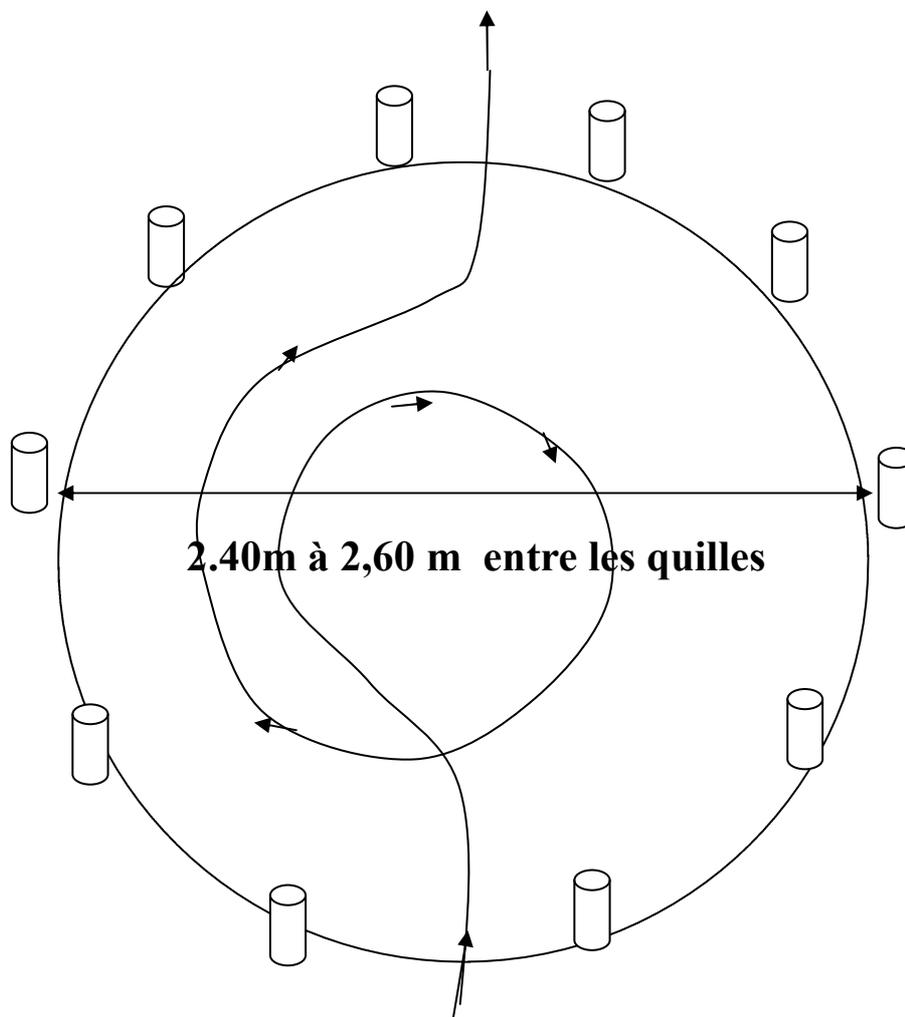
Pied à terre ou chute = 5s

Erreur sens de circuit (si fléchage) = 10s

Jeu refusé ou évité = 50s

PASSAGE DANS LE ROND

Jeu n° 23



ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s
 Pied à terre ou chute = 5 s
 Erreur de circuit (si fléchage) = 10s
 Jeu refusé ou évité = 50s

VTT

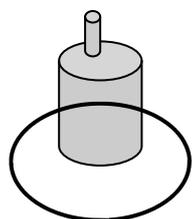
Pénalités

Quille tombée ou évitée = 1 faute
 Pied à terre ou chute = 1 faute
 Erreur de circuit (si fléchage) = 5 fautes
 Jeu refusé ou évité = 10 fautes

PRISE ET POSE BIDON

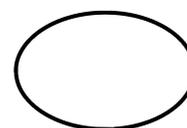
Jeu N° 24

Remarque: le bidon peut être pris à la main gauche ou droite.
Entre la prise et la pose, il est possible d'intercaler un jeu
(entonnoir, passage étroit, passage sous barre, huit, slalom,...



Bidon posé dans un
cercle de 0,50 m de
diamètre

3 m



Pose du bidon
dans un cercle
identique

ROUTE

Pénalités:

Bidon mal posé, tombé
en dehors du cercle = 5s
Pied à terre ou chute 5s
Faute sur bidon
(3 essais obligatoire) = 30s
Jeu refusé ou évité = 50s

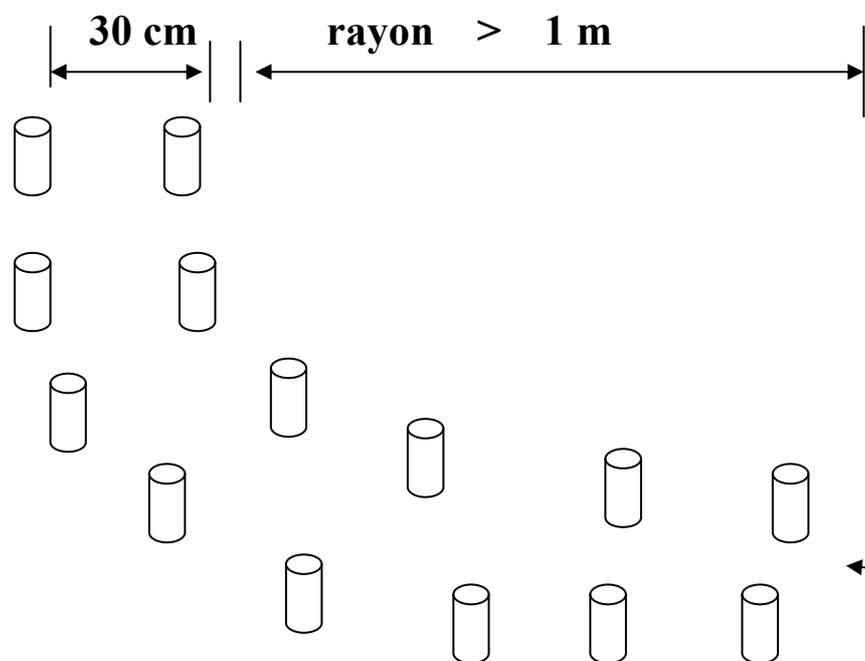
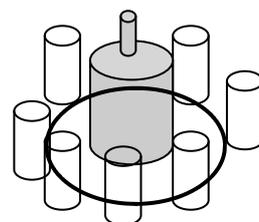
VTT

Pénalités:

Bidon mal posé, tombé
en dehors du cercle = 1 faute
Pied à terre ou chute 1 faute
Faute sur bidon
(3 essais obligatoire) = 6 fautes
Jeu refusé ou évité = 10 fautes

PRISE ET POSE D'UN BIDON AVEC CHICANE

Jeu N° 25



Bidon posé dans un
cercle de 0,30m
de diamètre formé
de 8 quilles standard.
(diam.4, haut 10)

Prise et pose dans
le même cercle.

ROUTE

VTT

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s
Pied à terre ou chute = 5s
Bidon non pris (3essais obligatoires) = 15s
Jeu refusé ou évité = 50s

30 s maximum si jeu effectué

Pénalités:

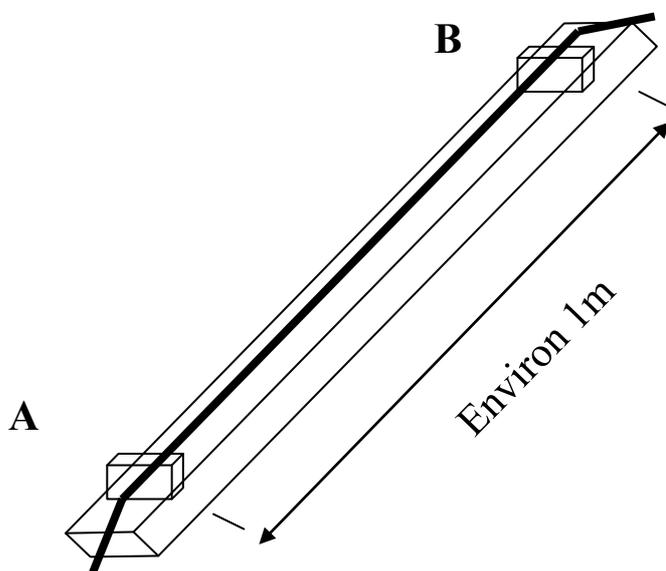
Quille tombée ou évitée = 1 faute
Pied à terre ou chute = 1 faute
Bidon non pris (3essais obligatoires) = 3 fautes
Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

SAUT ELASTIQUE Pas pour les moustiques

Jeu N° 30

Hauteur variable en
 fonction des cales A et B



ROUTE

Pénalités:

Poussins

Élastique touché par la roue avant = 5s

Pupilles & Benjamins

Élastique touché par:

la roue avant = 5s

La roue arrière = 5s

Pied à terre ou chute = 5s

Jeu refusé ou évité = 50s

VTT

Pénalités:

Poussins

Élastique touché par la roue avant = 1 faute

Pupilles & Benjamins

Élastique touché par:

la roue avant = 1 faute

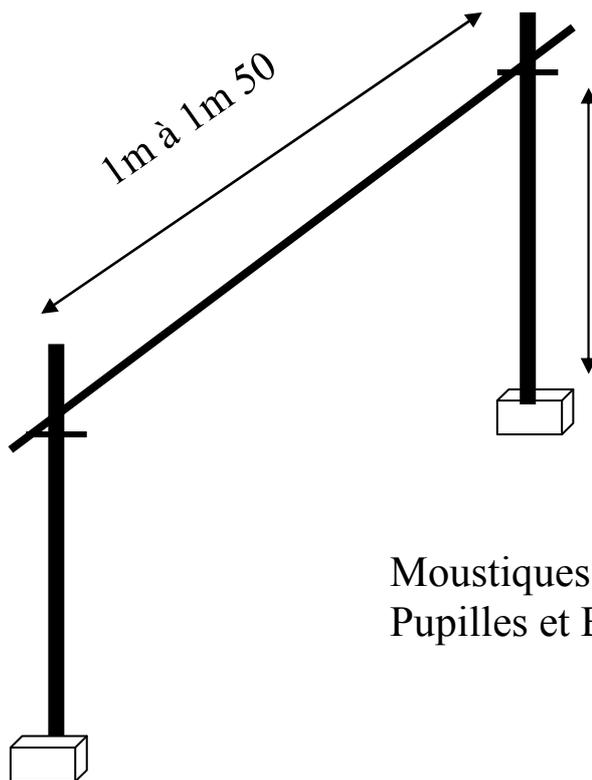
La roue arrière = 1 faute

Pied à terre ou chute = 1 faute

Jeu refusé ou évité = 10 fautes

PASSAGE SOUS BARRE

Jeu N° 34



Moustiques et Poussins: 1m10
Pupilles et Benjamins: 1m20

ROUTE

Pénalités:

Barre tombée = 5 s
Pied à terre ou chute = 5s
Jeu refusé ou évité = 50s

VTT

Pénalités:

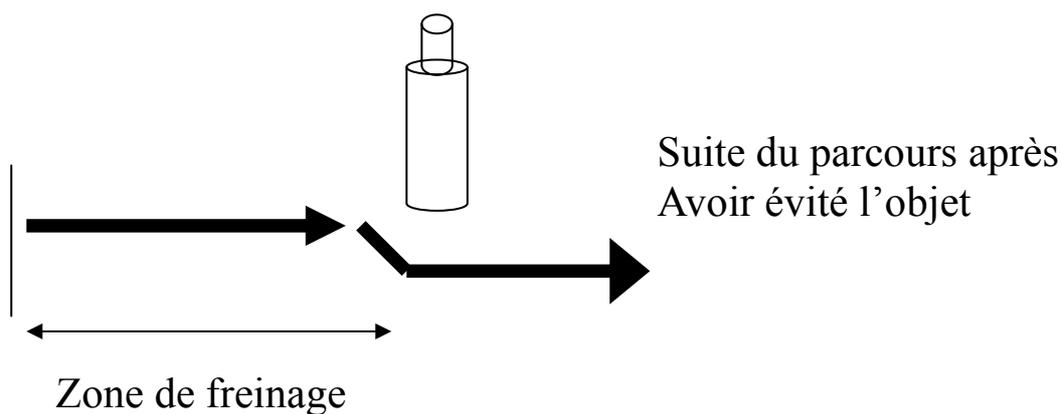
Barre tombée = 1 faute
Pied à terre ou chute = 1 faute
Jeu refusé ou évité = 10 fautes

CONTRÔLE DE FREINAGE

Jeu N° 36

Afin d'éviter les erreurs de chronométrage
Cet atelier ne devra être mis en fin de parcours.

Objet (bidon lesté 1/4 de sable.....)
À toucher **de face (obligatoire)**
Avec la roue avant.



ROUTE

Pénalités:

Bidon renversé = 5s
Pied à terre ou chute = 5 s
Jeu refusé ou évité = 50 s

VTT

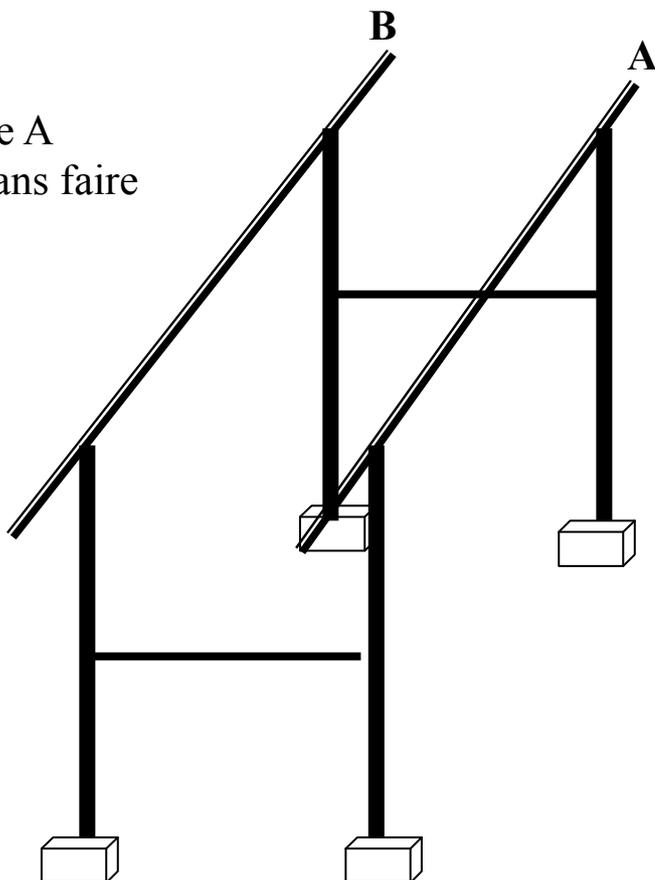
Pénalités

Bidon renversé = 1 faute
Pied à terre ou chute = 1 faute
Jeu refusé ou évité = 10 fautes

BARRE TOMBEE

Jeu N° 38

Faire tomber la barre A
 avec la roue avant sans faire
 tomber la barre B



ROUTE

Pénalités:

2 barres tombées = 5s
 Pied à terre ou chute = 5s
 Jeu refusé ou évité = 50s

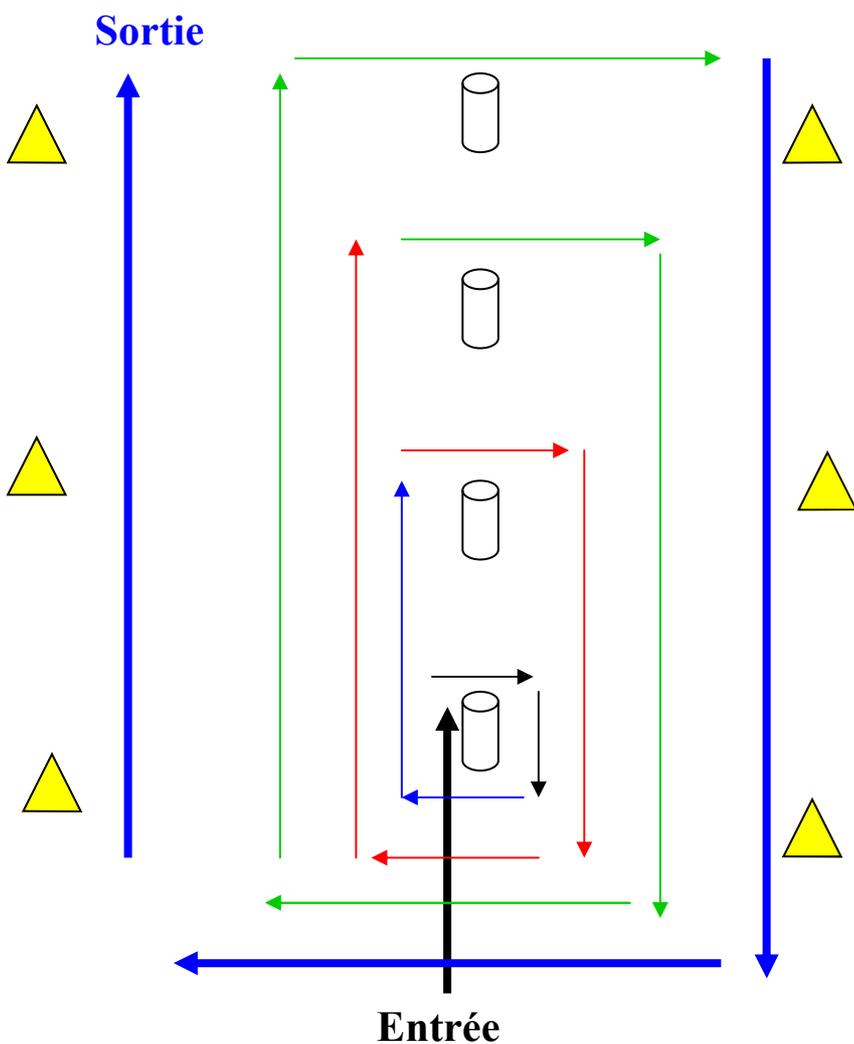
VTT

Pénalités:

2 barres tombées = 1 faute
 Pied à terre ou chute = 1 faute
 Jeu refusé ou évité = 10 fautes

NAVETTE

Jeu N° 49



Distance entre plot 1,50 mètres
 Amplitude de chaque coté 1,20 mètres

ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s
 Pied à terre ou chute = 5s
 Jeu refusé ou évité = 50s

6 fautes maximum si jeu effectué

VTT

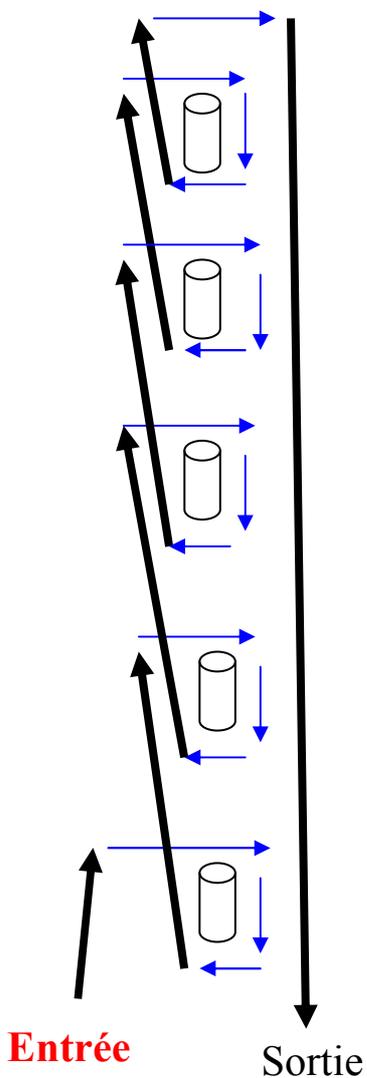
Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 1 faute
 Pied à terre ou chute = 1 faute
 Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

ENROULEUR

Jeu N° 50



ROUTE

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 5s
 Pied à terre ou chute = 5s
 Jeu refusé ou évité = 50s

6 fautes maximum si jeu effectué

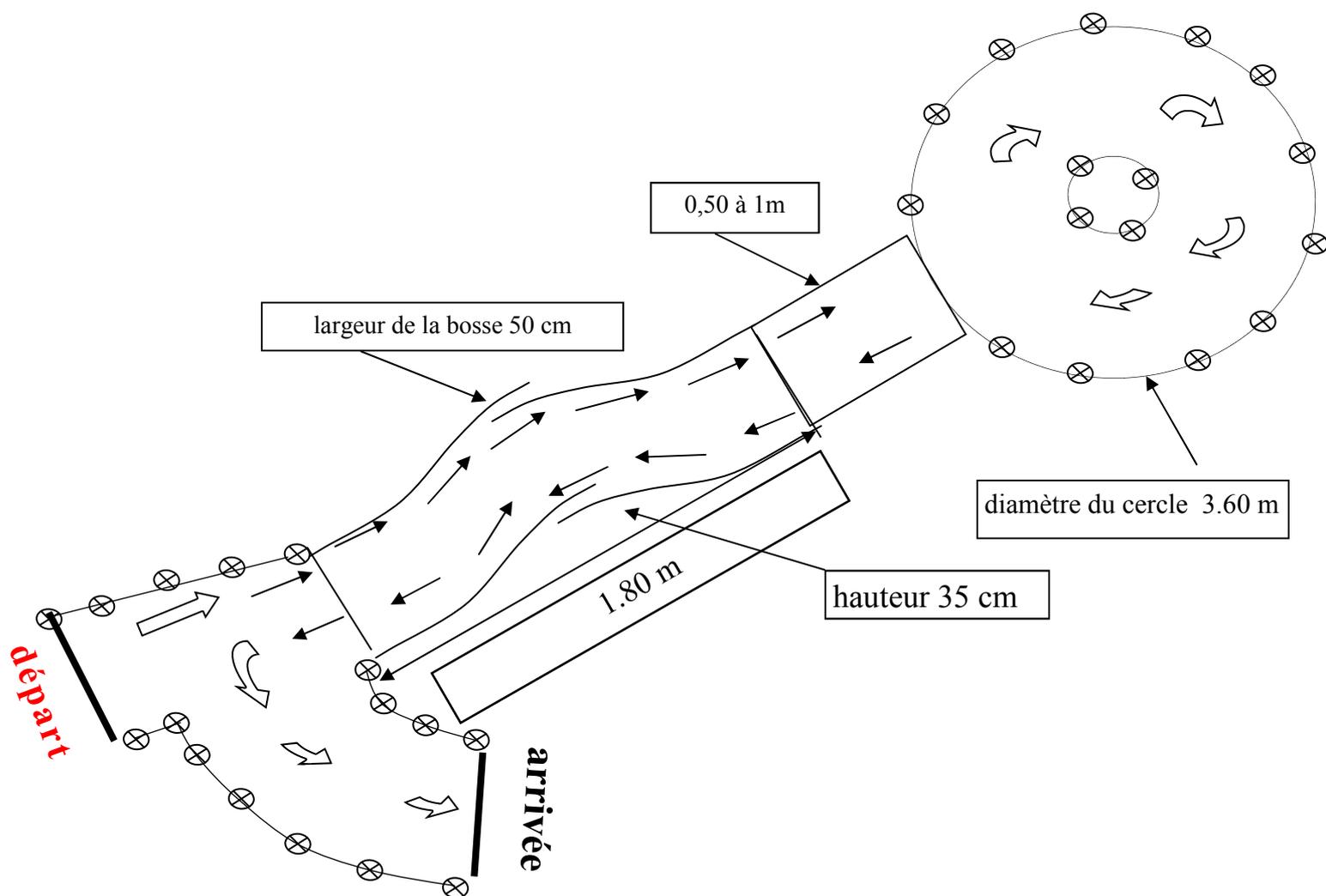
VTT

Pénalités:

Quille tombée ou évitée = 1 faute
 Pied à terre ou chute = 1 faute
 Jeu refusé ou évité = 10 fautes

6 fautes maximum si jeu effectué

LA BOSSE (jeu spécial VTT)



VTT

Pénalités

- Quille tombée ou touchée = 1 faute
- Pied à terre ou chute = 1 faute
- Erreur sens de circuit (si fléchage) = 5 fautes
- Jeu refusé ou évité = 10 fautes

Article 17 École de vélo

Les enfants de l'École de Vélo doivent rester dans leur catégorie : **Pas de sur classement.**

Développement :

Moustiques, Poussins, Pupilles : 5,60 mètres. Pas de blocage de dérailleurs.

Benjamins : 6,40 mètres. Pas de blocage de dérailleurs.

Épreuve Route :

1) Équipement et matériel :

- Le port du casque à calotte rigide est obligatoire durant toute la durée des épreuves et devra être porté pendant les entraînements.
- Les caméras sur les casques, sur les vélos ou sur les concurrents sont interdites.
- Les oreillettes et téléphone portable sont interdits.
- Les gants sont obligatoires et les embouts de guidons devront être obstrués.
- Les cale-pieds avec courroie ou blocage automatique ne sont pas obligatoires pour l'épreuve des jeux d'adresse.
- Le changement de vélo est interdit sur l'ensemble des épreuves.
- Le VTT est autorisé mais il est préférable d'avoir un vélo de route.
- Les vélos à assistance électrique sont interdits.
- Le contrôle de braquets devra être réalisé avant chaque épreuve.

2) Épreuves :

- Jeux d'adresse :

Parcours adapté Pucerons 3 jeux maxi

Parcours adapté Moustiques et Poussins : 5 à 7 jeux maxi.

Parcours adapté Pupilles et Benjamins : 6 à 8 jeux maxi.

Ces épreuves se disputent sur des parcours où sont répartis divers jeux afin de réaliser certains gestes techniques (slaloms, virages, ramassages d'objets, freinages...).

Barème des pénalités : (voir plaquette Jeux des Écoles de Vélo Route)

1 faute = 5 secondes (quille ou liteau tombé, pied à terre...)

Jeu refusé ou évité : 30 secondes

6 fautes maximum soit 30 secondes.

- Vitesse :

2 séries de sprint, durées maximales de 15'', le meilleur temps sera gardé.

Moustiques : 60 mètres maxi

Poussins : 60 mètres maxi

Pupilles et Benjamins : 80 mètres maxi

- Course :

Les catégories écoles de vélo de puceron à benjamins doivent avoir leurs courses spécifiques à chaque catégorie. Les départs devront être différés.

Reconnaissance possible du parcours.

Pucerons: 50 m maxi

Moustiques : 800 m maxi soit une durée de 3 minutes,

Poussins : 3 Kms maxi soit une durée de 6 minutes,

Pupilles : 5 Kms maxi soit une durée de 15 minutes,

Benjamins : 10 Kms maxi soit une durée de 20 minutes.

Épreuve Cyclo-cross :

1) Équipement et matériel :

- Le port du casque à calotte rigide est obligatoire durant toute la durée des épreuves et devra être porté pendant les entraînements.
- Les caméras sur les casques, sur les vélos ou sur les concurrents sont interdites.
- Les oreillettes et téléphone portable sont interdits.
- Les gants sont obligatoires et les embouts de guidons devront être obstrués.
- Le changement de vélo est interdit sur l'ensemble des épreuves.
- Le VTT est autorisé mais il est préférable d'avoir un vélo de cyclo-cross.
- Les vélos à assistance électrique sont interdits.

2) Épreuves :

Le portage de vélo est interdit.

Le tracé adapté aux enfants pourra néanmoins comporter des obstacles naturels (buttes, fossés...) ou artificiels (planches, sacs...) d'une hauteur maximale de 10 cm.

Les montées et descentes d'escaliers sont interdites.

Les catégories écoles de vélo de moustiques à benjamins doivent avoir leurs courses spécifiques à chaque catégorie. Les départs devront être différés.

Reconnaissance possible du parcours.

Pucerons: parcours adapté

Moustiques : 4'

Poussins : 6'

Pupilles : 8'

Benjamins : 10'

Épreuve VTT :

1) Équipement et matériel :

- Le port du casque à calotte rigide est obligatoire durant toute la durée des épreuves et devra être porté pendant les entraînements.
- Les caméras sur les casques, sur les vélos ou sur les concurrents sont interdites.
- Les oreillettes et téléphone portable sont interdits.
- Les gants sont obligatoires et les embouts de guidons devront être obstrués.
- Le changement de vélo est interdit sur l'ensemble des épreuves.
- Les pneus slick sont interdits. Pour vtt
- Les vélos à assistance électrique sont interdits.
- Les cornes de vache sont interdites.
- Les roues de 20, 24, 26, 27 et 29 pouces sont autorisées et doivent être équipées de pneus d'une largeur minimum de 1,75 pouce.
- Le guidon de triathlète est interdit.

2) Épreuves :

- Gymkhana :

Parcours adapté Moustiques et Poussins : 5 à 7 jeux maxi.

Parcours adapté Pupilles et Benjamins : 6 à 8 jeux maxi.

Épreuve individuelle et non chronométrée.

Seul le nombre de fautes sur les obstacles est pris en compte.

Barème des pénalités : (voir plaquette Jeux des Écoles de Vélo VTT)

1 faute = quille tombée ou évitée, pied à terre, chute...

Jeu refusé ou évité : 10 fautes.

A partir du départ, le parcours doit être fluide, il n'est pas permis de mettre le pied à terre ni de s'arrêter entre chaque jeu et ceci jusqu'à l'arrivée (les deux roues doivent être continuellement au sol).

Obligation de faire le gymkhana pour pouvoir participer au cross-country.

- Cross-country :

La longueur du parcours doit tenir compte de la catégorie de l'enfant, du dénivelé et de la stabilité du sol.

Les catégories écoles de vélo de moustiques à benjamins doivent avoir leurs courses spécifiques à chaque catégorie.

Les départs devront être différés (en premier les garçons et en deuxième les filles).

Moustiques : distance préconisée 800 m soit une durée de 5 minutes pour le premier

Poussins : distance préconisée 2 Kms soit une durée de 8 minutes pour le premier

Pupilles : distance préconisée 4 Kms soit une durée de 15 minutes pour le premier

Benjamins : distance préconisée 6 Kms maxi soit une durée de 25 minutes pour le premier

Compétitions route, cyclo-cross et VTT :

Les enfants des écoles de vélo ne seront autorisés à courir qu'une seule fois par semaine ou par week-end. Ils ne peuvent courir deux jours consécutifs.

Dans le cas d'un jour férié accolé à un week-end, possibilité de faire deux épreuves avec un jour de décalage.

Exception lors des critères nationaux, voir les règlements spécifiques à chaque championnat : route, cyclocross ou VTT.