

# TITRE 8 CYCLISME EN SALLE

RÈGLEMENT INTERNATIONAL DE CYCLISME ARTISTIQUE  
Applicable à partir du 1.1.2008

## SOMMAIRE

	Page
Chapitre I REMARQUES PRÉLIMINAIRES	1
Chapitre II RÈGLES POUR LE CYCLISME ARTISTIQUE À 1 ET 2	17
Chapitre III RÈGLES POUR LE CYCLISME ARTISTIQUE À 4 ET 6	23
Chapitre IV TABLEAU DES EXERCICES EN CYCLISME ARTISTIQUE À 1	27
Chapitre V DESCRIPTIONS DES EXERCICES POUR LE CYCLISME ARTISTIQUE À 1	40
Chapitre VII TABLEAU DES EXERCICES EN CYCLISME ARTISTIQUE A 2	55
Chapitre VII DESCRIPTIONS DES EXERCICES POUR LE CYCLISME ARTISTIQUE À DEUX	72

## ABRÉVIATIONS / SYMBOLES

Abréviations utilisées dans le règlement et symboles, classés par ordre alphabétique.

Alig.fr.(2)	= Alignement frontal (à 2)
50cm	= 50 centimètre
8	= Parcours en forme de huit
rentrer pos.	= Rentrer en position dans l'exercice
R.et S.pos.	= Rentrer et sortir en position dans l'exercice
cm	= Centimètre
PIR	= Pirouette
contr. alt.	= A contresens alterné
1JL	= Jambe lâchée
rabat.	= Rabattement
BS	= Boucle solo
2ML	= 2 mains lâchées
contr.	= Rouler à contresens
8 contr.	= Huit à contresens
8 contr.trans.	= Huit à contresens transversal
0 contr.	= Cercle à contresens
simul.	= Simultanément
C	= Demi-cercle, $1/2$ cercle
$1/2$ PT	= Demi-pourtour
file	= L'un derrière l'autre
B-G	= Boucle à gauche
mm	= Millimètre
CàC	= Côte à côte (align.fr.)
8 trans.	= 8 transversal
O	= Cercle
An.	= Anneau
B-D	= Boucle à droite
M.ARR	= Marche arrière
S	= Demi-huit ( $1/2$ -8)
Ca.	= Exercice en cabré
Ex.tact.	= Exercice tactique
AR	= Appui renversé
ATR	= Appui tendu renversé
Av.jon.	= Avec jonction
P.	= Passage
long.	= Longitudinal
st.	= Station
st.lat.emb.	= Station latérale sur embouts
susp.	= Suspension
Change.	= Changement
gr.	= Groupe

## Chapitre REMARQUES PRÉLIMINAIRES

### 1 Organisation

#### 1.1 Organisation des compétitions

Les compétitions peuvent être organisées par l'UCI, les fédérations continentales, les fédérations nationales et leurs structures. Les conditions d'inscriptions sont définies par celles-ci.

#### 1.2 Championnats du Monde

Les championnats du Monde seront disputés par la catégorie «élites»

#### 1.3 Les disciplines de compétition

a) Cyclisme artistique à 1

c) Cyclisme artistique à 4

b) Cyclisme artistique à 2

d) Cyclisme artistique à 6

Toutes les disciplines seront disputées par les femmes et les hommes

Les équipes mixtes seront classées par catégorie dans les disciplines «hommes».

La participation dans deux catégories d'âge différentes, dans la même discipline, lors d'une compétition ou d'un championnat est interdite.

#### 1.4 Records

Les records du Monde et continentaux dans les catégories «élites» et «juniors» seront attribués.

Les records du Monde et continentaux établis au cours des championnats du Monde et des championnats continentaux seront automatiquement reconnus.

Un record du Monde ou continental établi lors d'une compétition internationale ne sera reconnu qu' si deux commissaires UCI officient dans le jury, dont au moins un d'une nation différente. Dans ce cas le record pourra être homologué par l'UCI.

Les records nationaux sont reconnus selon les règles des fédérations respectives.

#### 1.4 Liste de résultats

Pour toutes les compétitions, l'organisateur doit publier une liste de résultats pour chaque discipline.

#### 1.5 Liste de résultats d'une compétition internationale

Les résultats des compétitions inscrites au calendrier UCI devront être transmis dans le délai défini et dans les formes prescrites par les services de l'UCI.

Les résultats des catégories «élites» et «junior» (par discipline «hommes» et «dames») sont réunis sur un seul classement.

### 1.7 Remise des fiches de résultats

Après la fin de chaque discipline, les fiches d'évaluation /ou documents informatiques de résultats sont à remettre aux personnes compétentes par l'organisateur. Les fiches d'évaluation sont à considérer comme des documents confidentiels et sont remises uniquement au chef de délégation, au sportif concerné ou à son entraîneur.

Au championnat du Monde les fiches d'évaluation sont remises au chef de délégation.

## 2. Disciplines et catégories d'âge

### 2.1 Les catégories d'âge

Les compétitions s'adressent aux catégories ci-dessous:

- a) élite plus de 18 ans
- b) junior moins de 15 ans (jusqu'à 14 ans)
- d) scolaires B moins de 13 ans (jusqu'à 12 ans)
- e) scolaires C moins de 11 ans (jusqu'à 10 ans)

Les 10,12,14 et 18 ans peuvent concourir toute l'année civile dans la catégorie durant laquelle ils atteignent l'âge indiqué.

Il est possible au compétiteur de concourir dans la catégorie immédiatement supérieure à la sienne.

En cyclisme artistique à 4 «junior», l'équipe peut concourir avec un compétiteur «élite» de moins de 23 ans (jusqu'à 22 ans).

En cyclisme artistique à 4 «scolaire», l'équipe peut concourir avec un compétiteur «junior» de moins de 17 ans (jusqu'à 16 ans).

En cyclisme artistique à 6 «junior», l'équipe peut concourir avec deux compétiteurs «élite» de moins de 23 ans (jusqu'à 22 ans).

En cyclisme artistique à 6 «scolaire», l'équipe peut concourir avec deux compétiteurs «junior» de moins de 17 ans (jusqu'à 16 ans).

### 2.2 Durée du programme

Pour toutes les disciplines, le temps maximum accordé est de 5 minutes.

### 2.3 Nombre maximal d'exercices

#### 2.3.1 Catégories «élite» et «junior»

- Cyclisme artistique à 1 maximum 30 exercices
- Cyclisme artistique à 2 maximum 25 exercices (le programme comporte au minimum 8 et au maximum 15 exercices sur une bicyclette)
- Cyclisme artistique à 4 maximum 25 exercices
- Cyclisme artistique à 6 maximum 25 exercices

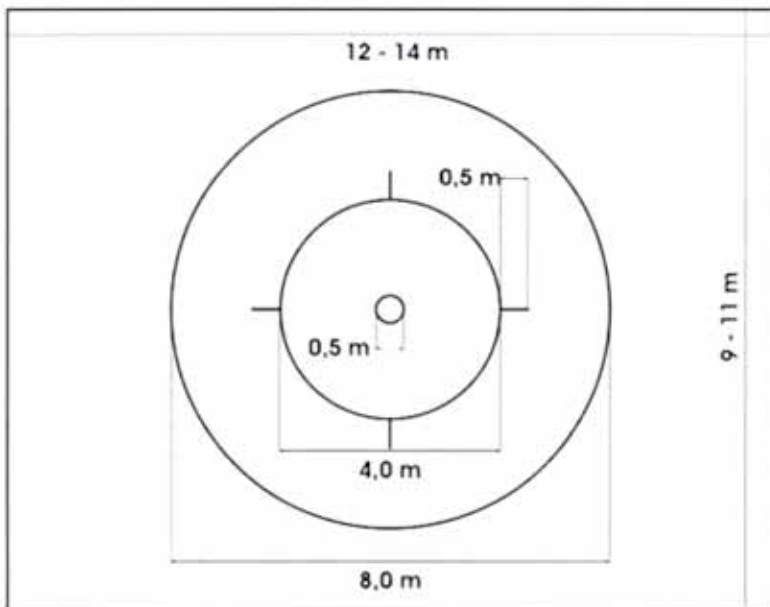
#### 2.3.2 Catégorie «scolaire»

- Cyclisme artistique à 1 maximum 25 exercices
- Cyclisme artistique à 2 maximum 20 exercices (le programme comporte au minimum 4 et au maximum 12 exercices sur une bicyclette)
- Cyclisme artistique à 4 maximum 25 exercices
- Cyclisme artistique à 6 maximum 25 exercices

En cyclisme artistique à deux, il faudra réaliser, non seulement des exercices à une bicyclette mais aussi des exercices avec deux bicyclettes.

### 3. Environnement de la compétition

#### 3.1 La Piste



Les dimensions indiquées par le dessin sont toutes prises à l'extérieur du marquage.

Tous les marquages ont une largeur de 3 à 5 centimètres. Ils sont à réaliser avec du ruban adhésif, de la peinture ou par incrustation.

Lors de compétitions ou de championnats internationaux la piste doit être conforme aux dimensions maximum.

De leur emplacement tous les juges doivent voir correctement tous les marquages.

Pendant une compétition de cyclisme artistique, les bordures de la piste et les buts de cycle-balle doivent se trouver au minimum à 0,5 m à l'extérieur des marquages de la piste.

L'espace entre la piste et les murs, piliers ou tout autre obstacle fixe doit être, lors de compétitions internationales, de 2 m minimum et lors des autres compétitions de 0,5 m. La nature du sol de la piste doit permettre de rouler dans des conditions optimales.

### 3.2 Emplacement des commissaires

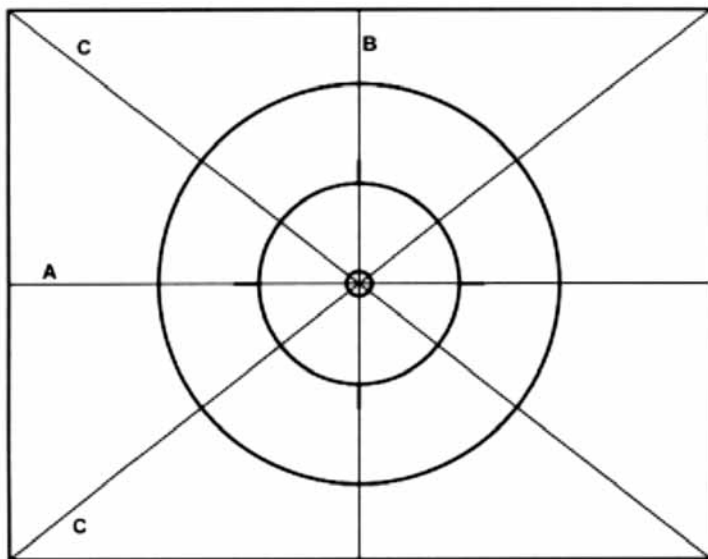
Les commissaires sont placés près de la piste de manière à avoir une bonne vision de celle-ci et que chaque groupe de juges puisse avoir un jugement indépendant par rapport aux autres groupes.

### 3.3 Zone de l'encadrement

Un emplacement fixe doit être défini par le président du jury et matérialisé par l'organisateur pour l'entraîneur et un accompagnateur (distance minimum de la limite de la piste 0,5 m)

### 3.4 Lignes utiles (a, b, c)

Ces lignes ne doivent pas être tracées sur la piste, mais elles peuvent aider à comprendre la bonne exécution de l'exercice.



#### Cercle central de la piste

Le cercle central autour du point central a un diamètre de 50 cm

#### Trait de 50 cm

Ces traits partent du cercle de 4 m et sont situés sur les axes longitudinal et transversal de la piste.

#### Cercle de 4 m

Cercle de 4 m de diamètre autour du point central de la piste

#### Cercle de 8 m

Cercle de 8 m de diamètre autour du point central de la piste.

#### Axe longitudinal

Ligne parallèle au grand côté de la piste et qui passe par le point central de la piste.

**Axe transversal**

Ligne parallèle au petit côté de la piste et qui passe par le point central de la piste.

**Axe diagonal**

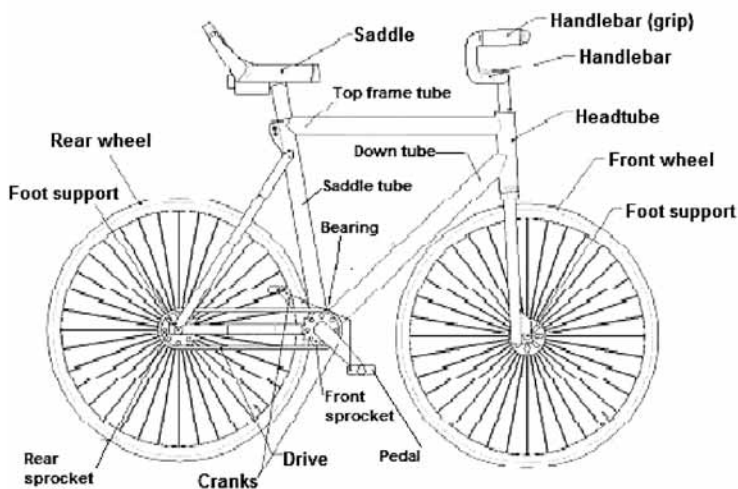
Lignes qui partent d'un coin pour rejoindre un autre coin de la piste et qui passe par le point central de la piste.

## 4. Moyens nécessaires

## 4.1 La bicyclette de cyclisme artistique

Tout accessoire ne figurant pas sur le dessin est interdit.

Toutes les dimensions hors standard doivent être approuvées par la commission cyclisme en salle de l'UCI. La bicyclette doit être conforme aux dimensions standards et en bon état afin de ne pas détériorer le sol de la piste.



**Manivelles:** Distance de l'axe du pédalier à l'axe de la pédale 130 à 170 mm.

**Guidon:** Les extrémités du guidon doivent être arrondies et obstruées. On peut également recouvrir les extrémités par de la tresse ou des poignées.

**La selle:** La selle doit être manufacturée. Longueur maximale 300 mm. Largeur maximale: 220 mm, profondeur de la selle 60 mm.

**Les roues:** Les roues avant et arrière doivent avoir le même diamètre. A partir d'une hauteur de cadre de 46 cm les roues ont un diamètre minimum de 24 pouces et à partir d'une hauteur de 50 cm, elles doivent avoir un diamètre minimal de 25 pouces.

**Développement:** Le plateau avant ne doit pas avoir moins de dents que le pignon arrière.

- Transmission:** D'autres moyens que par chaîne sont autorisés dans la mesure où ils permettent le même rapport de développement.
- Les embouts:** Les roues avant et arrière peuvent être munies latéralement, en prolongement de leur axe, d'embouts d'une longueur maximale de 50 mm.

#### 4.2 Tenue sportive

Lors des compétitions de cyclisme artistique, l'habillement porté doit être adapté.

#### 4.3 Accompagnement musical

Tous les programmes peuvent être accompagnés d'une musique. Si un compétiteur désire un morceau de musique particulier, il doit le fournir lui-même au responsable de la sonorisation.

### 5. La fiche d'évaluation

#### 5.1 Rédaction de la fiche d'évaluation

L'en-tête de la fiche d'évaluation doit être entièrement renseignée.

Le numéro, la désignation et la valeur de l'exercice doivent être inscrits et libellés sur la fiche d'évaluation comme dans le tableau des exercices.

Le total de la valeur des exercices est à calculer et à inscrire dans la rubrique «Total des points».

Sur la fiche d'évaluation ne doivent figurer que les exercices répertoriés dans le tableau des exercices correspondants à la discipline concernée.

A la suite du numéro d'exercice, il faut obligatoirement préciser la version (a,b,c, etc.)

L'ordre des exercices à l'intérieur du programme est libre.

Pendant l'exécution du programme, l'ordre des exercices prévu sur la fiche d'évaluation doit être rigoureusement respecté.

##### 5.1.1 Cas particulier

A la suite d'un passage dont la position d'arrivée correspond à une position en cabré, l'exercice suivant doit être réalisé dans cette position.

En cyclisme artistique à deux sont autorisées au «maximum»:

- 3 pirouettes
- 3 exercices portant la mention «en solo»

#### 5.2 Modèle de fiche d'évaluation

Dans tout les championnats et compétitions le modèle suivant de fiche d'évaluation devra être utilisé.



### Wertungsbogen für Kunstradsport-Wettbewerbe

Übungs-Nr.	Nachname, Vorname	Jahrgang	Eckspitz:			Stufennummer:
			Park, Besll.	Platz	am	
			Vorband:			
			Vererb:			
			Wettbewerb:			
			Datum/Ort:			
			Veranstalter:			

Übungs-Nr.	Übungs-Nr.	Übungsart	Schw. Punkt	Takt. Punkte	Schwierigkeit %	Platz	Ausführung	Zusätze
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

Specimen

Gesamt	<b>SCHWIERIGKEITS-PUNKTE:</b>		<b>Abzug Schwierigkeit:</b>	
	+ Technische Punkte		_____ x 0,2 = _____	
Anzüge	<b>GESAMTPUNKTE:</b>		_____ - x 0,5 = _____	
	- Gesamtabzug		_____ [ x 1,0 = _____	
Schwierig.	<b>ERGEBNIS:</b>		_____ D x 2,0 = _____	
	+ Ergebnis Kampfrichter II		<b>Abzug Anklebung:</b> _____	
Ordnung	+ Ergebnis Kampfrichter III		<b>GesamtAnzug:</b> _____	
	<b>KAMPFRICHTER (a + b)</b>		D oder 3 = _____ Punkte	

### 5.3 Vérification des fiches d'évaluation

Lorsque l'évaluation se fait par ordinateur, le compétiteur ou l'entraîneur doit vérifier si la copie de la fiche introduite dans l'ordinateur correspond à l'exemplaire qu'il avait proposé, il doit y apposer sa signature et ses éventuelles corrections.

Les programmes proposés pourront être modifiés jusqu'à une heure avant le début de la compétition.

Les inconvénients qui pourraient résulter du non-respect de cette règle sont à supporter par le compétiteur.

### 5.4 Calcul du résultat

Le total des points est obtenu par addition des valeurs de chaque exercice. La bonification des exercices tactiques à extension doit être ajoutée à la valeur initiale de l'exercice.

Le total des points de pénalisation est obtenu par l'addition des points de pénalité de la difficulté et ceux de l'exécution. Le total de points de pénalisation soustrait du total des points proposés donne un résultat partiel.

Le résultat final est obtenu par l'addition des résultats partiels et divisé par le nombre de groupes de commissaires arrondi à deux chiffres après la virgule.

Dans une discipline, si plusieurs compétiteurs obtiennent le même résultat final l'on prend en compte du plus petit au plus grand total de points de pénalités d'exécution pour établir le classement. S'ils sont encore à égalité, ils seront classés ex-aequo.

Le résultat final doit être publié le plus rapidement possible directement par le président du jury ou par l'intermédiaire de l'organisateur.

Lorsque le résultat est zéro ou négatif, il ne sera pas publié, par contre le classement le sera en tenant compte du résultat réel.

## 6. Commissaires

### 6.1 Responsabilité des commissaires

Chaque évaluation est sous la responsabilité personnelle de chaque commissaire, sans influence extérieure, et seulement sur la base de l'application du présent règlement.

Chaque commissaire doit faire preuve d'une neutralité absolue envers tous les compétiteurs.

L'évaluation finale est un résultat de l'ensemble du collège des commissaires, et qui doit être défendu individuellement par chaque commissaire.

L'évaluation de la difficulté et de l'exécution est exclusivement conforme au présent règlement.

### 6.2 Nomination des commissaires

Pour exercer la fonction de commissaire lors de toutes les compétitions de cyclisme artistique, il faut être en possession d'une licence de commissaire correspondante soit aux règles de l'UCI ou à celles de la fédération nationale.

Lors des championnats internationaux, les commissaires sont désignés suivant les directives des fédérations internationales concernées. Pour les autres compétitions ils sont désignés suivant les directives des fédérations nationales ou leurs structures.

Lors de compétitions internationales, au moins l'un des commissaires doit être en possession de la qualification internationale délivrée par l'UCI.

Les compétitions inscrites au calendrier de l'UCI sont soumises à une réglementation particulière.

### 6.3 Composition du Jury

#### 6.3.1 Championnat international:

1 Commissaire président du jury

3 commissaires annonceurs

3 commissaires lecteurs-marqueurs

Un groupe de commissaires est composé d'un annonceur et d'un lecteur-marqueur.

#### 6.3.2 Autres compétitions:

1 Commissaire président du jury

2 /3 commissaires annonceurs

2 /3 commissaires lecteurs-marqueurs

Un groupe de commissaires est composé d'un annonceur et d'un lecteur-marqueur.

## 7. Activité des commissaires

### 7.1.1 Le jury

- est entièrement responsable de l'évaluation et doit en cas d'utilisation manuelle de la fiche d'évaluation la signer.
- doit vérifier les dimensions et la qualité de la piste et donner son accord pour la compétition.
- Est dans l'obligation en cas d'utilisation manuelle des fiches d'évaluation de les vérifier. Les fautes ou les propositions non-réglementaires sont à corriger avec le compétiteur ou l'entraîneur concerné.

### 7.1.2 Le président du Jury

- définit les groupes de commissaires.
- peut organiser une réunion avant le début de la compétition afin que le déroulement soit sans incident.
- remet aux commissaires les fiches d'évaluation.
- signale (par moyen acoustique ou visuel) au compétiteur qu'il peut commencer son programme.
- Chronomètre mécaniquement ou électroniquement la durée du programme, et par un signal sonore indique la fin de la durée de l'évaluation. Il peut déléguer cette mission à un chronométreur qui sera placé à côté de lui.
- doit prévoir un système parallèle de chronométrage.
- décide du début de l'évaluation si le signal de départ «START» n'a pas été donné.

- Observe le déroulement du programme afin d'être en mesure de prendre des décisions en cas de problème particulier ou d'interruption du programme.
- Vérifie les fiches d'évaluation à la fin du programme.
- En cas de faute d'évaluation, il doit faire prendre une décision à la majorité par le collège des commissaires et si possible avant le départ du compétiteur suivant.
- Lorsque la fiche d'évaluation est remplie manuellement il doit vérifier le calcul du résultat et la signer. Il doit remettre les fiches aux personnes compétentes.
- Arrête le chronométrage officiel, mais pas le chronométrage parallèle en cas d'incident mécanique. Il décide si la responsabilité de l'incident est imputable au compétiteur, si c'est le cas le temps de réparation est inclus dans la durée réglementaire de l'évaluation et décide si le programme peut être poursuivi. En cas de blessure ou d'indisposition, il doit conseiller de consulter un médecin.  
Lorsque la responsabilité de l'incident n'est pas imputée au compétiteur et que le programme est poursuivi, le collège des commissaires décide des pénalités à annuler.

#### 7.1.3 Le commissaire annonceur:

- Suit le déroulement des exercices en ce qui concerne la difficulté et l'exécution. Après chaque exercice selon le cas il annonce la pénalisation.

#### 7.1.4 Le commissaire lecteur-marqueur

- lit pour le commissaire annonceur les exercices de la fiche d'évaluation dans l'ordre dans lequel ils sont inscrits.
- Inscrit les pénalisations sur la fiche d'évaluation dans les emplacements prévus des exercices concernés.

## 8. Evaluation de la difficulté

Pour l'évaluation de la difficulté, les règles suivantes sont à respecter: les remarques préliminaires, les règles particulières au cyclisme artistique à 1, à 2, à 4 et à 6, les descriptions du règlement propres à chaque exercice. Pour l'évaluation de la difficulté, toutes les fautes relatives aux règles suivantes sont à pénaliser lorsque qu'elles se produisent pendant la réalisation du programme.

### 8.1 Ordre chronologique

Les exercices qui ne sont pas présentés dans l'ordre chronologique sont à pénaliser à 100%.

En cas d'inversion d'exercices, les commissaires décident à la majorité de la pénalité à attribuer.

### 8.2 Début de l'évaluation

L'évaluation débute dès que le compétiteur pénètre sur la piste. Les compétiteurs doivent se présenter sur la piste en position debout.

### 8.3 Début du programme

Le programme commence avec le signal défini et perceptible «Start».

L'absence de signal est à pénaliser sur le premier exercice.

- s'il s'agit d'un saut groupé ou pivoté, d'un pivotement, d'un passage 100%
- s'il s'agit d'un autre exercice 50%.

#### 8.4 Début de l'exercice

Chaque exercice commence lorsque la position décrite est atteinte et si nécessaire la jonction établie lorsqu'elle est demandée dans les exigences des descriptions d'exercices. Les irrégularités sont à pénaliser à : 100 %. Les exercices en file (longitudinale, transversale, diagonale) commencent indépendamment de la distance avec la limite de la piste et se termine à un mètre de la limite opposée.

#### 8.5 Exercices non conformes

Tous les exercices présentés doivent être conformes à leur description, si l'exercice n'est pas reconnaissable il sera pénalisé à : 100%.

#### 8.6 Parcours

Le parcours est la description du déroulement de l'exercice, celui-ci est décrit dans les remarques préliminaires et /ou dans la description propre à chaque exercice et correspondant au tableau des exercices.

Tous les exercices qui figurent sur la fiche d'évaluation sont à exécuter de la manière qui respecte la description du début à la fin de la totalité du parcours et pour tous les compétiteurs.

Pénalisation de l'exercice présenté sur moins de la moitié du parcours: 100%.

Pénalisation de l'exercice présenté sur moins de 9 /10ème du parcours: 50%.

Pénalisation de l'exercice non présenté en totalité: 10%.

Pour les exercices en file (longitudinale, transversale, diagonale), la mesure du parcours est prise à partir de la roue la plus proche de la limite de la piste.

Pour les exercices en «alignement frontal», la mesure du parcours est prise au niveau du compétiteur roulant le plus à l'extérieur.

#### 8.7 Annonce des exercices

Les exercices annoncés ou mimés par une personne extérieure seront pénalisés: 100%

#### 8.8 Fin du temps accordé pour le programme

Tous les exercices d'un programme doivent être montrés pendant le temps réglementaire. Si le temps réglementaire est écoulé avant la fin du programme, il faut attribuer la pénalité correspondante au parcours qui n'a pas été réalisé pour le ou les exercices concernés.

### 9. Evaluation de la difficulté en cyclisme artistique à 1 et à 2

#### 9.1 Position des jambes

##### 9.1.1 Station fléchie et position à l'envers

Un décalage de la jambe est toléré, au delà de plus de 20° d'écart vers le bas avec

La ligne prescrite, la pénalisation sera de: 100%.

- 9.1.2 Pour les équerres et tous les autres exercices dont la position prescrite est «jambes horizontales»  
 Le décalage des jambes vers le bas par rapport à la position prescrite est pénalisé à 100%  
 Le décalage des jambes vers le haut de plus de 20° par rapport à la position prescrite est pénalisé à: 100%.
- 9.1.3 Saut ou position jambes écartées (saut, appui carpé)  
 Le décalage des jambes vers le bas par rapport à la position prescrite est pénalisé à 100%  
 Le décalage des jambes vers le haut de plus de 20° par rapport à la position prescrite est pénalisé à: 100%  
 Si l'angle d'ouverture de l'écartement des jambes est inférieur à 70° la pénalisation est de: 100%.
- 9.2 Les passages  
 Lors d'un passage, une position intermédiaire qui peut être celle d'un autre exercice non prévu (suivant les remarques préliminaires et les descriptions des exercices) sera pénalisé à: 50%  
 Lors d'un passage, une position intermédiaire qui n'est pas celle d'un autre exercice et qui sera maintenu sur plus de 2 m. (suivant les remarques préliminaires et les descriptions des exercices) sera pénalisée à: 50%.
- 9.3 Exercices de fin de programme  
 Dans les exercices avec franchissement du guidon, lorsque l'exercice est interrompu avant le franchissement, la pénalisation est: 100%  
 L'interruption du cours de l'exercice après le franchissement du guidon et avant l'arrivée correcte au sol est pénalisée à: 50%  
 Dans les exercices avec franchissement de la selle, lorsque l'exercice est interrompu avant le franchissement de l'arrière de la selle, la pénalisation est: 100%  
 L'interruption du cours de l'exercice après le franchissement de la selle et avant l'arrivée correcte au sol est pénalisée à: 50%  
 En cas d'interruption de l'exercice «saut de station latérale sur pédale» avant le franchissement du cadre la pénalisation sera de: 100%  
 Dans les exercices avec franchissement du guidon en position carpée, lorsque l'exercice est interrompu avant que la position carpée soit atteinte ou que le guidon n'a pas été lâché, la pénalisation est: 100%  
 Dans les sauts carpés, les jambes non tendues ou les mains qui ne touchent pas les pieds l'exercice est pénalisé à: 100%  
 Dans le cas de position ou saut carpé, si l'ouverture de jambes n'est pas au minimum de 70°, la pénalisation sera de: 100%  
 Les sauts tendus doivent être exécutés jambes tendues et jointes. Au plus haut point du saut les bras doivent être tendus vers le haut, sinon la pénalisation est de: 100%  
 Dans les exercices avec ATR sur guidon, si à la verticale du guidon l'ATR n'est pas reconnaissable, l'exercice sera pénalisé à: 100%.

Dans les exercices avec vrille ou pivotement du corps, la pénalisation sera en fonction de la partie manquante au niveau de cette vrille.

Si le compétiteur n'arrive pas debout sur le sol, après avoir réalisé la rotation complète, la pénalisation sera de: 50%.

Debout sur le sol, sans rattraper le vélo, pénalisation de: 10%.

10. Evaluation de la difficulté en cyclisme artistique à deux
- 10.1 Les boucles  
Les boucles ne doivent pas se transformer en un contournement du partenaire, dans ce cas pénalisation de: 50%.
- 10.2 Les passages  
Les passages sur deux bicyclettes qui sont réalisés l'un après l'autre sont pénalisés à: 50%
- 10.3 Exercices à l'intérieur du «cercle des 4 m»  
Le «cercle central de 50cm» étant la base de l'exercice, lorsque qu'il est indiqué dans la description qu'une jonction doit être réalisée au-dessus de ce cercle et que la réalisation est effectuée à l'extérieur du «cercle des 4 m» la pénalisation est de: 50%.
- 10.4 Les pivotements  
Déplacement dans un sens de plus d'un quart de tour des manivelles par rapport à la position de départ du pivotement d'un ou plusieurs compétiteurs, pénalisation: 50%.
- 10.5 Saut de Maute  
Dans le saut de Maute le 2ème compétiteur doit avoir sauté au plus tard avant que le 1er compétiteur ait effectué les 2 mètres suivants le saut.: pénalisation: 50%.
- 10.6 Salto  
Le dernier compétiteur doit avoir quitter le guidon, avant que le premier compétiteur touche le sol sinon pénalisation de: 50%.
- 10.7 Reprise de jonction  
Si la reprise de jonction prescrite ne se réalise pas (en dehors des pivotements) à la l'issue du parcours, la pénalisation sera de: 10%.
11. Evaluation de la difficulté en cyclisme artistique à 4 et à 6
- 11.1 La synchronisation lors de l'exécution des exercices  
Si dans l'exercice ou une partie de l'exercice il est prévu des prises ou des ruptures de jonction simultanées réalisées avec décalage la pénalisation sera de: 10%  
Si les compétiteurs roulent sur plus de 2 m pour réaliser l'ensemble d'une jonction multiple la pénalisation sera de: 50%  
Les prises et les ruptures de jonction non réalisées à l'endroit du parcours prévu dans les remarques préliminaires ou la description de l'exercice, celui-ci sera pénalisé à: 50%

Une pénalisation supplémentaire ne sera pas appliquée après une faute du groupe 1b-3 (manque de synchronisation).

### 11.2 Exercices à l'intérieur du «cercle des 4 m''

Le «cercle central de 50cm» étant la base de l'exercice, lorsque qu'il est indiqué dans la description que la totalité ou une partie de celui-ci doit être réalisé à l'intérieur du «cercle de 4 m» et qu'il se réalise à l'extérieur la pénalisation est de: 50%

### 11.3 Pivotements

Déplacement dans un sens de plus d'un quart de tour des manivelles par rapport à la position de départ du pivotement d'un ou plusieurs compétiteurs, pénalisation: 50%.

## 12. Evaluation de l'exécution

Pour l'évaluation de l'exécution, les règles suivantes sont à respecter: les remarques préliminaires, les règles particulières au cyclisme artistique à 1, à 2, à 4 et à 6, les descriptions du règlement propres à chaque exercice et le tableau des exercices. Pour cette évaluation toutes les fautes décrites dans les groupes ci-après et se produisant au cours du programme sont à sanctionner. Sauf les fautes du groupe 1f-1h qui concerne la présentation à l'entrée et avant la sortie de la piste, ainsi que tout comportement dès l'entrée sur la piste qui conduirait aux fautes du groupe 2 et 3.

Bien entendu, les contacts avec le sol de la piste du compétiteur pendant la présentation ne sont pas pénalisés.

### 12.1 Faute du groupe 1a et 1 b

Les fautes du groupe 1a et 1b sont suivant leur importance à pénaliser avec les symboles:

Visiblement légère et / ou de courte durée x, (X) 0,2 point

Visiblement importante et /ou de longue durée ~ (vague) 0,5 point.

### 12.2 Faute du groupe 1c, 1d, 1e, 1f, 1g et 1h

Les fautes du groupe 1c, 1d, 1e, 1f, 1g et 1 h sont à pénaliser avec le symbole ~ (vague) 0,5 point.

### 12.3 Faute du groupe 2

Les fautes du groupe 2 sont à pénaliser avec le symbole l (trait) 1 point

### 12.4 Faute du groupe 3

Les fautes du groupe 3 sont à pénaliser avec le symbole O (rond) 2 points.

### 12.5 Remarque concernant les groupes de fautes 1 et 2

Lorsqu'une faute du groupe 1 et 2 conduit irrémédiablement à une faute du groupe 3, seule la faute du groupe 3 est à prendre en compte.

### 12.6 Faute du groupe 1

#### 12.6.1 Faute du groupe 1a (x, ~)

A pénaliser par nature de faute, uniquement une fois par compétiteur et exercice.

1. Bras ou mains non tendus ou faute de position
2. Mouvements des bras



3. Rouler par saccades
  4. Position incorrecte de la partie supérieure du corps
  5. Incertitudes
  6. Cheminement des pirouettes
  7. Courir après la bicyclette, manque de stabilisation ou sautellement lors de l'arrivée sur le sol dans les exercices de fin de programme.
  8. Jambe ou pied non tendus
- 12.6.2 Faute du groupe 1b (x, -)  
A pénaliser par nature de faute, uniquement une fois par exercice.
1. cercle de grandeur différente dans les demi-huit et tous les types de 8 et de changement de boucle.
  2. cercles décalés dans les demi-huit et lors de tous les types de 8
  3. manque de synchronisation dans l'exécution des exercices
  4. mauvaise direction
  5. intervalles inégaux
- 12.6.3 Faute du groupe 1c (-)  
Pénalisation par nature de faute et une seule fois par exercice.
1. Ne passer qu' une seule fois ou pas du tout dans le rond central de 50 cm lors d'un parcours en 8
  2. Ne pas passer dans le cercle central de 50 cm lors d'un parcours en S
  3. Ne pas respecter une distance constante du point central de la piste lors de parcours en cercle ou demi-cercle en cyclisme artistique à 1 et à 2.
- 12.6.4 Faute du groupe 1d (-)  
Pénalisation uniquement une fois par compétiteur.
1. Remise incorrecte de la ou des bicyclettes en cyclisme artistique à 2
  2. Mauvaise descente de la bicyclette
- 12.6.5 Faute du groupe 1d (-)  
Pénalisation aussi souvent que la faute se produit, uniquement entre les exercices
1. Rouler à l'extérieur des limites de la piste.
- 12.6.6 Faute du groupe 1f (-) (uniquement pour le cyclisme artistique à 1 et à 2)  
Pénalisation avant le premier et entre les exercices une seule fois:
1. incertitudes
- 12.6.7 Faute du groupe 1g (-) (seulement pour le cyclisme artistique à 4 et à 6).  
Pénalisation avant le premier et entre les exercices une seule fois par nature de faute
1. incertitudes
  2. bras non tendus ou en mauvaise position entre les exercices 2 mains lâchées

3. manque de coordination dans la prise ou le lâché de la bicyclette.
4. Manque de coordination dans l'abaissement ou le levage de la roue avant.

#### 12.6.8 Faute du groupe 1h (-)

Pénalisation de chaque compétiteur par nature de faute

1. présentation incorrecte avant le démarrage du temps d'évaluation.
2. descente incorrecte de la bicyclette après la fin du temps d'évaluation.
3. présentation incorrecte après la fin de l'évaluation.

#### 12.7 Faute du groupe 2 (l)

Pénalisation pour chaque compétiteur et chaque nature de faute aussi souvent que cela se produit (ainsi qu'avant et entre les exercices).

1. Reprendre et relâcher à nouveau le guidon, la bicyclette ou le partenaire au cours d'un exercice «deux mains lâchées» avec une ou les deux mains.
2. Reposer et relever la roue au cours des exercices et passages en cabré.
3. Court appui ou position debout au sol du pied (durée maximum 1 seconde).
4. Prendre appui, se repousser au guidon, au cadre ou à la selle au cours des sauts avec la /les jambes ou le /les pieds.
5. Saisir le cadre lors d'un saut pivoté après la réalisation complète du pivotement et avant la prise de pédales.
6. Le compétiteur arrive dans la position, mais le vélo tombe sur le sol (seulement pour le groupe des exercices de fin de programme).
7. S'appuyer sur le ou les partenaires est interdit (pendant l'exécution de l'exercice)

#### 12.8 Faute du groupe 3 (0)

Pénalisation pour chaque compétiteur et chaque nature de faute aussi souvent que cela se produit.

1. Jusqu'à la fin du temps réglementaire ou la réalisation complète du dernier exercice, une chute ou poser les pieds sur la piste.
2. Prendre appui au sol du début à la fin du temps réglementaire ou avant la réalisation complète du dernier exercice.
3. Se tenir à des objets ou des personnes qui ne font pas partie de l'équipe.
4. Accès sur la piste d'une personne lors du changement de bicyclette en cyclisme artistique à 2 pour prendre la ou les bicyclettes.
5. Le compétiteur n'arrive pas dans la position (seulement pour les exercices de fin de programme).
6. La pose de la ou des bicyclettes inutilisées en dehors de la «zone d'encadrement» en cyclisme artistique à 2 (pose de la bicyclette alors que les compétiteurs ont déjà commencé l'exercice suivant).



## Chapitre RÈGLES POUR LE CYCLISME ARTISTIQUE À 1 ET 2

1. Généralités pour le programme de cyclisme à 1 et à 2
  - 1.1 Abandon de la bicyclette
 

Pendant le programme l'on ne doit pas quitter la bicyclette. L'exception est pour le cyclisme artistique à deux au moment du changement à deux sur une bicyclette ou inversement.
  - 1.2 Début du programme
 

Dès que l'un des compétiteurs pénètre sur la piste, l'évaluation commence. Les compétiteurs se présentent en position debout sur la piste. Le programme débute sans contact du compétiteur avec le sol par le signal «START». A ce moment précis, le chronométrage est déclenché.
  - 1.3 Position du corps
 

Une position du corps compatible avec la pratique du cyclisme artistique doit être prise pour la présentation de tous les exercices du programme. La position doit être maintenue pendant tout l'exercice, à l'exception de ceux qui nécessitent lors de leur exécution une modification de cette position.
  - 1.4 Les commandes d'exécution
 

Les commandes d'exécution doivent être données uniquement par les compétiteurs concernés sur la piste.
  - 1.5 L'annonce des exercices
 

L'annonce verbale ou gestuelle des exercices par une personne se trouvant à l'extérieur n'est pas autorisée.
  - 1.6 Exercices tactiques (T)
 

Dans le tableau des exercices, lorsque l'un d'entre-eux est suivi de la mention «tactique»(T), il est possible pendant le programme de le faire évoluer comme indiqué dans la description de cet exercice.
  - 1.7 Interruption du programme
 

En cours de programme, le compétiteur/entraîneur doit lever le bras et crier «stop» en cas de bicyclette endommagée, blessure ou malaise.
  - 1.8 Exercices de fin de programme
 

Les exercices de fin de programme sont réalisés soit en tant que dernier exercice du programme ou de la première partie du programme du cyclisme artistique à 2 et font partie intégrante du programme. Le compétiteur termine l'exercice en position debout et droit sur la piste. Il doit tenir sa bicyclette d'une main, l'autre bras est tendu latéralement et horizontalement.
  - 1.9 Descente du vélo
 

Tous les compétiteurs doivent descendre de la bicyclette d'une manière correcte à la fin de leur programme et saluer le public. C'est là que se termine l'évaluation (même après la fin du temps réglementaire).
  - 1.10 Ecart d'interprétation
 

En cas de différence entre le dessin et le texte, c'est le texte qui fait autorité pour l'ensemble du règlement.

## 2. Généralités pour le programme du cyclisme artistique à deux

### 2.1 Coordination dans l'exécution des exercices

Tous les exercices sur deux vélos seront exécutés simultanément.

### 2.2 Les jonctions

Tous les exercices sur deux bicyclettes sont à exécuter en totalité ou en partie en faisant une jonction. A l'exception des exercices dont la description ou la désignation précisent en «solo», ainsi que ceux où il suffit d'un effleurement de mains.

Les jonctions valables sont la prise «main dans main» et les doubles prises des bras ou des épaules.

### 2.3 Changement de bicyclette

La descente du vélo doit s'effectuer correctement. Le / les compétiteurs doivent changer ou déposer le / les bicyclettes dans la zone de l'encadrement. La montée sur la / les bicyclettes doit s'effectuer sans moyens d'aide extérieurs.

## 3. Déroulement des parcours sur la piste en cyclisme artistique à 1 et à 2

Tous les exercices doivent être réalisés sur la piste. Le parcours fait à l'extérieur de la piste doit être compensé à l'intérieur.

Tous les exercices seront présentés sur la piste et sur la bicyclette suivant les parcours définis ci-après et leur propre description.

### 3.1 Les exercices suivants peuvent être présentés à n'importe quel endroit de la piste.

Exercices avec pivotement du guidon, surplaces, ciseaux, sauts groupés, sauts, pirouettes, pivotement de la bicyclette, boucles solos à partir d'un alignement frontal, passages et exercices du groupe «sortie de fin de programme».

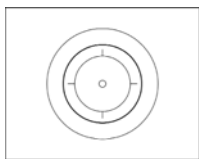
### 3.2. Parcours des exercices sur la piste

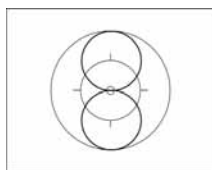
#### 3.2.1 Cercle O

Pour l'évaluation du cercle, il ne sera tenu compte que du parcours extérieur au «cercle des 4 m». La distance par rapport au point central de la piste doit être constant pendant tout l'exercice. Lors des cercles en solo en cyclisme artistique à 2 les distances entre les compétiteurs doivent être semblables. L'exercice est terminé après avoir réalisé au moins un cercle complet autour du «cercle de 4 m».

#### 3.2.2 Demi-cercle (C)

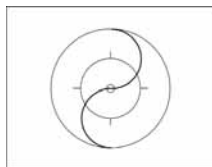
Pour l'évaluation du demi-cercle, il ne sera tenu compte que du parcours extérieur au «cercle des 4 m». La distance par rapport au point central de la piste doit être constant pendant tout l'exercice. Lors des demi-cercles en solo en cyclisme artistique à 2 les distances entre les compétiteurs doivent être semblables. L'exercice est terminé après avoir réalisé au moins la moitié du parcours d'un cercle complet autour du «cercle de 4 m».





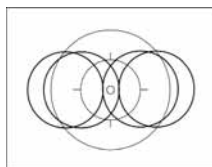
### 3.2.3 Parcours en forme de 8

Le parcours est constitué de deux cercles. Les deux cercles doivent être de même grandeur et d'un diamètre minimum de 4 m. Le «cercle central de 50 cm» doit être traversé deux fois. Les cercles doivent être répartis sur chaque moitié de piste. La piste est partagée en deux parties par une ligne droite imaginaire et qui passe par le point central.



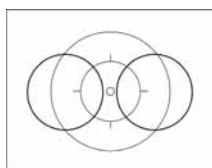
### 3.2.4 Halbe Wechselrunde (S)

Le parcours est constitué de deux demi-cercles. Les deux demi-cercles doivent être de même grandeur et d'un diamètre minimum de 4 m. Le «cercle central de 50 cm» doit être traversé une fois. L'exercice commence sur l'axe longitudinal ou transversal de la piste. Les demi-cercles doivent être répartis sur deux quarts diagonalement opposés de la piste.



### 3.2.5 Parcours en forme de 8 à contresens

Chaque compétiteur réalise un parcours en forme de 8. L'exercice commence au centre de la piste, les deux compétiteurs se touchant la main (sans prise) en roulant à contresens. A la fin du parcours les deux compétiteurs se touchent la main (sans prise) au dessus du «cercle central de 50 cm».



### 3.2.6 Cercle à contresens

Chaque compétiteur réalise simultanément au minimum un cercle complet d'au moins 4 m de diamètre sur chaque moitié de piste et réparti symétriquement par rapport à l'axe transversal de la piste celui-ci définissant la limite de chaque moitié..

Le parcours commence et se termine par un toucher de mains des deux compétiteurs au dessus du rond central de la piste.

Le chemin parcouru pendant les pivotements du guidon fait partie du parcours «cercle à contresens».

### 3.2.7 Les pivotements (à deux)

Chaque compétiteur doit réaliser après la rupture de jonction un ou plusieurs pivotements surplace et sans pédalage, puis reprendre la jonction pour rouler ensemble dans cette position cabré sur 2 mètres. La rupture et la reprise de jonction sont réalisés au moment du surplace.

### 3.2.8 Le moulin

Deux compétiteurs roulent l'un derrière l'autre à la même distance, autour du «cercle central de 50 cm» en réalisant une boucle complète. Dans ce cas les compétiteurs réalisent une jonction «main dans main» avec leurs mains gauches ou droites.

Dans le cas de moulin avec boucles «solo» ou pirouettes, les compétiteurs constituent le moulin au dessus du point central de la piste avec la jonction, en roulant ils réalisent une rupture de jonction pour exécuter la boucle «solo» ou la pirouette et reprennent la jonction au-dessus du point central pour reconstituer le moulin.

### 3.2.9 Alignement frontal

Deux compétiteurs roulent côte à côte dans une même direction en réalisant une jonction.

### 3.2.10 Les boucles «solo» (BS)

La boucle «solo» fait le pourtour complet d'un point. A partir d'un exercice avec jonction, la rupture et la reprise de jonction doivent être réalisées en roulant. L'exercice est terminé lorsque la position de départ est de nouveau atteinte.

Pour les exercices «debout selle et guidon», »debout guidon» et «debout selle» avec boucles «solo» les compétiteurs doivent réciproquement s'effleurer la main pour définir le début et la fin de l'exercice.

En exécutant des boucles «solo» à partir d'un moulin, les compétiteurs doivent franchir la ligne du «cercle de 4 m».

### 3.2.11 Pirouette de 50 cm

Toutes les pirouettes sont à réalisées sur une surface de 50 cm maximum de diamètre. La pirouette commence lorsque le compétiteur atteint ce diamètre. Chaque compétiteur doit enchaîner sans interruption 3 tours complets. Si la pirouette fait partie d'un exercice avec jonction, les compétiteurs réalisent en roulant une rupture de jonction, la pirouette et une reprise de jonction en roulant. Dès la reprise le sens du déplacement peut être inversé.

## 4. Généralités pour le déroulement des exercices en cyclisme artistique à 1 et à 2

### 4.1 Position des bras

S'il n'est pas prescrit «2ML» dans la désignation de l'exercice, les compétiteurs doivent tenir le guidon avec la main qui n'est pas utilisée pour la jonction ou rouler les deux mains lâchées..

La manière choisie doit être homogène, les compétiteurs sans jonction avec une main au guidon doivent tendre l'autre bras.

Les exceptions sont mentionnées dans les descriptions d'exercices.

### 4.2 Position des bras et des jambes (tendus etc..)

Lorsque la description de l'exercice mentionne le terme «bras», cela désigne l'ensemble du membre de l'épaule à l'extrémité des doigts serrés.

Lorsque la description de l'exercice mentionne le terme «jambe(s)», cela désigne l'ensemble du membre de la hanche à l'extrémité du pied.

### 4.3 Mains lâchées (ML)

Lorsque le texte de l'exercice mentionne (ML), tous les compétiteurs doivent rouler les mains lâchées sur la totalité du parcours.

Un parcours en «mains lâchées» est conforme, si tous les compétiteurs n'ont aucun contact des mains avec leur bicyclette ou un autre compétiteur, sauf en cas de prescription d'une jonction dans la description de l'exercice.



Le /les bras hors jonction doivent être tendus latéralement et horizontalement en formant avec le corps un angle compris entre 90° et 110°.



#### 4.4 Roues au sol

Lorsque la description de l'exercice ne précise pas «cabré», la totalité de l'exercice se réalise avec les deux roues en contact avec le sol. Sauf exception précisée dans la description de l'exercice.



#### 4.5 Cabré

Lorsque le texte de l'exercice mentionne «cabré» la totalité du parcours doit être réalisé en cabré. Seule la roue arrière est en contact avec le sol.



#### 4.6 Marche avant

Dans tous les cas, lorsque dans la désignation de l'exercice, il n'est pas précisé «marche arrière (M.ARR.)» celui-ci se réalise en «marche avant». Les exceptions sont mentionnées dans la description des exercices.

Pour tous les exercices avec les roues au sol, les retournements, les sauts groupés et autres sauts, la marche avant est définie par le sens de déplacement de la bicyclette.

Pour tous les exercices en cabré, le compétiteur est en marche avant lorsqu'il est face au sens du déplacement.



#### 4.7 Marche arrière (M.ARR.)

Dans tous les cas, lorsque dans la désignation de l'exercice, il est précisé «marche arrière (M.ARR.)» celui-ci se réalise en «marche arrière». Les exceptions sont mentionnées dans la description des exercices.

Pour tous les exercices avec les roues au sol, les retournements, les sauts groupés et autres sauts, la marche arrière est définie par le sens de déplacement de la bicyclette.

Pour tous les exercices en cabré, le compétiteur est en marche arrière lorsqu'il est «dos au sens du déplacement».

#### 4.8 Stations Fléchies

Dans toutes les stations fléchies, la tête, le tronc, jambe et pied doivent former une ligne droite

#### 4.9 Debout sur selle et guidon, debout sur guidon, debout selle.

Ces exercices sont réalisés en position du corps verticale et les mains lâchées.

#### 4.10 Positions carpées

Dans la position carpée, les jambes doivent être tendues horizontalement avec un angle d'ouverture d'au moins 70°.

#### 4.11 Sauts et pivotements

Ces exercices doivent être réalisés sans prendre appui, sans se repousser, sans se retenir, avec les jambes au guidon, cadre ou selle.

#### 4.12 Surplaces

Le temps minimum pendant lequel il faut montrer cet exercice est de 3 secondes.

#### 4.13 Les passages

La manière de réaliser un passage est libre, néanmoins ils doivent être exécutés sans aide, sans toucher le sol et sans prendre de position intermédiaire codifiée comme étant la position d'un autre exercice, de la position de départ à celle d'arrivée du passage.

Il est interdit de rouler sur plus de 2 mètres dans une position intermédiaire non codifiée.

Lorsque l'arrivée du passage est une position d'exercice en cabré, l'exercice suivant doit être réalisé dans cette position.

Les positions de départ et d'arrivée d'un passage sont définies dans le libellé de la désignation de celui-ci.

Les passages en cyclisme artistique à 2 sur deux bicyclettes doivent être réalisés avec une prise de jonction (sauf le passage «suspension envers / cabré envers direction ou cabré debout vélo devant soi»).

#### 4.14 Debout et assis épaules en cyclisme à 2 sur une bicyclette

Toutes les positions «debout» (embouts arrières, selle et guidon, selle, guidon, épaules) ainsi qu'assis épaules doivent être réalisées sans l'aide du partenaire, les bras tendus horizontalement et latéralement (exception: position «mains dans mains», le corps redressé.

Pour l'exercice «debout selle et guidon / debout selle et guidon», il n'est pas obligatoire pour l'un des compétiteurs de tendre les bras horizontalement et latéralement puisqu'il est autorisé à tenir ou de prendre appui sur le partenaire.

Pour l'exercice «debout selle et guidon / debout selle», il n'est pas obligatoire pour le compétiteur en position «debout selle et guidon» de tendre les bras horizontalement et latéralement.

Pour l'exercice «cabré assis selle / debout embout arrière», il n'est pas obligatoire pour le compétiteur debout sur embout arrière de tendre les bras horizontalement et latéralement puisqu'il est autorisé à tenir et prendre appui sur le partenaire.

#### 4.15 Appui renversé sur la tête, debout épaules et appui tendu renversé (ATR) sur une bicyclette.

Ces exercices sont réalisés sans aide et sans appui sur le partenaire.

#### 4.16 Inversion

Dans les descriptions d'exercices lorsque l'adverbe «inversement» est utilisé cela signifie que la position est identique même si le compétiteur utilise l'autre pied ou l'autre jambe avec l'autre pédale ou l'autre embout avant /arrière.





## Chapitre RÈGLES POUR LE CYCLISME ARTISTIQUE À 4 ET 6

1. **Généralités pour les programmes**  
Tous les exercices doivent être réalisés sur la piste. Le parcours fait à l'extérieur de la piste doit être compensé à l'intérieur.  
Tous les exercices doivent être réalisés conformément aux descriptions des exercices. Pendant toute la durée du programme, on n'a pas le droit de quitter la bicyclette
2. **Ecart d'interprétation**  
En cas de différence entre le dessin et le texte, c'est le texte qui fait autorité pour l'ensemble du règlement.
3. **Position du corps**  
Une position du corps compatible avec la pratique du cyclisme artistique doit être prise pour la présentation de tous les exercices du programme. La position doit être maintenue pendant tout l'exercice, à l'exception de ceux qui nécessitent lors de leur exécution une modification de cette position.
4. **Les commandes d'exécution**  
Les commandes d'exécution doivent être données uniquement par les membres de l'équipe.
5. **L'annonce des exercices**  
L'annonce verbale ou gestuelle des exercices par une personne se trouvant à l'extérieur n'est pas autorisée.
6. **Interruption du programme**  
En cours de programme, le compétiteur/entraîneur doit lever le bras et crier «stop» en cas de bicyclette endommagée, blessure ou malaise.
7. **Début du programme**  
Dès que l'un des compétiteurs pénètre sur la piste, l'évaluation commence. Les compétiteurs se présentent en position debout sur la piste. Le programme débute sans contact du compétiteur avec le sol par le signal «START». A ce moment précis, le chronométrage est déclenché.
8. **Exercices tactiques (T)**  
Dans le tableau des exercices, lorsque l'un d'entre-eux est suivi de la mention «tactique» (T), il est possible pendant le programme de le faire évoluer comme indiqué dans la description de cet exercice.
9. **Exercices de fin de programme**  
Ces exercices ne peuvent être présentés qu'en dernière position du programme et font partie intégrante de celui-ci. Les compétiteurs terminent le programme debout sur la piste.
10. **Roues au sol**  
Lorsque la description de l'exercice ne précise pas «cabré», la totalité de l'exercice se réalise avec les deux roues en contact avec le sol. Sauf exception précisée dans la description de l'exercice.  
Le compétiteur est assis sur la selle. Les pieds sont sur les pédales.





## 11. Cabré

Lorsque le texte de l'exercice mentionne «cabré» la totalité du parcours doit être réalisé en cabré. Seule la roue arrière est en contact avec le sol. Le compétiteur est assis sur la selle. Les pieds sont sur les pédales.



## 12. Marche avant

Dans tous les cas, lorsque dans la désignation de l'exercice, il n'est pas précisé «marche arrière (M.ARR.)» celui-ci se réalise en «marche avant». Les exceptions sont mentionnées dans la description des exercices. La marche avant est définie par le sens de déplacement indiqué sur le dessin.



## 13. Marche arrière (M.ARR.)

Dans tous les cas, lorsque dans la désignation de l'exercice, il est précisé «marche arrière (M.ARR.)» celui-ci se réalise en «marche arrière» pour tous les compétiteurs et la durée complète de l'exercice. Les exceptions sont mentionnées dans la description des exercices. La marche arrière est définie par le sens de déplacement indiqué sur le dessin.

## 14. Sens des contournements / pourtours

Tous les contournements ou pourtours doivent être réalisés en marche avant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Les exceptions sont précisées dans la description des exercices.



## 15. Position des bras

S'il n'est pas prescrit «2ML» dans la désignation de l'exercice, les compétiteurs doivent tenir le guidon avec les deux mains ou avec une main ou les deux mains lâchées. La manière choisie doit être homogène, les compétiteurs avec une main au guidon et qui n'ont pas de jonction à réaliser doivent tendre l'autre bras.



Les exceptions sont mentionnées dans les descriptions d'exercices.

## 16. Les jonctions

Les jonctions valables sont la prise «main dans main» et les doubles prises des bras ou des épaules. Exception faite des jonctions précisées dans la description des exercices, tout autre jonction est interdite.



## 17. Mains lâchées (2ML)

Lorsque le texte de l'exercice mentionne (2ML), tous les compétiteurs doivent rouler les mains lâchées sur la totalité du parcours. Un parcours en «mains lâchées» est conforme, si tous les compétiteurs n'ont aucun contact des mains avec leur bicyclette ou un autre compétiteur, sauf en cas de prescription d'une jonction dans la description de l'exercice.

Les bras qui ne réalisent pas de jonction doivent être tendus latéralement et horizontalement (exception faite des portes, contournements ou pourtours). Dans les phases exécutées en mains lâchées entre les exercices, les bras doivent être tendus constamment en formant avec le corps un angle compris entre 90° et 110°.

## 18. Les rentrées et sorties d'exercices

Lorsque la désignation de l'exercice précise «2ML, rentrer pos.» seul l'exercice proprement dit doit être réalisé en deux mains lâchées. Lorsque la désignation précise «rentrer pos. 2ML» les 2 m. précédents la rentrée dans l'exercice sont réalisés deux mains lâchées.

Pour les exercices qui sont à réaliser à l'intérieur du «cercle de 4 m», les 2 m. précédents la rentrée doivent commencer à l'extérieur de ce cercle et les 2 m. qui suivent la sortie doivent se terminer également à l'extérieur du cercle.

#### 18.1 La rentrée (rentrer)

La rentrée est validée lorsque tous les compétiteurs ont parcouru, comme précisé dans la désignation de l'exercice les 2 m. précédents la rentrée séparément, directement et sans jonction pour exécuter l'exercice. Après avoir réalisé simultanément la jonction les compétiteurs réalisent la totalité du parcours de l'exercice conformément à sa description.

Dans cette version, les compétiteurs sont libres de parcourir les 2 m. de rentrée les deux mains lâchées, avec une ou les deux mains au guidon, la solution choisie doit être homogène.

#### 18.2 Deux mains lâchées rentrée (2ML, rentrer pos.)

La rentrée est validée lorsque tous les compétiteurs ont parcouru, comme précisé dans la désignation de l'exercice les 2 m. précédents la rentrée séparément, directement et sans jonction pour exécuter l'exercice. Après avoir réalisé simultanément la jonction les compétiteurs réalisent la totalité du parcours de l'exercice conformément à sa description. La partie de l'exercice comprise entre la prise et la rupture de jonction est réalisée en deux mains lâchées.

Dans cette version, les compétiteurs sont libres de parcourir les 2 m. de rentrée les deux mains lâchées, avec une ou les deux mains au guidon, la solution choisie doit être homogène.

#### 18.3 La rentrée deux mains lâchées (rentrer pos. 2ML)

La rentrée est validée lorsque tous les compétiteurs ont parcouru, comme précisé dans la désignation de l'exercice les 2 m. précédents la rentrée séparément, directement les deux mains lâchées et sans jonction pour exécuter l'exercice. Après avoir réalisé simultanément la jonction les compétiteurs réalisent en deux mains lâchées la totalité du parcours de l'exercice conformément à sa description.

#### 18.4 La rentrée et la sortie (R. et S.)

La rentrée est validée lorsque tous les compétiteurs ont parcouru, comme précisé dans la désignation de l'exercice les 2 m. précédents la rentrée séparément, directement et sans jonction pour exécuter l'exercice. Après avoir réalisé simultanément la jonction les compétiteurs réalisent la totalité du parcours de l'exercice conformément à sa description. La sortie est validée lorsque tous les compétiteurs ont parcouru, comme précisé dans la désignation de l'exercice les 2 m. dans la position définie à la suite de la rupture simultanée de la jonction à la fin de l'exercice proprement dit, séparément et sans jonction.

- Dans cette version, les compétiteurs sont libres de parcourir les 2 m. de rentrée et de sortie les deux mains lâchées, avec une ou les deux mains au guidon, la solution choisie doit être homogène.
- 18.5 Deux mains lâchées rentrée et sortie (2ML, R. et S. pos.)  
La rentrée est validée lorsque tous les compétiteurs ont parcouru, comme précisé dans la désignation de l'exercice les 2 m. précédents la rentrée séparément, directement et sans jonction pour exécuter l'exercice. Après avoir réalisé simultanément la jonction les compétiteurs réalisent la totalité du parcours de l'exercice conformément à sa description. La partie de l'exercice comprise entre la prise et la rupture de jonction est réalisée en deux mains lâchées.  
La sortie est validée lorsque tous les compétiteurs ont parcouru, comme précisé dans la désignation de l'exercice les 2 m. dans la position à la suite de la rupture simultanée de la jonction à la fin de l'exercice proprement dit, séparément et sans jonction.  
Dans cette version, les compétiteurs sont libres de parcourir les 2 m. de rentrée les deux mains lâchées, avec une ou les deux mains au guidon, la solution choisie doit être homogène.
- 18.6 La rentrée et la sortie deux mains lâchées (R. et S. pos. 2ML)  
La rentrée est validée lorsque tous les compétiteurs ont parcouru, comme précisé dans la désignation de l'exercice les 2 m. précédents la rentrée séparément, directement les deux mains lâchées et sans jonction pour exécuter l'exercice. Après avoir réalisé simultanément la jonction les compétiteurs réalisent en deux mains lâchées la totalité du parcours de l'exercice conformément à sa description. La sortie est validée lorsque tous les compétiteurs ont parcouru, comme précisé dans la désignation de l'exercice les 2 m. dans la position définie avec les deux mains lâchées à la suite de la rupture simultanée de la jonction à la fin de l'exercice proprement dit, séparément et sans jonction.
19. Levage et abaissement de la roue avant.  
L'éventuel levage et abaissement volontaire de la roue avant, précédent le premier exercice ou entre les exercices, doivent être effectués simultanément par tous les compétiteurs
20. Le lâché et la saisie de la bicyclette  
L'éventuel lâché et la saisie de la bicyclette précédent le premier exercice ou entre les exercices, doivent être effectués simultanément par tous les compétiteurs
21. Descente du vélo  
Tous les compétiteurs doivent descendre simultanément de la bicyclette à la fin du programme et se présenter sur la piste de manière correcte au public. C'est là que se termine l'évaluation (même après la fin du temps réglementaire).

## IV

## Chapitre TABLEAU DES EXERCICES EN CYCLISME ARTISTIQUE À 1

Dans la colonne désignation de l'exercice, les valeurs de points indiquées entre parenthèses après le «T» peuvent être atteintes progressivement.

1.	Exercices avec les roues au sol		
1001	a	Assis selle C	0,5
	b	Assis selle O	0,7
	c	Assis selle 2ML C	0,7
	d	Assis selle 2ML O	0,9
1002	a	Assis selle M.ARR. C	2,1
	b	Assis selle M.ARR. O	2,3
	c	Assis selle M.ARR. tourniquet	3,0
1003	a	Assis envers selle C	0,9
	b	Assis envers selle O	1,1
1004	a	Assis envers selle M.ARR. C	1,7
	b	Assis envers selle M.ARR. O	1,9
	c	Assis envers selle M.ARR. S	2,8
	d	Assis envers selle M.ARR. 8	3,6
	e	Assis envers selle M.ARR. tourniquet	3,6
1011	a	Pieds sur guidon C	0,7
	b	Pieds sur guidon O	0,9
	c	Pieds sur guidon 2ML C	0,9
	d	Pieds sur guidon 2ML O	1,1
1012	a	Amazone C	0,8
	b	Amazone O	1,0
	c	Amazone 2ML C	1,2
	d	Amazone 2ML O	1,4
1013	a	Amazone M.ARR. C	2,7
	b	Amazone M.ARR. O	2,9
1016	a	Assis guidon C	1,8
	b	Assis guidon O	2,0
	c	Assis guidon 2ML C	2,0
	d	Assis guidon 2ML O	2,2
	e	Assis guidon 2ML S	2,6
	f	Assis guidon 2ML 8	3,4

1017	a	Assis envers guidon C	0,8
	b	Assis envers guidon O	1,0
	c	Assis envers guidon 2ML C	1,0
	d	Assis envers guidon 2ML O	1,2
1021	a	Debout embouts avant et arrière C	0,9
	b	Debout embouts avant et arrière O	1,1
	c	Debout embouts avant et arrière 2ML C	1,1
	d	Debout embouts avant et arrière 2ML O	1,3
1022	a	Debout embouts avant et arrière M.ARR. C	3,0
	b	Debout embouts avant et arrière M.ARR. O	3,2
1023	a	Debout envers embouts avant et arrière C	1,3
	b	Debout envers embouts avant et arrière O	1,5
	c	Debout envers embouts avant et arrière 2ML C	1,5
	d	Debout envers embouts avant et arrière 2ML O	1,7
1024	a	Debout envers embouts avant et arrière M.ARR. C	2,6
	b	Debout envers embouts avant et arrière M.ARR. O	2,8
1031	a	Debout sur embout avant C	1,8
	b	Debout sur embout avant O	2,0
	c	Debout sur embout avant 2ML	2,0
	d	Debout sur embout avant 2ML O	2,2
	e	Debout sur embout avant 2ML S	2,6
	f	Debout sur embout avant 2ML 8	3,4
1032	a	Debout envers sur embout avant C	1,7
	b	Debout envers sur embout avant O	1,9
1036	a	Station latérale debout sur pédale C	1,3
	b	Station latérale debout sur pédale O	1,5
1037	a	Station latérale pédalage d'un pied C	1,2
	b	Station latérale pédalage d'un pied O	1,4
1038	a	Station latérale sur embouts C	1,2
	b	Station latérale sur embouts O	1,4
	c	Station latérale sur embouts 2ML C	1,4
	d	Station latérale sur embouts 2ML O	1,6
1039	a	Station latérale envers sur embouts C	1,6
	b	Station latérale envers sur embouts O	1,8
	c	Station latérale envers sur embouts 2ML C	1,8
	d	Station latérale envers sur embouts 2ML O	2,0

1040	a	Station latérale genou selle, pied pédale C	1,2
	b	Station latérale genou selle, pied pédale O	1,4
1041	a	Assis cadre C	1,3
	b	Assis cadre O	1,5
1046	a	Debout embouts arrières C	1,3
	b	Debout embouts arrières O	1,5
	c	Debout embouts arrières 2ML C	2,1
	d	Debout embouts arrières 2ML O	2,3
	e	Debout embouts arrières 2ML S	2,7
1047	a	Station fléchie embout arrière C	1,6
	b	Station fléchie embout arrière O	1,8
	c	Station fléchie embout arrière 2ML C	3,0
	d	Station fléchie embout arrière 2ML O	3,2
1048	a	Station fléchie embout arrière M.ARR. C	3,8
	b	Station fléchie embout arrière M.ARR. O	4,0
1051	a	Accroupi sur cadre C	1,3
	b	Accroupi sur cadre O	1,5
1053	a	Genou sur selle C	1,9
	b	Genou sur selle O	2,1
1054	a	Genou sur selle M.ARR. C	4,6
	b	Genou sur selle M.ARR. O	4,8
1061	a	Station fléchie sur selle C	1,7
	b	Station fléchie sur selle O	1,9
1062	a	Station fléchie sur selle M.ARR. C	4,4
	b	Station fléchie sur selle M.ARR. O	4,6
1063	a	Station fléchie sur cadre C	1,7
	b	Station fléchie sur cadre O	1,9
1064	a	Station fléchie sur cadre M.ARR. C	4,2
	b	Station fléchie sur cadre M.ARR. O	4,4
1065	a	Station fléchie envers sur cadre C	2,1
	b	Station fléchie envers sur cadre O	2,3

1066	a	Station fléchée envers sur guidon C	2,2
	b	Station fléchée envers sur guidon O	2,3
1071	a	Station latérale envers pédaler à travers cadre C	1,2
	b	Station latérale envers pédaler à travers cadre O	1,4
1076	a	Debout cadre C	1,1
	b	Debout cadre O	1,3
	c	Debout cadre 2ML C	2,5
	d	Debout cadre 2ML O	2,7
	e	Debout cadre 2ML S	3,1
1077	a	Debout envers cadre 2ML C	3,1
	b	Debout envers cadre 2ML O	3,3
1081	a	Suspension frontale C	1,5
	b	Suspension frontale O	2,1
1082	a	Suspension frontale M.ARR.C	3,4
1083	a	Suspension envers C	1,3
	b	Suspension envers O	1,5
	c	Suspension envers 2ML C	1,5
	d	Suspension envers 2ML O	1,7
1084	a	Suspension envers M.ARR. C	2,4
1091	a	Allongé guidon C	2,1
	b	Allongé guidon O	2,3
1092	a	Allongé selle C	1,3
	b	Allongé selle O	1,5
	c	Allongé selle et guidon C	1,5
	d	Allongé selle et guidon O	1,7
1093	a	Planche sous selle C	1,6
	b	Planche sous selle O	1,8
	c	Planche sur selle C	1,8
	d	Planche sur selle O	2,0
1096		Marcher sur roue avant	2,4



1101	a	Debout selle et guidon C	2,9
	b	Debout selle et guidon O	3,3
	c	Debout selle et guidon S	3,7
	d	Debout selle et guidon 8	4,5
1102	a	Debout selle et guidon M.ARR. C	6,5
	b	Debout selle et guidon M.ARR. O	6,9
	c	Debout selle et guidon M.ARR. S	7,8
	d	Debout selle et guidon M.ARR. 8	9,2
1103	a	Debout selle C	5,7
	b	Debout selle O	6,1
	c	Debout selle S	6,5
	d	Debout selle 8	7,3
1104	a	Debout de face guidon C	3,5
	b	Debout de face guidon O	3,9
	c	Debout de face guidon S	4,3
	d	Debout de face guidon 8	5,1
	e	D'assis selle saut debout de face guidon C	4,1
	f	D'assis selle saut debout de face guidon O	4,5
	g	D'assis selle saut debout de face guidon S	4,9
	h	D'assis selle saut debout de face guidon 8	5,7
	i	Debout de face guidon, pivotement $1/2$ tour	5,1
	j	Debout de face guidon, pivotement 1 tour T (6,6-7,2-7,8-8,4)	6,0
	k	Debout de face guidon, pivotement $1\ 1/2$ tour T (7,5-8,1-8,7)	6,9
	l	Debout de face guidon, pivotement 2 tours T (8,4-9,0)	7,8
	m	D'assis selle saut debout de face guidon, pivotement $1/2$ tour	5,7
	n	D'assis selle saut debout de face guidon, pivotement 1 tour T (7,2-7,8-8,4-9)	6,6
	o	D'assis selle saut debout de face guidon, pivotement $1\ 1/2$ tour T (8,2-8,8-9,4)	7,6
	p	D'assis selle saut debout de face guidon, pivotement 2 tours T (9,1-9,7)	8,5

		Proposé			
		1104i	1104j	1104k	1104l
		$1/2$	1	$1/2$	2
Réalisé	$1/2$	5,1			
	1		6,0		
	$1\ 1/2$		6,6	6,9	
	2		7,2	7,5	7,8
	$2\ 1/2$		7,8	8,1	8,4
	3		8,4	8,7	9,0

		Proposé			
		1104m	1104n	1104o	1104p
		$1/2$	1	$1/2$	2
Réalisé	$1/2$	5,7			
	1		6,6		
	$1\ 1/2$		7,2	7,6	
	2		7,8	8,2	8,5
	$2\ 1/2$		8,4	8,8	9,1
	3		9,0	9,4	9,7

1105	a	Debout envers guidon C	3,9
	b	Debout envers guidon O	4,3
	c	Debout envers guidon S	4,7
	d	Debout envers guidon 8	5,5
1111	a	Drapeau sur selle C	2,5
	b	Drapeau sur selle O	3,1
	c	Drapeau sur selle S	3,5
	d	Drapeau sur selle 8	5,1
1112	a	Drapeau sur guidon C	2,5
	b	Drapeau sur guidon O	3,1
	c	Drapeau sur guidon S	3,5
	d	Drapeau envers 2 mains sur guidon C	3,5
	e	Drapeau envers 2 mains sur guidon O	4,2
	f	Drapeau envers 2 mains sur guidon S	4,6
	g	Drapeau envers 2 mains sur guidon 8	6,4
	h	Drapeau 2 mains sur guidon C	4,1
	i	Drapeau 2 mains sur guidon O	4,8
	j	Drapeau 2 mains sur guidon S	5,2
	k	Drapeau 2 mains sur guidon 8	7,0
1116	a	Equerre de face C	2,8
	b	Equerre de face O	3,2
	c	Equerre de face S	3,6
	d	Equerre de face 8	4,8
	e	Equerre envers C	3,2
	f	Equerre envers O	3,6
	g	Equerre envers S	4,0
	h	Equerre envers 8	5,2
1117	a	Equerre latérale C	3,8
	b	Equerre latérale O	4,4
	c	Equerre latérale M.ARR.C	6,5
	d	Equerre latérale M.ARR. O	7,1
1118	a	Appui carpé sur guidon C	3,3
	b	Appui carpé sur guidon O	3,9
	c	Appui carpé sur selle C	4,2
	d	Appui carpé sur selle O	4,8
1121	a	Appui renversé tête sur selle C	4,0
	b	Appui renversé tête sur selle O	4,2

1122	a	Appui renversé épaule C	4,0
	b	Appui renversé épaule O	4,2
1123	a	ATR selle et guidon C	7,0
	b	ATR selle et guidon O	7,8
	c	ATR selle et guidon S	8,6
	d	ATR selle et guidon 8	10,2
	e	Equerre latérale, ATR selle et guidon C	8,6
	f	Equerre latérale, ATR selle et guidon O	9,6
	g	Equerre latérale, ATR selle et guidon S	10,4
	h	Equerre latérale, ATR selle et guidon 8	12,4
	i	Equerre latérale, ATR selle et guidon suisse C	9,8
	j	Equerre latérale, ATR selle et guidon suisse O	11,0
	k	Equerre latérale, ATR selle et guidon suisse S	11,8
	l	Equerre latérale, ATR selle et guidon suisse 8	14,2
1124	a	ATR sur guidon C	7,2
	b	ATR sur guidon O	8,0
	c	ATR sur guidon S	8,8
	d	ATR sur guidon 8	10,4
	e	Equerre, ATR sur guidon C	8,8
	f	Equerre, ATR sur guidon O	9,8
	g	Equerre, ATR sur guidon S	10,6
	h	Equerre, ATR sur guidon 8	12,6
	i	Equerre, ATR sur guidon suisse C	10,0
	j	Equerre, ATR sur guidon suisse O	11,2
	k	Equerre, ATR sur guidon suisse S	12,0
	l	Equerre, ATR sur guidon suisse 8	14,4
1141	a	Surplace sur pédales	1,0
	b	Surplace sur pédales 2ML	1,2
	c	Surplace sur pédale et roue avant	1,3
	d	Surplace sur pédale et roue avant 2ML	1,5
2.		Retournements, sauts groupés, autres sauts	
1151	a	Retournement station latérale /suspension envers	1,7
1156	a	Saut groupé d'assis selle	1,7
	b	Saut groupé d'assis selle M.ARR	3,1
1157	a	Saut groupé de susp. frontale avec appui	1,8
	b	Saut groupé de susp. frontale	2,0
	c	Saut groupé de susp. frontale M.ARR	3,5

1158	a	Saut groupé de suspension envers avec appui	1,7
	b	Saut groupé de suspension envers	1,9
	c	Saut groupé de suspension envers M.ARR.	3,5
1159	a	Saut groupé d'assis envers guidon	1,7
	b	Saut groupé d'assis envers guidon M.ARR	2,9
1171	a	Saut ciseaux d'assis envers guidon	2,2
	b	Saut ciseaux de suspension envers	2,6
1172	a	Saut pivoté station latérale / assis envers guidon	2,0
	b	Saut pivoté assis selle / assis envers guidon	2,3
	c	Saut pivoté assis envers guidon / assis selle	2,3
	d	Saut pivoté assis selle / station fléchie cadre	2,8
	e	Saut pivoté avec ciseaux	3,8
1173	a	Saut pivoté station latérale / marcher sur roue	2,2
	b	Saut pivoté assis selle / marcher sur roue	2,8
1174	a	Saut pivoté station latérale / suspension envers	1,8
	b	Saut pivoté assis selle / suspension envers	2,2
	c	Saut pivoté suspension envers / assis selle	2,3
1175	a	Saut pivoté 1 tour	4,2
	b	Saut pivoté 2 tours	5,6
	c	Saut pivoté 3 tours T (7,6-8,3-9,0)	6,9
	d	Saut pivoté 4 tours T (8,8-9,5-10,2)	8,1
	e	Saut pivoté 5 tours T (9,9-10,6-11,3-12,0-12,7)	9,2

## Proposé

	1175a	1175b	1175c	1175d	1175e	
	1	2	3	4	5	
Réalisé	1	4,2				
	2		5,6			
	3			6,9		
	4			7,6	8,1	
	5			8,3	8,8	9,2
	6			9,0	9,5	9,9
	7				10,2	10,6
	8					11,3
	9					12,0
	10					12,7

1181	a	Saut de pédales	1,9
1186	a	Saut de Maute	7,3
3. Exercices en cabré			
1201	a	Cabré assis selle C	2,4
	b	Cabré assis selle O	2,6
	c	Cabré assis selle 2ML C	2,5
	d	Cabré assis selle 2ML O	2,7
	e	Cabré assis selle 1 JL, C	3,1
	f	Cabré assis selle 1 JL, O	3,3
	g	Cabré assis selle 1 JL, 2ML, C	3,4
	h	Cabré assis selle 1 JL, 2ML, O	3,6
1202	a	Cabré assis selle M.ARR., C	4,3
	b	Cabré assis selle M.ARR., O	4,5
	c	Cabré assis selle M.ARR., 2ML, C	4,6
	d	Cabré assis selle M.ARR., 2ML, O	4,8
	e	Cabré assis selle M.ARR., 1 JL, C	5,7
	f	Cabré assis selle M.ARR., 1 JL, O	6,5
	g	Cabré assis selle M.ARR., 1 JL, 2ML, C	6,7
	h	Cabré assis selle M.ARR., 1 JL, 2ML, O	7,5
	i	Cabré assis selle pirouette M. ARR., 2ML	5,3
1203	a	Cabré assis envers selle 2ML, C	3,1
	b	Cabré assis envers selle 2ML, O	3,5
	c	Cabré assis envers selle 2ML, S	3,9
	d	Cabré assis envers selle 2ML, 8	5,1
	e	Cabré assis envers selle, 1JL, 2ML, C	3,9
	f	Cabré assis envers selle, 1JL, 2ML, O	4,6
	g	Cabré assis envers selle pirouette, 2ML	5,7
1204	a	Cabré assis envers selle, M.ARR., 2ML, C	4,8
	b	Cabré assis envers selle, M.ARR., 2ML, O	5,2
	c	Cabré assis envers selle, M.ARR., 2ML, S	5,9
	d	Cabré assis envers selle, M.ARR., 2ML, 8	7,4
1211	a	Cabré amazone C	3,1
	b	Cabré amazone O	3,3
	c	Cabré amazone 2ML, C	3,4
	d	Cabré amazone 2ML, O	3,6

1212	a	Cabré amazone M.ARR., C	5,4
	b	Cabré amazone M.ARR., O	6,2
	c	Cabré amazone M.ARR., 2ML, C	6,4
	d	Cabré amazone M.ARR., 2ML, O	7,2
1216	a	Cabré sur embout C	3,0
	b	Cabré sur embout O	3,2
	c	Cabré sur embout 2ML, C	3,3
	d	Cabré sur embout 2ML, O	3,5
	e	Cabré station latérale C	3,2
	f	Cabré station latérale O	3,4
	g	Cabré station latérale 2ML, C	3,5
	h	Cabré station latérale 2ML, O	3,7
1217	a	Cabré sur embout M.ARR., C	5,2
	b	Cabré sur embout M.ARR., O	6,0
	c	Cabré sur embout M.ARR., 2ML, C	6,2
	d	Cabré sur embout M.ARR., 2ML, O	7,0
	e	Cabré sur embout, pirouette, M.ARR.	7,2
	f	Cabré station latérale M.ARR. C	4,8
	g	Cabré station latérale M.ARR. O	5,6
1219	a	Cabré envers sur embout M.ARR., C	3,9
	b	Cabré envers sur embout M.ARR., O	4,7
	c	Cabré envers station latérale M.ARR., C	4,2
	d	Cabré envers station latérale, M.ARR., O	5,0
1226	a	Cabré assis guidon C	2,5
	b	Cabré assis guidon O	2,7
	c	Cabré assis guidon 2ML, C	2,6
	d	Cabré assis guidon 2ML, O	2,8
1227	a	Cabré assis guidon M.ARR., C	4,3
	b	Cabré assis guidon M.ARR., O	4,5
	c	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML, C	4,4
	d	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML, O	4,6
	e	Cabré assis guidon pirouette M.ARR.	5,1
1228	a	Cabré assis envers guidon 2ML, C	3,0
	b	Cabré assis envers guidon 2ML, O	3,4
	c	Cabré assis envers guidon 2ML, S	3,8
	d	Cabré assis envers guidon 2ML, 8	5,0
	e	Cabré assis envers guidon, PIR., 2ML	5,5

1229	a	Cabré assis envers guidon M.ARR., 2ML, C	4,8
	b	Cabré assis envers guidon M.ARR., 2ML, O	5,2
	c	Cabré assis envers guidon M.ARR., 2ML, S	5,9
	d	Cabré assis envers guidon M.ARR., 2ML, 8	7,4
1236	a	Cabré direction 2ML, C	2,6
	b	Cabré direction 2ML, O	2,8
	c	Cabré direction 1JL, 2ML, C	3,0
	d	Cabré direction 1JL, 2ML, O	3,2
	e	Cabré direction PIR.,2ML	5,1
1237	a	Cabré direction M.ARR.,2ML, C	4,4
	b	Cabré direction M.ARR.,2ML, O	4,6
	c	Cabré direction PIR, M.ARR., 2ML	5,1
1238	a	Cabré envers direction 2ML, C	3,0
	b	Cabré envers direction 2ML, O	3,4
	c	Cabré envers direction, PIR., 2ML	5,5
1239	a	Cabré envers direction M.ARR., 2ML, C	4,8
	b	Cabré envers direction M.ARR., 2ML, O	5,2
1246	a	Cabré debout vélo devant soi C	3,4
	b	Cabré debout vélo devant soi R	4,0
1247	a	Cabré debout vélo devant soi M.ARR., C	5,3
	b	Cabré debout vélo devant soi M.ARR., O	5,9
	c	Cabré debout vélo devant soi PIR., M.ARR	6,5
1248	a	Cabré debout vélo derrière soi C	3,6
	b	Cabré debout vélo derrière soi O	4,3
	c	Cabré debout vélo derrière soi	6,5
1249	a	Cabré debout vélo derrière soi M.ARR., C	5,5
	b	Cabré debout vélo derrière soi M.ARR., O	6,1
	c	Cabré debout vélo derrière soi M.ARR., S	6,8
	d	Cabré debout vélo derrière soi M.ARR., 8	8,8
4.	Passages en Cabré		
1281	a	P.suspension frontale / cabré direction	4,2
	b	P. cabré direction / suspension	2,4
1282	a	P. suspension frontale / cabré vélo derrière soi	7,0
	b	P. cabré vélo derrière soi / suspension frontale	3,0

1283	a	P. cabré assis selle / cabré assis guidon	3,1
	b	P. Cabré assis guidon / cabré assis selle	2,1
1284	a	P. cabré assis selle / cabré direction	5,3
	b	P. cabré direction / cabré assis selle	4,3
1285	a	P. cabré assis selle / debout vélo derrière soi	6,4
	b	P. debout vélo derrière soi / cabré assis selle	4,7
1286	a	P. cabré assis guidon / cabré direction	3,6
	b	P. cabré direction / cabré assis guidon	2,7
1287	a	P. cabré direction / cabré vélo derrière soi	4,1
	b	P. cabré vélo derrière soi / cabré direction	1,9
1288	a	P. suspension envers / cabré envers direction	3,7
	b	P. cabré envers direction / suspension envers	1,4
1289	a	P. suspension envers / cabré vélo devant soi	6,1
	b	P. cabré vélo devant soi / suspension envers	2,4
1290	a	P. assis envers selle / cabré envers guidon	5,1
	b	P. cabré envers guidon / assis envers selle	1,7
1291	a	P. cabré envers guidon / cabré debout vélo devant soi	6,8
	b	P. cabré debout vélo devant soi / cabré envers guidon	5,1
1292	a	P. cabré envers direction / cabré envers guidon	3,9
	b	P. cabré envers guidon / cabré envers direction	5,8
1293	a	P. cabré debout vélo devant soi / cabré envers direction	1,8
	b	P. cabré envers direction / cabré debout vélo devant soi	3,6

#### 5. Exercices de fin de programme

1301	a	Assis selle / saut groupé guidon	1,4
	b	Station latérale pieds pédales / saut au dessus du vélo	1,9
	c	Assis selle / saut carapé au dessus du guidon	3,5
	d	Assis selle / saut groupé guidon avec $1/2$ tour	2,5
	e	Assis envers guidon / saut groupé guidon	1,6
	f	Assis envers guidon / saut carapé guidon	3,7
	g	Station fléchie selle / ATR guidon / rotation arrière	6,6
	h	Assis selle / ATR guidon / rotation arrière	7,7
	i	Debout de face guidon, saut tendu à l'arrière du vélo	4,3
	j	Debout de face guidon, saut tendu et $1/2$ vrille à l'avant du vélo	5,1



k	Debout de face guidon, saut carpé vers l'arrière du vélo	4,7
l	Debout envers guidon, saut tendu à l'avant du vélo	4,6
m	Debout envers guidon, saut tendu et vrille (1 tour) à l'avant du vélo	6,2
n	Debout envers guidon / salto arrière	8,6
o	ATR, vélo couché sur le sol	4,1
p	Equerre avec ATR suisse, vélo couché sur le sol	6,1

## V

## Chapitre DESCRIPTIONS DES EXERCICES POUR LE CYCLISME ARTISTIQUE À 1

## 1. Exercices les deux roues au sol

**1001 – 1002: Assis selle**

Le compétiteur est assis sur la selle face au guidon. Chaque pied sur une pédale.  
**1002c:** la roue avant, en faisant tourner le guidon sur lui-même doit décrire une boucle complète, les deux mains sont lâchées.

**1003 – 1004: Assis envers selle**

Le compétiteur est assis sur la selle, dos au guidon. Les pieds sont sur les pédales.

**1004e:** la roue avant, en faisant tourner le guidon sur lui-même doit décrire une boucle complète, les deux mains sont lâchées.

**1011: Pieds sur guidon**

Le compétiteur est assis sur la selle, les deux pieds sur le guidon.

**1012 – 1013: Amazone**

Le compétiteur est assis sur la selle, un pied sur une pédale. La jambe libre doit être passée par-dessus le tube supérieur du cadre pour de l'autre côté la tendre en-dessous du guidon, sans toucher celui-ci.

**1016: Assis guidon**

Le compétiteur est assis sur le guidon, dos à la selle, la jambe libre tendue horizontalement vers l'avant, le pied de l'autre jambe est accrochée au tube oblique du cadre.

**1017: Assis envers guidon**

Le compétiteur est assis sur le guidon, face à la selle. Les pieds sont sur les pédales.

**1021 – 1022: Debout embouts avant et arrière**

Debout le pied gauche sur l'embout arrière gauche et le pied droit sur l'embout avant droit (ou inversement) face au guidon. La jambe ne doit pas toucher le guidon.

**1023 – 1024: Debout envers embouts avant et arrière.**

Debout le pied droit sur l'embout arrière gauche et le pied gauche sur l'embout avant droit (ou inversement) face à la selle. La jambe ne doit pas toucher le guidon.

**1031: Debout embout avant**

Dos à la selle, debout à l'avant du guidon avec un pied sur l'embout de la roue, l'autre pied est accroché au tube oblique du cadre.

**1032: Debout envers embout avant**

Face à la selle, debout à l'avant du guidon avec un pied sur l'embout de la roue, la jambe ne doit pas toucher le guidon. La jambe libre doit être tendue dans la direction du déplacement et doit avec le reste du corps former une ligne droite.

**1036: Station latérale debout pédale**

Debout sur une pédale, les jambes jointes face au guidon.

**1037: Station latérale, pédalage d'un pied.**

Debout avec un pied sur l'embout arrière gauche et l'autre pied sur la pédale gauche (ou inversement), face au guidon.

**1038: Station latérale sur embouts**

Debout, un pied sur l'embout arrière gauche et l'autre pied sur l'embout avant gauche (ou inversement), face au guidon. La jambe ne doit pas toucher le guidon.

**1039: Station latérale envers sur embouts**

Debout, un pied sur l'embout arrière gauche et l'autre pied sur l'embout avant gauche ( ou inversement), face à la selle. La jambe ne doit pas toucher le guidon.

**1040: Station latérale genou sur selle**

Le genou de l'une des jambes est placé en travers de la selle, le pied de l'autre jambe pédale.

**1041: Assis cadre**

Une jambe est passée à travers le cadre et le pied posé sur l'embout avant. En s'asseyant sur le tube oblique la jambe libre est tendue vers l'avant.

**1046: Debout sur embouts arrières**

Debout derrière la selle, les deux pieds sur les embouts arrières.

**1047 – 1048: Station fléchie enbout arrière**

Debout avec un pied sur un embout arrière, le corps incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.

**1051: Accroupi sur le cadre**

En position accroupie, un pied sur le tube supérieur du cadre, dos à la selle, la jambe libre est tendue horizontalement vers l'avant.

**1053 – 1054: Genou sur selle**

Genou sur la selle, face au guidon, la jambe libre est tendue vers l'arrière et forme une ligne droite avec l'ensemble du corps.

**1061 – 1062: Station fléchie sur selle**

En position un pied sur la selle, le corps incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.

**1063 – 1064: Station fléchée sur cadre**

En position un pied sur le tube supérieur du cadre, le corps incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.

**1065: Station fléchée envers sur cadre**

En position un pied sur le tube supérieur du cadre, le corps incliné vers la selle, la jambe libre tendue dans la direction du déplacement.

**1066: Station fléchée envers sur guidon**

En position un pied sur le guidon, le corps incliné vers la selle, la jambe libre tendue dans la direction du déplacement, une main à la selle, l'autre au guidon.

**1071: Station latérale envers pédaler à travers cadre**

Avec une jambe passée au travers du cadre, debout avec les pieds sur les pédales face à la selle.

**1076: Debout cadre**

Debout, le corps d'aplomb, un pied uniquement sur le tube oblique du cadre, l'autre pied uniquement sur le tube vertical du cadre, face au guidon. Le guidon ne doit pas être en contact avec les jambes.

**1077: Debout envers cadre**

Debout, le corps d'aplomb, un pied uniquement sur le tube oblique du cadre, l'autre pied uniquement sur le tube vertical du cadre, face à la selle. Le guidon ne doit pas être en contact avec les jambes.

**1081 – 1082: Suspension frontale**

Dos au guidon, les deux mains en appui sur le guidon, la roue avant entre les jambes et les deux pieds sur les pédales.

**1083 – 1084: Suspension envers**

Suspension à l'avant du guidon, face à la selle, le cadre entre les jambes et les deux pieds sur les pédales.

**1091: Allongé guidon**

Face à la selle, le corps allongé sur le ventre, en appui sur le guidon avec les jambes tendues et jointes horizontalement dans la direction du déplacement.

**1092: Allongé selle, allongé selle et guidon**

a-b: le corps allongé sur le ventre, en appui sur la selle avec les jambes tendues et jointes horizontalement vers l'arrière.

c-d: le corps allongé sur le ventre, en appui sur la selle, les bras tendus latéralement en appui sur le guidon, les jambes tendues et jointes horizontalement vers l'arrière.

**1093: La planche**

Allongé horizontalement sur le dos, en appui sur le guidon, les jambes et pieds sont tendues dans les exercices a et b sous et dans ceux c et d sur la selle

**1096: Marcher sur roue avant**

Marcher avec les deux pieds sur la roue avant, les deux mains au guidon, face à la selle.

La totalité du parcours pour cet exercice est de  $\frac{1}{2}$  de cercle.

**1101 – 1102: Debout sur selle et guidon**

Debout sans autre appui qu'un pied sur le guidon et l'autre sur la selle.

**1103: Debout sur selle**

Debout sans autre appui que les deux pieds sur la selle



**1104: Debout de face guidon, Pivotement debout de face guidon T**  
 Debout sans autre appui que les deux pieds sur le guidon, dos à la selle.  
 L'augmentation tactique des pivotements est possible à partir de 1 pivotement pour arriver à un total de 6 demi-pivotements.

e-h: le compétiteur atteint la position debout de face guidon en sautant d'assis selle.

i-l: debout de face sur guidon avec un  $\frac{1}{2}$  ou plusieurs  $\frac{1}{2}$  pivotements pour arriver «debout de face guidon» ou «debout envers guidon». Après le nombre de  $\frac{1}{2}$  pivotements prévus, il faut encore rouler au minimum sur 2 m.

m-p: identiques aux exercices i-l, avec l'arrivée du compétiteur en position debout guidon en sautant d'assis selle.



**1105: Debout envers guidon**  
 Debout sans autre appui que les deux pieds sur le guidon, face à la selle.



**1111: Drapeau sur selle**  
 Une main sur la selle, le corps prenant appui sur le coude. L'autre main sur le guidon (l'avant-bras peut prendre appui sur la poignée du guidon). Le compétiteur est face au déplacement et les jambes sont jointes et tendues horizontalement vers l'arrière.



**1112 a-d: Drapeau sur guidon**  
 Une main sur le guidon, le corps prenant appui sur le coude. L'autre main sur la selle. Le compétiteur est face à la selle et les jambes sont jointes et tendues horizontalement dans la direction du déplacement.



**1112 d-g: Drapeau envers 2 mains sur guidon.**  
 Les deux mains sur le guidon, le corps prenant appui sur les deux coudes. Le compétiteur est face à la selle et les jambes sont jointes et tendues horizontalement dans la direction du déplacement.



**1112 h-k: Drapeau 2 mains sur guidon**  
 Les deux mains sur le guidon, le corps prenant appui sur les deux coudes. Le compétiteur est face au déplacement et les jambes sont jointes et tendues horizontalement au-dessus de la selle.

**1116 a-d: Equerre**

Les bras tendus et les mains en appui sur les poignées du guidon, dos à la selle, les jambes sont jointes et tendues horizontalement vers l'avant.

**1116 e-h: Equerre envers**

Les bras tendus et les mains en appui sur les poignées du guidon, face à la selle, les jambes sont jointes et tendues horizontalement au-dessus de la selle.

**1117: Equerre latérale**

Les bras tendus, une main en appui sur la selle et l'autre sur le guidon, les jambes sont jointes et tendues horizontalement. L'avant-bras ou le poignet ne doit pas prendre appui sur une poignée du guidon.

**1118: Appui carpé sur guidon; ..sur selle**

a-b: les bras tendus et les mains en appui sur les poignées du guidon, les jambes écartées sont tendues horizontalement à l'extérieur des bras.

Les bras tendus et les mains en appui sur la selle, les jambes écartées sont tendues horizontalement à l'extérieur des bras, sans toucher le guidon

**1121: Appui renversé tête sur selle**

La tête en appui sur la selle, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut.

**1122: Appui renversé épaule**

Une épaule en appui sur la selle ou le tube supérieur du cadre, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut.



**1123: Appui tendu renversé (ATR) selle et guidon**

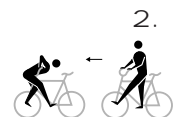
- a-d: les bras tendus, une main en appui sur le guidon et l'autre sur la selle, Les jambes sont jointes, droites et tendues vers le haut. L'avant-bras ou le poignet ne doit pas prendre appui sur le guidon.
- e-h: à partir de l'équerre latérale qui doit être montrée au moins sur 2 mètres, faire passer les jambes au-dessus du cadre sans le toucher pour atteindre directement la position appui tendu renversé exécuté en totalité comme les exercices a-d.
- i-l: à partir de l'équerre latérale qui doit être montrée au moins sur 2 mètres, faire passer les jambes tendues au-dessus du cadre sans le toucher pour atteindre jambes tendues écartées la position appui tendu renversé exécuté en totalité comme les exercices a-d.

**1124: Appui tendu renversé (ATR) sur guidon**

- a-d: ATR les bras tendus, les deux mains en appui sur les poignées du guidon, Les jambes sont jointes, droites et tendues vers le haut.
- e-h: à partir de «l'équerre» ou «l'équerre à l'envers» qui doit être montrée au moins sur 2 mètres, faire passer les jambes au-dessus du cadre ou du guidon sans le toucher pour atteindre directement la position appui tendu renversé exécuté en totalité comme les exercices a-d.
- i-l: à partir de «l'équerre» ou «l'équerre à l'envers» qui doit être montrée au moins sur 2 mètres, faire passer les jambes tendues au-dessus du cadre ou du guidon sans le toucher pour atteindre jambes tendues écartées la position appui tendu renversé exécuté en totalité comme les exercices a-d.

**1141: Surplace sur pédales;... et roue avant**

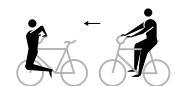
- a-b: dos à la selle, debout avec exclusivement un pied sur chaque pédale. Le compétiteur doit maintenir le surplace au minimum pendant 3 secondes.
- c-d: dos à la selle, debout avec exclusivement un pied sur une pédale et l'autre sur le pneumatique de la roue avant. Le compétiteur doit maintenir le surplace au minimum pendant 3 secondes.



## 2. Retournement, sauts groupés, autres sauts

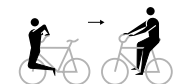
**1151 a: Retournement station latérale /suspension envers**

Face au guidon, le pied droit sur l'embout avant droit, le pied gauche sur la pédale droite (ou inversement), réaliser un  $1/2$  pivotement de la roue avant pour atteindre la position suspension envers. Le pied ne doit pas quitter la pédale pendant le pivotement.

**1156: Saut groupé d'assis selle**

a: d'assis selle sauter par dessus le guidon pour atteindre la position «suspension frontale» en roulant en marche avant.

b: d'assis selle sauter par dessus le guidon pour atteindre la position «suspension frontale» en roulant en marche arrière.

**1157: Saut groupé de suspension frontale**

a: de suspension frontale sauter par dessus le guidon pour atteindre la position «assis selle» en roulant en marche avant. Le compétiteur peut prendre appui avec un pied sur l'embout de la roue avant.

b: comme a, mais sans prendre appui sur un embout de la roue avant.

c: de suspension frontale sauter par dessus le guidon pour atteindre la position «assis selle» en roulant en marche arrière.

**1158 Saut groupé de suspension envers**

a: de suspension envers sauter par dessus le guidon pour atteindre la position «assis envers guidon» en roulant en marche avant. Le compétiteur peut prendre appui avec un pied sur les embouts de la roue avant.

b: comme a, mais sans prendre appui sur les embouts de la roue avant.

c: de suspension envers sauter par dessus le guidon pour atteindre la position «assis envers guidon» en roulant en marche arrière.

**1159: Saut groupé d'assis envers guidon**

a: d'assis envers guidon sauter par dessus le guidon pour atteindre la position «suspension envers» en roulant en marche avant.

b: d'assis envers guidon sauter par dessus le guidon pour atteindre la position «suspension envers» en roulant en marche arrière.

**1171 a: Saut ciseaux d'assis envers guidon.**

D'assis envers sur le guidon en marche avant, croiser les jambes tendues au-dessus de la selle, inversion de l'appui des mains sur les poignées du guidon pour atteindre la position «assis selle». Après le croisement des jambes, une position assise intermédiaire sur le cadre ou le guidon pendant le pivotement du corps ou l'inversion des appuis est permise.

**1171 b: Saut ciseaux de suspension envers**

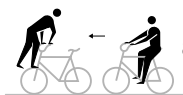
De la position «suspension envers» en marche avant, sauter par dessus le guidon, pour enchaîner sans s'asseoir sur le guidon par le croisement des jambes tendues au-dessus de la selle, l'inversion de l'appui des mains sur les poignées du guidon pour atteindre la position «assis selle». Après le croisement des jambes, une position assise intermédiaire sur le cadre ou le guidon pendant le pivotement du corps ou l'inversion des appuis est permise.

**1172: Saut pivoté**

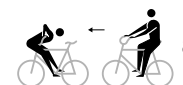
- a: de «station latérale pied pédale» en roulant en marche avant, sauter en faisant pivoter la roue avant d'un  $1/2$  tour et enchaîner le saut au-dessus du guidon pour atteindre la position «assis envers guidon». Pour le saut pivoté le pied doit quitter la pédale.
- b: d'assis selle en roulant en marche avant, sauter en faisant pivoter la roue avant d'un  $1/2$  tour et enchaîner le saut au-dessus du guidon pour atteindre la position «assis envers guidon».
- c: d'assis envers guidon en roulant en marche avant réalisation d'un saut groupé par-dessus le guidon et enchaînement par un  $1/2$  pivotement de la roue avant pour atteindre la position «assis selle».
- d: d'assis selle en roulant en marche avant, sauter en faisant pivoter la roue avant d'un  $1/2$  tour et enchaîner le saut au-dessus du guidon pour atteindre la position «station fléchie envers cadre».

**1172: Saut pivoté avec ciseaux**

- e: d'assis selle en roulant en marche avant, sauter en faisant pivoter la roue avant d'un  $1/2$  tour et enchaîner le saut au-dessus du guidon sans prendre la position «assis envers guidon», pour enchaîner par le croisement des jambes tendues au-dessus de la selle, l'inversion de l'appui des mains sur les poignées du guidon pour atteindre la position «assis selle». Après le croisement des jambes, une position assise intermédiaire sur le cadre ou le guidon pendant le pivotement du corps ou l'inversion des appuis est permise.

**1173: Saut pivoté /marcher sur roue**

- a: de «station latérale pied pédale» en roulant en marche avant, sauter en faisant pivoter la roue avant d'un  $1/2$  tour pour atteindre la position «marcher sur roue» et rouler. Pour le saut pivoté le pied doit quitter la pédale.
- b: d'assis selle en roulant en marche avant, sauter en faisant pivoter la roue avant d'un  $1/2$  tour pour atteindre la position «marcher sur roue» et rouler.

**1174: Saut pivoté /suspension envers**

- a: de «station latérale pied pédale» en roulant en marche avant, sauter en faisant pivoter la roue avant d'un  $1/2$  tour pour atteindre la position «suspension envers». Pour le saut pivoté le pied doit quitter la pédale.
- b: d'assis selle en roulant en marche avant, sauter en faisant pivoter la roue avant d'un  $1/2$  tour pour atteindre la position «suspension envers».
- c: de la position «suspension envers» en roulant en marche avant, sauter en faisant pivoter la roue avant d'un  $1/2$  tour pour atteindre la position «assis selle».

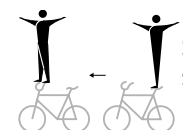
**1175: Saut pivoté T**

L'Augmentation tactique est possible de 3 jusqu'à 6 tours, de 4 jusqu'à 7 tours et de 5 jusqu'à 10 tours.

- a: d'assis selle en roulant en marche avant, sauter en faisant pivoter la roue avant d'un 1 tour pour revenir à la position «assis selle»
- b-e: d'assis selle en roulant en marche avant, sauter en faisant pivoter la roue avant plusieurs tours en continu puis terminer à la position «assis selle».

**1181: Saut de pédale**

De la position «station latérale debout pédale» saut latéral simultané des deux jambes au dessus du tube supérieur du cadre pour arriver sur la pédale en position debout de l'autre côté de la bicyclette.

**1186: Saut de Maute**

Saut de «debout selle» à «debout guidon». Après le saut, il faut rouler au moins sur 2 m dans la position d'arrivée.

## 3. Exercices en cabré

**1201 – 1202: Cabré assis selle**

a-d / i: le compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, les pieds sur les pédales.

e-hi: le compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, un pied sur une pédale. La jambe lâchée doit être tendue sans toucher la bicyclette.

**1203 – 1204: Cabré assis envers selle**

a-d / g: le compétiteur est assis sur la selle, dos au guidon, les pieds sur les pédales.

1203 e-f: le compétiteur est assis sur la selle, dos au guidon, un pied sur une pédale. La jambe lâchée doit être tendue sans toucher la bicyclette.

**1211 – 1212: Cabré amazone**

Le compétiteur est assis sur la selle, un pied sur une pédale. La jambe lâchée doit passer au-dessus du cadre et être tendue de l'autre côté en-dessous du guidon, sans que le pied ne maintienne la roue avant.

**1216 a-d: Cabré sur embout / cabré sur embout M.ARR.**

Face au guidon, debout sur l'embout arrière gauche avec le pied gauche et le pied droit sur la pédale droite ( ou inversement).

**1216 e-h: Cabré station latérale /1217 f-g: cabré station latérale M.ARR.**

Face au guidon, debout avec un pied sur l'embout arrière droit et l'autre pied sur la pédale droite ( ou inversement).

**1219 a-b: Cabré envers sur embout**

Dos au guidon, debout avec le pied droit sur l'embout arrière gauche et le pied gauche sur la pédale droite ( ou inversement).

**1219 c-d: Cabré envers station latérale**

Dos au guidon, debout avec un pied sur l'embout arrière droit et l'autre pied sur la pédale droite (ou inversement).

**1226 – 1227: Cabré assis guidon**

Le compétiteur est assis dans le guidon, face à la roue avant. Les pieds sont sur les pédales.

**1228 – 1229: Cabré assis envers guidon**

Le compétiteur est assis dans le guidon, dos à la roue avant. Les pieds sont sur les pédales.

**1236 a-b /e: /1237 Cabré direction**

Le compétiteur est assis sur le tube de direction, la roue avant devant lui. Les pieds sur les pédales

**1236 c-d: Cabré direction 1 jambe lâchée (JL)**

Le compétiteur est assis sur le tube de direction, la roue avant devant lui, un pied sur une pédale. La jambe lâchée doit être tendue sans toucher la bicyclette.

**1238 – 1239: Cabré envers direction**

Le compétiteur est assis sur le tube de direction, la roue avant derrière lui. Les pieds sur les pédales

**1246 – 1247: Cabré debout vélo devant soi**

La selle vers le sol. La roue avant est saisie devant soi en position debout les pieds sur les pédales.

**1248 – 1249: Cabré debout vélo derrière soi**

La selle vers le sol. La roue avant est saisie derrière soi en position debout les pieds sur les pédales.

## 4. Passages en cabré

1281 – 1293: Passages

Réalisation suivant le § des «passages» 2-4.13

## 5. Exercices de fin de programme

Ces exercices ne peuvent être présentés qu'en dernière position du programme. Le compétiteur termine l'exercice debout sur la piste en tenant la bicyclette d'une main, l'autre bras étant tendu latéralement et horizontalement (sauf version o et p).

## 1301: Exercices de fin de programme

## a: assis selle / saut groupé guidon

D'assis selle saut au dessus du guidon puis pose des deux pieds sur le sol. Pendant le saut le guidon doit être tenu par les deux mains.

## b: station latérale sur pédale / saut latéral de la bicyclette

Les deux pieds sur une pédale, saut groupé latéral au dessus du cadre puis pose des deux pieds sur le sol. Pendant le saut le guidon doit être tenu par les deux mains.

## c: assis selle / saut carapé au dessus guidon

D'assis selle saut carapé au dessus du guidon, puis pose des deux pieds sur le sol. Pendant le saut le guidon doit être lâché.

d: assis selle / saut groupé guidon avec  $1/2$  vrille

D'assis selle saut au dessus du guidon avec  $1/2$  vrille de l'axe du corps puis pose des deux pieds sur le sol. Après le saut le guidon peut être momentanément lâché avant d'être repris.

## e: assis envers guidon / saut groupé guidon.

D'assis «envers guidon» saut groupé au-dessus du guidon puis pose des pieds sur le sol. Pendant le saut le guidon doit être tenu par les deux mains.

## f: assis envers guidon / saut carapé guidon

d'assis «envers guidon» saut carapé au dessus du guidon, puis pose des deux pieds sur le sol. Pendant le saut le guidon doit être lâché.

## g: station fléchie selle / ATR guidon / Rotation arrière

De station fléchie sur selle avec impulsion pour atteindre l'appui renversé tendu puis pose des pieds sur le sol à l'avant du guidon. A mi-parcours de la phase ATR sur le guidon les bras sont tendus, les jambes droites, tendues et jointes vers le haut. Après l'ATR suit la rotation arrière de l'axe du corps, les bras lâchent le guidon pour terminer debout sur le sol. Il n'est pas imposé de marquer un temps d'arrêt en position ATR.

## h: Reitsitz Handstandüberschlag

d'assis sur selle avec impulsion sans position intermédiaire pour atteindre l'appui renversé tendu puis pose des pieds sur le sol à l'avant du guidon. A mi-parcours de la phase ATR sur le guidon les bras sont tendus, les jambes droites, tendues et jointes vers le haut. Après l'ATR suit la rotation arrière de l'axe du corps, les bras lâchent le guidon pour terminer debout sur le sol. Il n'est pas imposé de marquer un temps d'arrêt en position ATR.

- i: debout de face guidon saut tendu à l'arrière du vélo  
De debout de face sur guidon saut tendu en hauteur avec le corps entièrement tendu et les jambes jointes, pour poser les pieds sur le sol à l'arrière du vélo.
- j: debout de face guidon, saut tendu et  $\frac{1}{2}$  vrille à l'avant du vélo  
De debout de face sur guidon saut tendu en hauteur avec le corps entièrement tendu et les jambes jointes, avec  $\frac{1}{2}$  vrille de l'axe du corps pour poser les pieds sur le sol à l'avant du vélo.
- k: debout de face guidon, saut carapé vers l'arrière du vélo  
De debout de face sur guidon saut carapé avec les jambes tendues horizontalement, pour poser les pieds sur le sol à l'arrière du vélo. Au moment de l'écart tendu des jambes, les mains touchent les pieds.
- l: debout envers guidon, saut tendu à l'avant du vélo  
De debout à l'envers sur guidon saut tendu en hauteur avec le corps entièrement tendu et les jambes jointes, pour poser les pieds sur le sol à l'avant du vélo.
- m: debout envers guidon, saut tendu et vrille (1 tour) à l'avant du vélo  
De debout à l'envers sur guidon saut tendu en hauteur avec le corps entièrement tendu et les jambes jointes puis vrille d'un tour pour poser les pieds sur le sol à l'avant du vélo.
- n: debout envers guidon / salto arrière  
De debout envers guidon salto arrière (saut arrière avec rotation complète de l'axe du corps) puis pose des pieds au sol jambes tendues devant la bicyclette.
- o: ATR vélo couché sur le sol  
Appui renversé tendu sur le cadre, vélo couché sur le sol, les bras tendus, les jambes tendues et jointes vers le haut. Les avant-bras et les poignets ne doivent pas prendre appui sur le guidon, la selle ou la pédale. La position ATR doit être tenue au minimum 3 secondes.
- p: équerre suisse et ATR vélo couché sur le sol  
Sur le vélo couché au sol, les positions suivantes doivent être tenues au minimum 3 secondes: les mains sur le cadre, bras tendus et les jambes jointes tendues horizontalement. Ensuite poussée des jambes tendues et écartées sans prendre appui sur le cadre, bras tendus pour atteindre directement la position ATR réalisée comme la version 0.



## VI

Chapitre TABLEAU DES EXERCICES EN CYCLISME ARTISTIQUE A 2  
 Dans la colonne désignation de l'exercice, les valeurs de points indiquées entre parenthèses après le «T» peuvent être atteintes progressivement.

1.	Exercices avec les roues au sol sur deux bicyclettes		
2001	a	Assis selle C	0,4
	b	Assis selle O	0,5
	c	Assis selle 2ML, C	0,8
	d	Assis selle 2ML, O	0,9
	e	Assis selle moulin	0,5
	f	Assis selle moulin 2ML	0,9
	g	Assis selle moulin, BS, 2ML	1,5
2002	a	Assis selle M.ARR., C	0,8
	b	Assis selle M.ARR., O	1,0
	c	Assis selle BS, M.ARR	2,4
2004	a	Assis selle moulin, M.ARR	0,9
	b	Assis selle moulin, BS, M.ARR	2,0
2005	a	Assis envers selle, C	0,7
	b	Assis envers selle, O	0,8
	c	Assis envers selle, 2ML, C	1,1
	d	Assis envers selle, 2ML, O	1,2
2011	a	Pieds sur guidon, C	0,8
	b	Pieds sur guidon, O	0,9
	c	Pieds sur guidon, 2ML, C	1,0
	d	Pieds sur guidon, 2ML, O	1,2
2012	a	Amazone, C	0,7
	b	Amazone, O	0,8
	c	Amazone, 2ML, C	1,1
	d	Amazone, 2ML, O	1,2
2013	a	Amazone, M.ARR., C Damensitz rw. HR.	1,4
	b	Amazone, M.ARR., O Damenstiz rw. R.	1,5
2021	a	Assis guidon, C	1,3
	b	Assis guidon, O	1,4
	c	Assis guidon, 2ML, C	1,7
	d	Assis guidon, 2ML, O	1,8

2022	a	Assis envers guidon C	0,9
	b	Assis envers guidon O	1,0
	c	Assis envers guidon 2ML, C	1,3
	d	Assis envers guidon 2ML, O	1,5
2026	a	Debout embouts avant et arrière C	0,7
	b	Debout embouts avant et arrière O	0,8
	c	Debout embouts avant et arrière 2ML, C	1,1
	d	Debout embouts avant et arrière 2ML	1,2
2027	a	Debout envers embouts avant et arrière C	0,7
	b	Debout envers embouts avant et arrière O	0,9
	c	Debout envers embouts avant et arrière 2ML, C	1,1
	d	Debout envers embouts avant et arrière 2ML, O	1,3
2031	a	Debout sur embout avant C	1,1
	b	Debout sur embout avant O	1,2
	c	Debout sur embout avant 2ML, C	1,5
	d	Debout sur embout avant 2ML, O	1,6
2036	a	Station latérale pédalage d'un pied C	0,9
	b	Station latérale pédalage d'un pied O	1,0
2037	a	Station latérale sur embouts C	0,8
	b	Station latérale sur embouts O	1,0
	c	Station latérale sur embouts 2ML, C	1,2
	d	Station latérale sur embouts 2ML, O	1,4
2046	a	Debout embouts arrières C	0,8
	b	Debout embouts arrières O	1,0
	c	Debout embouts arrières 2ML, C	1,7
	d	Debout embouts arrières 2ML, O	1,9
2047	a	Station fléchie embout arrière C	1,1
	b	Station fléchie embout arrière O	1,2
	c	Station fléchie embout arrière 2ML, C	1,9
	d	Station fléchie embout arrière 2ML, O	2,1
2051	a	Accroupi sur cadre C	1,2
	b	Accroupi sur cadre O	1,3
2052	a	Genou sur selle C	1,2
	b	Genou sur selle O	1,3

2061	a	Allongé selle C	1,1
	b	Allongé selle O	1,2
	c	Allongé selle et guidon C	1,9
	d	Allongé selle et guidon O	2,1
2062	a	Planche sous selle C	1,5
	b	Planche sous selle O	1,7
	c	Planche sur selle C	2,2
	d	Planche sur selle O	2,4
2066	a	Debout cadre C	1,1
	b	Debout cadre 2ML, C	1,9
	c	Debout cadre 2ML, O	2,1
2067	a	Debout selle et guidon séparément C	2,6
	b	Debout selle et guidon séparément O	2,8
	c	Debout selle et guidon C	2,6
	d	Debout selle et guidon O	2,8
	e	Debout selle et guidon BS	3,6
	f	Debout selle et guidon 8 contr.	4,1
2068	a	Debout selle et guidon M.ARR., séparément C	5,8
	b	Debout selle et guidon M.ARR., séparément O	6,4
2069	a	Debout selle séparément C	4,2
	b	Debout selle séparément O	4,5
	c	Debout selle C	4,1
	d	Debout selle O	4,3
	e	Debout selle BS	5,8
	f	Debout selle 8 contr.	6,7
2070	a	Debout de face guidon séparément, C	3,7
	b	Debout de face guidon séparément, O	3,9
	c	Debout de face guidon C	3,7
	d	Debout de face guidon O	3,9
	e	Debout de face guidon BS	4,8
	f	Debout de face guidon 8 contr.	5,4
	g	Debout de face guidon, pivotement 1/2 tour	6,8
	h	Debout de face guidon, pivotement 1 tour T (8,0-8,5-9,0-9,5)	7,5
	i	Debout de face guidon, pivotement 1 1/2 tour T (8,8-9,3-9,8)	8,3
	j	Debout de face guidon, pivotement 2 tours T (9,5-10,0)	9,0
	k	Debout de face guidon, pivotement 1/2 tour, O contr.	6,5
	l	Debout de face guidon, pivotement 1 tour, O contr., T (7,7-8,2-8,7-9,2)	7,2
	m	Debout de face guidon, pivotement 1 1/2 tour, O contr. T (8,5-9,0-9,5)	8,0
	n	Debout de face guidon, pivotement 2 tours, O contr. T (9,2-9,7)	8,7

Proposé					Proposé					
	2070g	2070h	2070i	2070j		2070k	2070l	2070m	2070n	
	$1/2$	1	$1/2$	2		$1/2$	1	$1/2$	2	
Réalisé	$1/2$	6,8			Réalisé	$1/2$	6,5			
	1		7,5			1		7,2		
	$1 1/2$		8,0	8,3		$1 1/2$		7,7	8,0	
	2		8,5	8,8		2		8,2	8,5	8,7
	$2 1/2$		9,0	9,3		$2 1/2$		8,7	9,0	9,2
	3		9,5	9,8		3		9,2	9,5	9,7
2071	a	Debout envers guidon séparément C							3,9	
	b	Debout envers guidon séparément O							4,1	
	c	Debout envers guidon C							3,9	
	d	Debout envers guidon O							4,1	
	e	Debout envers guidon BS							5,0	
	f	Debout envers guidon 8 contr.							5,7	
2073	a	Appui renversé tête sur selle séparément C							3,9	
	b	Appui renversé tête sur selle séparément O							4,1	
2074	a	Appui renversé épaule séparément C							3,7	
	b	Appui renversé épaule séparément O							3,9	
2076	a	ATR selle et guidon séparément C							9,2	
	b	ATR selle et guidon séparément O							9,6	
	c	ATR selle et guidon 8 contr.							11,4	
	d	Equerre latérale, ATR selle et guidon séparément C							10,1	
	e	Equerre latérale, ATR selle et guidon séparément O							10,4	
	f	Equerre latérale, ATR selle et guidon 8 contr.							12,2	
	g	Equerre latérale, ATR selle et guidon suisse, séparément C							10,8	
	h	Equerre latérale, ATR selle et guidon suisse, séparément O							11,1	
	i	Equerre latérale, ATR selle et guidon suisse, 8 contr.							12,9	
2077	a	ATR sur guidon, séparément C							9,1	
	b	ATR sur guidon, séparément O							9,5	
	c	ATR sur guidon, 8 contr.							11,3	
	d	Equerre, ATR sur guidon, séparément C							10,0	
	e	Equerre, ATR sur guidon, séparément O							10,4	
	f	Equerre, ATR sur guidon, 8 contr.							12,2	
	g	Equerre, ATR sur guidon suisse, séparément C							10,7	
	h	Equerre, ATR sur guidon suisse, séparément O							11,1	
	i	Equerre, ATR sur guidon suisse, 8 contr.							12,9	

2081	a	Saute de Maute	10,2
2091	a	Surplace sur pédales	0,8
	b	Surplace sur pédales 2ML	1,2
	c	Surplace sur pédale et roue avant	1,1
	d	Surplace sur pédale et roue avant 2ML	1,6
2. Exercices en cabré sur deux bicyclettes			
2131	a	Cabré assis selle C	1,5
	b	Cabré assis selle O	1,7
	c	Cabré assis selle 2ML, C	1,9
	d	Cabré assis selle 2ML, O	2,1
	e	Cabré assis selle BS	3,1
	f	Cabré assis selle 2ML, BS	3,6
2132	a	Cabré assis selle M.ARR. 2ML, C	2,3
	b	Cabré assis selle M.ARR. 2ML, O	2,5
	c	Cabré assis selle M.ARR. 2ML, BS	4,5
2133	a	Cabré assis selle moulin	1,6
	b	Cabré assis selle 2ML, moulin	2,0
	c	Cabré assis selle moulin BS	2,7
	d	Cabré assis selle 2ML, moulin BS	3,3
2134	a	Cabré assis selle M.ARR. 2ML, moulin	2,3
	b	Cabré assis selle M.ARR. 2ML, moulin BS	4,1
	c	Cabré assis selle M.ARR. 2ML, moulin, PIR.	5,5
2135	a	Cabré assis envers selle 2ML, C	2,3
	b	Cabré assis envers selle 2ML, O	2,5
	c	Cabré assis envers selle 2ML, BS	4,7
2136	a	Cabré assis envers selle M.ARR., 2ML, C	2,9
	b	Cabré assis envers selle M.ARR., 2ML, O	3,1
	c	Cabré assis envers selle M.ARR., 2ML, BS	5,7
2137	a	Cabré assis envers selle 2ML, moulin	2,4
	b	Cabré assis envers selle 2ML, moulin, BS	4,3
	c	Cabré assis envers selle 2ML, moulin, PIR.	6,0
2138	a	Cabré assis envers selle M.ARR., 2ML, moulin	2,9
	b	Cabré assis envers selle M.ARR., 2ML, moulin, BS	5,3
2147	a	Cabré amazone M.ARR. 2ML, BS	6,6

2151	a	Cabré sur embout C	2,2
	b	Cabré sur embout O	2,4
2152	a	Cabré sur embout M.ARR., BS	5,4
2154	a	Cabré sur embout M.ARR., moulin, BS	5,0
2161	a	Cabré assis guidon C	1,7
	b	Cabré assis guidon O	1,9
	c	Cabré assis guidon 2ML, C	2,1
	d	Cabré assis guidon 2ML, O	2,3
	e	Cabré assis guidon 2ML, BS	3,8
2162	a	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML, C	2,5
	b	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML, O	2,7
	c	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML, BS	4,7
2163	a	Cabré assis guidon moulin	1,8
	b	Cabré assis guidon moulin, 2M,	2,2
	c	Cabré assis guidon moulin, 2ML, BS	3,4
2164	a	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML, moulin	2,9
	b	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML, moulin, BS	4,3
	c	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML, moulin, PIR.	5,5
2165	a	Cabré assis envers guidon 2ML, C	2,3
	b	Cabré assis envers guidon 2ML, O	2,5
	c	Cabré assis envers guidon 2ML, BS	4,4
2166	a	Cabré assis envers guidon M.ARR., 2ML, C	2,8
	b	Cabré assis envers guidon M.ARR., 2ML, O	3,0
	c	Cabré assis envers guidon M.ARR., 2ML, BS	5,0
2167	a	Cabré assis envers guidon 2ML, moulin	2,4
	b	Cabré assis envers guidon 2ML, moulin, BS	4,0
	c	Cabré assis envers guidon 2ML, moulin, PIR	5,6
2168	a	Cabré assis envers guidon M.ARR., 2ML, moulin	3,2
	b	Cabré assis envers guidon M.ARR., 2ML, moulin, BS	4,8
2176	a	Cabré direction 2ML, C	1,6
	b	Cabré direction 2ML, O	1,8
	c	Cabré direction 2ML, BS	3,2

2177	a	Cabré direction M.ARR., 2ML, C	2,1
	b	Cabré direction M.ARR., 2ML, O	2,3
	c	Cabré direction M.ARR., 2ML, BS	4,1
2178	a	Cabré direction 2ML, moulin	1,8
	b	Cabré direction 2ML, moulin, BS	2,7
2179	a	Cabré direction M.ARR., 2ML, moulin	2,1
	b	Cabré direction M.ARR., 2ML, moulin, BS	3,7
	c	Cabré direction M.ARR., 2ML, moulin, PIR.	5,0
2180	a	Cabré envers direction 2ML, C	2,4
	b	Cabré envers direction 2ML, O	2,6
	c	Cabré envers direction 2ML, BS	4,2
2181	a	Cabré envers direction M.ARR. 2ML, C	2,9
	b	Cabré envers direction M.ARR. 2ML, O	3,1
	c	Cabré envers direction M.ARR. 2ML, BS	5,1
2182	a	Cabré envers direction 2ML, moulin	2,5
	b	Cabré envers direction 2ML, moulin, BS	3,8
	c	Cabré envers direction 2ML, moulin, PIR.	5,9
2183	a	Cabré envers direction M.ARR. 2ML, moulin	3,0
	b	Cabré envers direction M.ARR. 2ML, moulin, BS	4,7
2191	a	Cabré debout vélo devant soi C	2,6
	b	Cabré debout vélo devant soi O	2,8
	c	Cabré debout vélo devant soi BS	4,4
2192	a	Cabré debout vélo devant soi M.ARR., C	2,9
	b	Cabré debout vélo devant soi M.ARR., O	3,1
	c	Cabré debout vélo devant soi M.ARR., BS	4,9
2193	a	Cabré debout vélo devant soi, moulin	2,7
	b	Cabré debout vélo devant soi, moulin, BS	4,0
2194	a	Cabré debout vélo devant soi M.ARR., moulin	2,9
	b	Cabré debout vélo devant soi M.ARR., moulin, BS	4,5
	c	Cabré debout vélo devant soi M.ARR., moulin, PIR.	5,9
2195	a	Cabré debout vélo derrière soi C	2,9
	b	Cabré debout vélo derrière soi O	3,1
	c	Cabré debout vélo derrière soi BS	4,7

2196	a	Cabré debout vélo derrière soi M.ARR., C	3,2
	b	Cabré debout vélo derrière soi M.ARR., O	3,4
	c	Cabré debout vélo derrière soi M.ARR., BS	5,4
2197	a	Cabré debout vélo derrière soi, moulin	3,0
	b	Cabré debout vélo derrière soi, moulin, BS	4,3
	c	Cabré debout vélo derrière soi, moulin, PIR.	6,3
2198	a	Cabré debout vélo derrière soi M.ARR., moulin	3,2
	b	Cabré debout vélo derrière soi M.ARR., moulin, BS	5,0
3. Pivotements sur deux bicyclettes			
2211	a	Cabré assis guidon pivotement 1 tour	4,6
	b	Cabré assis guidon pivotement 2 tours	6,3
	c	Cabré assis guidon pivotement 3 tours	7,2
2212	a	Cabré assis envers guidon pivotement 1 tour	4,9
	b	Cabré assis envers guidon pivotement 2 tours	6,5
	c	Cabré assis envers guidon pivotement 3 tours	7,5
2213	a	Cabré direction pivotement 1 tour	4,4
	b	Cabré direction pivotement 2 tours	6,0
	c	Cabré direction pivotement 3 tours	7,0
2214	a	Cabré envers direction pivotement 1 tour	4,9
	b	Cabré envers direction pivotement 2 tours	6,5
	c	Cabré envers direction pivotement 3 tours	7,5
2215	a	Cabré debout vélo devant soi pivotement 1 tour	5,2
	b	Cabré debout vélo devant soi pivotement 2 tours	6,9
	c	Cabré debout vélo devant soi pivotement 3 tours	7,8
2216	a	Cabré debout vélo derrière soi pivotement 1 tour	5,5
	b	Cabré debout vélo derrière soi pivotement 2 tours	7,2
	c	Cabré debout vélo derrière soi pivotement 3 tours	8,1
4. Passages sur deux bicyclettes			
2236	a	P. cabré assis selle / cabré assis guidon	1,9
	b	P. cabré assis guidon / cabré assis selle	1,9
2237	a	P.cabré assis selle / cabré direction	2,9
	b	P.cabré direction / cabré assis selle	2,9
2238	a	P. cabré assis guidon / cabré direction	2,4
	b	P. cabré direction / cabré assis guidon	2,4



2239	a	P. cabré direction / cabré debout vélo derrière soi	2,1
	b	P. cabré debout vélo derrière soi / cabré direction	2,1
2240	a	P. cabré debout vélo devant soi / cabré envers direction	2,1
	b	P. cabré envers direction / cabré debout vélo devant soi	2,2
2241	a	P. cabré envers direction / cabré assis envers guidon	3,4
	b	P. cabré assis envers guidon / cabré envers direction	3,5
2242	a	P. suspension envers / cabré debout vélo devant soi séparément	5,7
2243	a	P. suspension envers / cabré envers direction séparément	4,6
5.		Exercices de fin de programme sur deux bicyclettes	
2250	a	Debout envers guidon salto arrière.	12,1
6.		Exercices sur une bicyclette	
2261	a	Assis selle / Debout embouts arrières C	0,3
	b	Assis selle / Debout embouts arrières O	0,4
	c	Assis selle / Debout selle C	0,7
	d	Assis selle / Debout selle O	0,9
2266	a	Assis selle / Assis épaules C	0,7
	b	Assis selle / Assis épaules O	0,9
	c	Assis selle 2ML / Assis épaules C	1,6
	d	Assis selle 2ML / Assis épaules O	1,9
2267	a	Assis selle M.ARR. / Assis épaules C	1,9
	b	Assis selle M.ARR. / Assis épaules O	2,2
2268	a	Assis selle / debout épaules C	2,0
	b	Assis selle / debout épaules O	2,3
	c	Assis selle 2ML / debout épaules C	3,0
	d	Assis selle 2ML / debout épaules O	3,4
2269	a	Assis selle M.ARR. / debout épaules C	3,7
	b	Assis selle M.ARR. / debout épaules O	4,1
2270	a	Assis selle / suspension renversée C	1,3
	b	Assis selle / suspension renversée O	1,5
	c	Assis selle 2ML / suspension renversée C	2,1
	d	Assis selle 2ML / suspension renversée O	2,4

2271	a	Assis selle M.ARR. / suspension renversée C	2,3
	b	Assis selle M.ARR. / suspension renversée O	2,6
2276	a	Assis selle / Debout guidon C	1,2
	b	Assis selle / Debout guidon O	1,3
2277	a	Assis selle / ATR sur guidon C	5,5
	b	Assis selle / ATR sur guidon O	5,9
2281	a	Assis envers selle / Assis épaules C	1,1
	b	Assis envers selle / Assis épaules O	1,3
2282	a	Assis envers selle M.ARR. / Assis épaules C	1,9
	b	Assis envers selle M.ARR. / Assis épaules O	2,1
2283	a	Assis envers selle / Debout selle C	2,7
	b	Assis envers selle / Debout épaules O	3,0
2285	a	Assis envers selle / Suspension renversée C	1,7
	b	Assis envers selle / Suspension renversée O	1,9
2286	a	Assis envers selle M.ARR. / Suspension renversée C	2,5
	b	Assis envers selle M.ARR. / Suspension renversée O	2,7
2296	a	Assis guidon / Debout embouts arrières C	1,1
	b	Assis guidon / Debout embouts arrières O	1,2
	c	Assis guidon 2ML / Debout embouts arrières C	1,6
	d	Assis guidon 2ML / Debout embouts arrières O	1,8
	e	Assis guidon / Debout selle C	1,8
	f	Assis guidon / Debout selle O	2,0
	g	Assis guidon 2ML / Debout selle C	2,3
	h	Assis guidon 2ML / Debout selle O	2,5
2301	a	Assis envers guidon / Debout embouts arrières C	0,8
	b	Assis envers guidon / Debout embouts arrières O	0,9
	c	Assis envers guidon 2ML / Debout embouts arrières C	1,3
	d	Assis envers guidon 2ML / Debout embouts arrières O	1,4
2302	a	Assis envers guidon / Debout selle et guidon C	1,3
	b	Assis envers guidon / Debout selle et guidon O	1,4
	c	Assis envers guidon 2ML / Debout selle et guidon C	1,8
	d	Assis envers guidon 2ML / Debout selle et guidon O	1,9
	e	Assis envers guidon / Debout selle C	1,4
	f	Assis envers guidon / Debout selle O	1,7
	g	Assis envers guidon 2ML / Debout selle C	2,0
	h	Assis envers guidon 2ML / Debout selle O	2,3

2303	a	Assis envers guidon / Assis épaules C	1,3
	b	Assis envers guidon / Assis épaules O	1,5
	c	Assis envers guidon 2ML / Assis épaules C	1,9
	d	Assis envers guidon 2ML / Assis épaules O	2,2
2304	a	Assis envers guidon / Debout épaules C	2,9
	b	Assis envers guidon / Debout épaules O	3,2
	c	Assis envers guidon 2ML / Debout épaules C	3,6
	d	Assis envers guidon 2ML / Debout épaules O	3,9
2305	a	Assis envers guidon / suspension renversée C	1,8
	b	Assis envers guidon / suspension renversée O	2,0
	c	Assis envers guidon 2ML / suspension renversée C	2,4
	d	Assis envers guidon 2ML / suspension renversée O	2,6
2306	a	Assis envers guidon / Appui renversé tête sur selle C	2,7
	b	Assis envers guidon / Appui renversé tête sur selle O	2,9
2311	a	Debout embout avant / Debout embouts arrières C	0,9
	b	Debout embout avant / Debout embouts arrières O	1,0
	c	Debout embout avant 2ML / Debout embouts arrières C	1,4
	d	Debout embout avant 2ML / Debout embouts arrières O	1,6
	e	Debout embout avant / Debout selle C	1,6
	f	Debout embout avant / Debout selle O	1,8
	g	Debout embout avant 2ML / Debout selle C	2,1
	h	Debout embout avant 2ML / Debout selle O	2,3
2316	a	Debout embout avant et arrière / Assis épaules C	1,0
	b	Debout embout avant et arrière / Assis épaules O	1,2
	c	Debout embout avant et arrière 2ML / Assis épaules C	1,6
	d	Debout embout avant et arrière 2ML / Assis épaules O	1,8
2317	a	Stat.latérale embouts / Stat.latérale embouts, mains dans mains, C	1,4
	b	Stat.latérale embouts / Stat.latérale embouts, mains dans mains, O	1,6
2319	a	Station fléchie sur selle / Station fléchie envers guidon C	1,8
	b	Station fléchie sur selle / Station fléchie envers guidon O	2,0
2321	a	Assis cadre / Station fléchie sur selle C	1,1
	b	Assis cadre / Station fléchie sur selle O	1,2
2322	a	Assis cadre / Debout selle et guidon C	1,5
	b	Assis cadre / Debout selle et guidon O	1,7
	c	Assis cadre / Debout selle C	1,8
	d	Assis cadre / Debout selle O	2,0

2323	a	Assis cadre / Drapeau sur selle C	2,4
	b	Assis cadre / Drapeau sur selle O	2,8
2331	a	Suspension frontale / Station fléchie sur selle C	1,0
	b	Suspension frontale / Station fléchie sur selle O	1,2
2332	a	Suspension frontale / Debout selle et guidon C	1,5
	b	Suspension frontale / Debout selle et guidon O	1,7
	c	Suspension frontale / Debout selle C	1,8
	d	Suspension frontale / Debout selle O	2,0
2334	a	Suspension frontale / Appui renversé tête sur selle C	2,8
	b	Suspension frontale / Appui renversé tête sur selle O	3,0
	c	Suspension frontale / ATR selle et guidon C	6,6
	d	Suspension frontale / ATR selle et guidon O	7,0
2341	a	Suspension envers / Debout embouts arrières C	0,9
	b	Suspension envers / Debout embouts arrières O	1,0
2342	a	Suspension envers / Debout selle et guidon C	1,4
	b	Suspension envers / Debout selle et guidon O	1,5
	c	Suspension envers / Debout selle C	1,7
	d	Suspension envers / Debout selle O	1,9
2343	a	Suspension envers / Debout guidon C	1,8
	b	Suspension envers / Debout guidon O	1,9
2346	a	Suspension envers / Appui renversé tête sur selle C	2,7
	b	Suspension envers / Appui renversé tête sur selle O	2,9
	c	Suspension envers / ATR selle et guidon C	6,6
	d	Suspension envers / ATR selle et guidon O	7,0
2351	a	Allongé guidon / Station fléchie sur selle C	1,3
	b	Allongé guidon / Station fléchie sur selle O	1,5
	c	Allongé guidon / Debout selle C	2,2
	d	Allongé guidon / Debout selle O	2,4
2352	a	Allongé selle / Debout guidon C	1,9
	b	Allongé selle / Debout guidon O	2,0
	c	Allongé selle / ATR sur guidon C	6,0
	d	Allongé selle / ATR sur guidon O	6,4
2353	a	Planche / Station fléchie sur selle C	1,5
	b	Planche / Station fléchie sur selle O	1,6
	c	Planche / Debout selle C	2,2
	d	Planche / Debout selle O	2,4

2356	a	Debout selle et guidon / Debout selle et guidon C	3,0
	b	Debout selle et guidon / Debout selle et guidon O	3,2
	c	Debout selle et guidon / Debout selle et guidon S	3,6
	d	Debout selle et guidon / Debout selle et guidon 8	4,1
2357	a	Debout selle et guidon / Debout embouts arrières C	2,5
	b	Debout selle et guidon / Debout embouts arrières O	2,6
	c	Debout selle et guidon / Debout selle C	3,1
	d	Debout selle et guidon / Debout selle O	3,2
	e	Debout selle et guidon / Debout guidon C	3,7
	f	Debout selle et guidon / Debout guidon O	3,8
2358	a	Debout guidon / Debout embouts arrières C	3,2
	b	Debout guidon / Debout embouts arrières O	3,4
	c	Debout guidon pivotement 1/2 tour / Debout embouts arrières	5,9
	d	Debout guidon, pivotement 1 tour / Debout embouts arrières T (7,2-7,7-8,2-8,7)	6,7
	e	Debout guidon, pivotement 1 1/2 tour / Debout embouts arrières T (8,0-8,5-9,0)	7,5
	f	Debout guidon, pivotement 2 tours / Debout emb. arrières T (8,8-9,3)	8,3
	g	D'assis selle saut debout guidon / Debout embouts arrières C	4,0
	h	D'assis selle saut debout guidon / Debout embouts arrières O	4,1
	i	D'assis selle saut debout guidon pivotement 1/2 tour / Debout embouts arrières	6,7
	j	D'assis selle saut debout guidon pivotement 1 tour / Debout embouts arrières T (8-8,5-9-9,5)	7,5
	k	D'assis selle saut debout guidon pivotement 1 1/2 tour / Debout embouts arrières T (8,8-9,3-9,8)	8,3
l	D'assis selle saut debout guidon pivotement 2 tours / Debout embouts arrières T (9,6-10,1)	9,0	

		Proposé			
		2358c	2358d	2358e	2358f
		1/2	1	1/2	2
Réalise	1/2	5,9			
	1		6,7		
	1 1/2		7,2	7,5	
	2		7,7	8,0	8,3
	2 1/2		8,2	8,5	8,8
	3		8,7	9,0	9,3

		Proposé			
		2358i	2358j	2358k	2358l
		1/2	1	1/2	2
Réalise	1/2	5,9			
	1		7,5		
	1 1/2		8,0	8,3	
	2		8,5	8,8	9,1
	2 1/2		9,0	9,3	9,6
	3		9,5	9,8	10,1

2359	a	Debout guidon / Debout selle avec anneau C	3,6
	b	Debout guidon / Debout selle avec anneau O	3,7
	c	Debout guidon / Debout selle C	4,9
	d	Debout guidon / Debout selle O	5,1
	e	Debout guidon / Debout selle S	5,6
	f	Debout guidon / Debout selle	6,1
2366	a	Equerre / Debout embouts arrières C	3,0
	b	Equerre / Debout embouts arrières O	3,5
	c	Equerre / Debout selle C	3,8
	d	Equerre / Debout selle O	4,2
	e	Equerre / Appui carpé sur selle C	5,0
	f	Equerre / Appui carpé sur selle O	5,4
	g	Appui carpé sur guidon / Appui carpé sur selle C	6,0
	h	Appui carpé sur guidon / Appui carpé sur selle O	6,4
2371	a	Appui renversé tête sur selle / Debout guidon C	3,8
	b	Appui renversé tête sur selle / Debout guidon O	4,1
2372	a	Appui renversé tête sur selle / Appui renversé épaule sur cadre C	5,1
	b	Appui renversé tête sur selle / Appui renversé épaule sur cadre O	5,5
2373	a	Appui renversé tête sur selle / Appui carpé sur guidon C	6,1
	b	Appui renversé tête sur selle / Appui carpé sur guidon O	6,5
	c	Appui renversé tête sur selle / ATR sur guidon C	8,5
	d	Appui renversé tête sur selle / ATR sur guidon O	9,0
	e	Appui renversé tête sur selle / ATR sur guidon S	9,8
	f	Appui renversé tête sur selle / ATR sur guidon 8	10,6
	g	Appui renversé tête sur selle / D'appui carpé, ATR sur guidon C	9,5
	h	Appui renversé tête sur selle / D'appui carpé, ATR sur guidon O	9,9
	i	Appui renversé tête sur selle / D'appui carpé, ATR sur guidon S	10,7
	j	Appui renversé tête sur selle / D'appui carpé, ATR sur guidon 8	11,6
2376	a	ATR selle et guidon / Debout sur guidon C	7,7
	b	ATR selle et guidon / Debout sur guidon O	8,1
	c	ATR sur guidon / Debout sur selle C	7,6
	d	ATR sur guidon / Debout sur selle O	8,0
2377	a	ATR sur guidon / ATR sur selle et guidon C	10,6
	b	ATR sur guidon / ATR sur selle et guidon O	11,0
2391	a	Surplace sur pédales / Assis épaules	1,3
	b	Surplace sur pédales 2ML / Assis épaules	1,8
	c	Surplace sur pédales / Debout épaules	2,7
	d	Surplace sur pédales 2ML / Debout épaules	3,2

7.	Exercices en cabré sur une bicyclette		
2411	a	Cabré assis selle / Debout embout arrière C	2,2
	b	Cabré assis selle / Debout embout arrière O	2,4
2412	a	Cabré assis selle / Assis épaules C	2,9
	b	Cabré assis selle / Assis épaules O	3,1
	c	Cabré assis selle 2ML / Assis épaules C	3,5
	d	Cabré assis selle 2ML / Assis épaules O	3,8
2413	a	Cabré assis selle M.ARR., 2ML / Assis épaules C	4,1
	b	Cabré assis selle M.ARR., 2ML / Assis épaules O	4,4
	c	Cabré assis selle M.ARR., 2ML, PIR. / Assis épaules	6,1
2414	a	Cabré assis selle / Suspension renversée C	3,1
	b	Cabré assis selle / Suspension renversée O	3,3
	c	Cabré assis selle 2ML / Suspension renversée C	3,8
	d	Cabré assis selle 2ML / Suspension renversée O	4,2
2415	a	Cabré assis selle M.ARR., 2ML / Suspension renversée C	4,4
	b	Cabré assis selle M.ARR., 2ML / Suspension renversée O	4,6
2416	a	Cabré assis selle / Debout épaules C	4,8
	b	Cabré assis selle / Debout épaules O	5,1
	c	Cabré assis selle 2ML / Debout épaules C	5,6
	d	Cabré assis selle 2ML / Debout épaules O	6,0
2417	a	Cabré assis selle M.ARR., 2ML / Debout épaules C	6,5
	b	Cabré assis selle M.ARR., 2ML / Debout épaules O	7,0
2418	a	Cabré assis envers selle 2ML / Assis épaules C	3,9
	b	Cabré assis envers selle 2ML / Assis épaules O	4,3
	c	Cabré assis envers selle 2ML, PIR. / Assis épaules	6,5
2419	a	Cabré assis envers selle M.ARR., 2ML / Assis épaules C	4,9
	b	Cabré assis envers selle M.ARR., 2ML / Assis épaules O	5,3
2420	a	Cabré assis envers selle 2ML / Suspension renversée C	4,1
	b	Cabré assis envers selle 2ML / Suspension renversée O	4,5
2421	a	Cabré assis envers selle M.ARR., 2ML / Suspension renversée C	5,1
	b	Cabré assis envers selle M.ARR., 2ML / Suspension renversée O	5,5
2422	a	Cabré assis envers selle 2ML / Debout épaules C	6,7
	b	Cabré assis envers selle 2ML / Debout épaules O	7,1

2426	a	Cabré assis guidon / Assis épaules C	3,4
	b	Cabré assis guidon / Assis épaules O	3,7
	c	Cabré assis guidon 2ML / Assis épaules C	4,0
	d	Cabré assis guidon 2ML / Assis épaules O	4,4
2427	a	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML / Assis épaules C	4,7
	b	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML / Assis épaules O	5,0
	c	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML, PIR. / Assis épaules	6,9
2428	a	Cabré assis guidon / Debout épaules C	5,5
	b	Cabré assis guidon / Debout épaules O	5,9
	c	Cabré assis guidon 2ML / Debout épaules C	6,3
	d	Cabré assis guidon 2ML / Debout épaules O	6,7
2429	a	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML / Debout épaules C	7,4
	b	Cabré assis guidon M.ARR., 2ML / Debout épaules O	8,0
2436	a	Cabré direction 2ML / Assis épaules C	3,6
	b	Cabré direction 2ML / Assis épaules O	4,0
2437	a	Cabré direction M.ARR., 2ML / Assis épaules C	4,2
	b	Cabré direction M.ARR., 2ML / Assis épaules O	4,6
	c	Cabré direction M.ARR., 2ML, PIR. / Assis épaules	6,4
2438	a	Cabré direction 2ML / Debout épaules C	6,0
	b	Cabré direction 2ML / Debout épaules O	6,4
2439	a	Cabré direction M.ARR., 2ML / Debout épaules C	7,0
	b	Cabré direction M.ARR., 2ML / Debout épaules O	7,6
2446	a	Cabré envers direction 2ML / Assis épaules C	4,3
	b	Cabré envers direction 2ML / Assis épaules O	4,7
	c	Cabré envers direction 2ML, PIR. / Assis épaules	7,0
2447	a	Cabré envers direction M.ARR., 2ML / Assis épaules C	5,3
	b	Cabré envers direction M.ARR., 2ML / Assis épaules O	5,7
2448	a	Cabré envers direction 2ML / Debout épaules C	6,4
	b	Cabré envers direction 2ML / Debout épaules O	6,8
2449	a	Cabré envers direction M.ARR., 2ML / Debout épaules C	7,9
	b	Cabré envers direction M.ARR., 2ML / Debout épaules O	8,5



8.	Passages sur une bicyclette			
2471	a	P. Cabré assis selle- assis guidon / Assis épaules	4,8	
	b	P. Cabré assis selle- assis guidon / Debout épaules	6,7	
2472	a	P.Cabré assis selle-cabré direction / Assis épaules	7,0	
	b	P.Cabré assis selle-cabré direction / Debout épaules	9,7	
2473	a	P.Cabré assis guidon- cabré direction / Assis épaules	5,9	
	b	P.Cabré assis guidon- cabré direction / Debout épaules	8,2	

## VII

## Chapitre DESCRIPTIONS DES EXERCICES POUR LE CYCLISME ARTISTIQUE À DEUX

## 1. Exercices sur deux bicyclettes avec les roues au sol

**2001 – 2004: Assis selle**

Chaque compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, les pieds sur les pédales.

**2005: Assis envers selle**

Chaque compétiteur est assis sur la selle, dos au guidon, les pieds sur les pédales.

**2011: Pieds sur guidon**

Chaque compétiteur est assis sur la selle, les deux pieds sur le guidon.

**2012 – 2013: Amazone**

Chaque compétiteur est assis sur la selle, un pied sur une pédale. L'autre jambe doit être passée par-dessus le tube supérieur du cadre pour de l'autre côté la tendre en-dessous du guidon, sans toucher celui-ci.

**2021: Assis guidon**

Chaque compétiteur est assis sur le guidon, dos à la selle, la jambe libre tendue horizontalement vers l'avant, le pied de l'autre jambe est accrochée au tube oblique du cadre.

**2022: Assis envers guidon**

Chaque compétiteur est assis sur le guidon, face à la selle. Les pieds sont sur les pédales.



**2026: Debout embouts avant et arrière**

Debout le pied gauche sur l'embout arrière gauche et le pied droit sur l'embout avant droit (ou inversement) face au guidon. La jambe ne doit pas toucher le guidon.

**2027: Debout envers embouts avant et arrière**

Debout le pied droit sur l'embout arrière gauche et le pied gauche sur l'embout avant droit (ou inversement) face à la selle. La jambe ne doit pas toucher le guidon.

**2031: Debout embout avant**

Dos à la selle, debout à l'avant du guidon avec un pied sur l'embout de la roue, l'autre pied est accroché au tube oblique du cadre.

**2036: Station latérale, pédalage d'un pied.**

Debout avec un pied sur l'embout arrière gauche et l'autre pied sur la pédale gauche (ou inversement), face au guidon.

**2037: Station latérale sur embouts**

Debout, un pied sur l'embout arrière gauche et l'autre pied sur l'embout avant gauche (ou inversement), face au guidon. La jambe ne doit pas toucher le guidon.

**2046: Debout sur embouts arrières**

Debout derrière la selle, les deux pieds sur les embouts arrières.

**2047: Station fléchie embout arrière**

Debout avec un pied sur un embout arrière, le corps incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.

**2051: Accroupi sur le cadre**

En position accroupie, un pied sur le tube supérieur du cadre, dos à la selle, la jambe libre est tendue horizontalement vers l'avant.

**2052: Genou sur selle**

Genou sur la selle, face au guidon, la jambe libre est tendue vers l'arrière et forme une ligne droite avec l'ensemble du corps.

**2061: Allongé selle, allongé selle et guidon**

a-b: le corps allongé sur le ventre, en appui sur la selle avec les jambes tendues et jointes horizontalement vers l'arrière.

c-d: le corps allongé sur le ventre, en appui sur la selle, les bras tendus latéralement en appui sur le guidon, les jambes tendues et jointes horizontalement vers l'arrière.

**2062: La planche**

Allongé horizontalement sur le dos, en appui sur le guidon, les jambes et pieds sont tendues dans les exercices a et b sous et dans ceux c et d sur la selle.

**2066: Debout cadre**

Debout, le corps d'aplomb, un pied uniquement sur le tube oblique du cadre, l'autre pied uniquement sur le tube vertical du cadre, face au guidon. Le guidon ne doit pas être en contact avec les jambes.

**2067 - 2068: Debout selle et guidon**

Debout sans autre appui qu'un pied sur le guidon et l'autre sur la selle.

**2069: Debout selle**

Debout sans autre appui que les deux pieds sur la selle

**2070: Debout de face guidon / .... Pivotements T**

L'augmentation tactique des pivotements est possible à partir de 1 pivotement pour arriver à un total de 6 demi-pivotements.

a-f: debout sans autre appui que les deux pieds sur le guidon, dos à la selle.

g-j: en position debout de face sur guidon et après rupture de la jonction réalisation d'un  $\frac{1}{2}$  ou plusieurs  $\frac{1}{2}$  pivotements pour arriver «debout de face guidon» ou «debout envers guidon». Après le nombre de  $\frac{1}{2}$  pivotements prévus, il faut réaliser une reprise de jonction et rouler au minimum sur 2 m dans cette position.

**2070 k-n: Debout de face guidon en cercles à contresens et pivotements T**

En position debout de face sur guidon réalisation d'un  $\frac{1}{2}$  ou plusieurs  $\frac{1}{2}$  pivotements pour arriver «debout de face guidon» ou «debout envers guidon». Après le dernier  $\frac{1}{2}$  pivotement prévu et avant le toucher de mains, il faut parcourir au minimum 2 m. Le parcours est défini dans les remarques préliminaires au § «cercle à contresens».

**2071: Debout envers guidon**

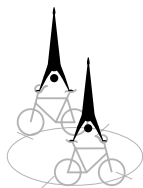
Debout sans autre appui que les deux pieds sur le guidon, face à la selle.

**2073: Appui renversé tête sur selle**

Les compétiteurs réalisent l'exercice séparément. La tête en appui sur la selle, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut.

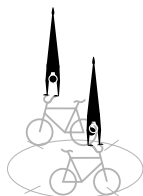
**2074: Appui renversé épaule**

Les compétiteurs réalisent l'exercice séparément. Une épaule en appui sur la selle ou le tube supérieur du cadre, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut.

**2076: ATR selle et guidon**

Les compétiteurs réalisent l'exercice séparément.

- a-c.: les bras tendus, une main en appui sur le guidon et l'autre sur la selle, les jambes sont jointes, droites et tendues vers le haut. L'avant-bras ou le poignet ne doit pas prendre appui sur le guidon.
- d-f: à partir de l'équerre latérale qui doit être montrée au moins sur 2 mètres, faire passer les jambes au-dessus du cadre sans le toucher pour atteindre directement la position appui tendu renversé exécuté en totalité comme les exercices a-c.
- g-i: à partir de l'équerre latérale qui doit être montrée au moins sur 2 mètres, faire passer les jambes tendues au-dessus du cadre sans le toucher pour atteindre jambes tendues écartées la position appui tendu renversé exécuté en totalité comme les exercices a-c.

**2077: ATR sur guidon**

Les compétiteurs réalisent l'exercice séparément.

- a-c: ATR les bras tendus, les deux mains en appui sur les poignées du guidon, Les jambes sont jointes, droites et tendues vers le haut.
- d-f: à partir de «l'équerre» ou «l'équerre à l'envers» qui doit être montrée au moins sur 2 mètres, faire passer les jambes au-dessus du cadre ou du guidon sans le toucher pour atteindre directement la position appui tendu renversé exécuté en totalité comme les exercices a-c.
- g-i: à partir de «l'équerre» ou «l'équerre à l'envers» qui doit être montrée au moins sur 2 mètres, faire passer les jambes tendues au-dessus du cadre ou du guidon sans le toucher pour atteindre jambes tendues écartées la position appui tendu renversé exécuté en totalité comme les exercices a-c.

**2081: Saut de Maute**

Saut de «debout selle» à «debout guidon». Après le saut, il faut rouler au moins sur 2 m dans la position d'arrivée.

Le saut peut uniquement se faire à la suite d'un cercle à contresens ou d'un huit à contresens. Il doit être réalisé simultanément. Les compétiteurs ne doivent pas se toucher avant et après le saut.

**2091: Surplace sur pédales:... pédale et roue avant**

- a-b: dos à la selle, debout avec exclusivement un pied sur chaque pédale. Le compétiteur doit maintenir le surplace au minimum pendant 3 secondes.
- c-d: dos à la selle, debout avec exclusivement un pied sur une pédale et l'autre sur le pneumatique de la roue avant. Le compétiteur doit maintenir le surplace au minimum pendant 3 secondes.

## 1. Exercices en cabré sur deux bicyclettes.

**2131 – 2134: Cabré assis selle**

Chaque compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, les pieds sur les pédales.

**2135 – 2138: Cabré assis envers selle**

Chaque compétiteur est assis sur la selle, dos au guidon, les pieds sur les pédales.

**2147: Cabré amazone**

Chaque compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, un pied sur une pédale. La jambe lâchée doit passer au-dessus du cadre et être tendue de l'autre côté en-dessous du guidon, sans que le pied ne maintienne la roue avant.

**2151 – 2152, 2154: Cabré sur embout**

Face au guidon, debout sur l'embout arrière gauche avec le pied gauche et le pied droit sur la pédale droite ( ou inversement).

**2161 – 2164: Cabré assis guidon**

Chaque compétiteur est assis dans le guidon, face à la roue avant. Les pieds sont sur les pédales.

**2165 – 2168: Cabré assis envers guidon**

Chaque compétiteur est assis dans le guidon, dos à la roue avant. Les pieds sont sur les pédales.

**2176 – 2179: Cabré direction**

Chaque compétiteur est assis sur le tube de direction, la roue avant devant lui. Les pieds sur les pédales

**2180 – 2183: Cabré envers direction**

Chaque compétiteur est assis sur le tube de direction, la roue avant derrière lui. Les pieds sur les pédales.

**2191 – 2194: Cabré vélo devant soi**

La selle vers le sol. La roue avant est saisie devant soi en position debout les pieds sur les pédales.

**2195 – 2198: Cabré vélo derrière soi**

La selle vers le sol. La roue avant est saisie derrière soi en position debout les pieds sur les pédales.

## 3. Pivotements sur deux bicyclettes

**2211 – 2216: Pivotements**

Réalisation suivant le § des «pivotements» 2- 3.3.7.

## 4. Passages sur deux bicyclettes

**2236 – 2243: Passages**

Réalisation suivant le § des «passages» 2-4.13.

## 5. Exercices de fin de programme sur deux bicyclettes

**2250: Exercices de fin de programme**

## a: debout envers guidon / salto arrière

De debout envers guidon salto arrière (saut arrière avec rotation complète de l'axe du corps) puis pose des pieds au sol jambes tendues devant la bicyclette.

Le salto peut uniquement se faire à la suite d'un cercle à contresens ou d'un huit à contresens. Il doit être réalisé simultanément. Les compétiteurs n'ont pas besoin de se toucher avant et après le salto.



## 6. Exercices sur une bicyclette



**2261: Assis selle / Debout embouts arrières, Debout sur selle**

a-b: le compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, avec les pieds sur les pédales. / Debout derrière la selle avec les deux pieds sur les embouts arrières.

c-d: comme a-b avant le trait / Debout avec les deux pieds sur la selle.



**2266 – 2267: Assis selle / assis épaules**

Le compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, avec les pieds sur les pédales. / Assis sur les épaules du partenaire.



**2268 – 2269: Assis selle / Debout épaules**

Le compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, avec les pieds sur les pédales. / Debout les deux pieds sur les épaules du partenaire.



**2270 – 2271: Assis selle / suspension renversée**

Le compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, avec les pieds sur les pédales. / En suspension sur le dos du partenaire, mains en appui sur la poitrine, la tête en bas. Les jambes sont tendues vers le haut et doivent former avec le corps une ligne droite.



**2276: Assis selle / Debout guidon**

Le compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, avec les pieds sur les pédales. / Debout avec les deux pieds sur les poignées du guidon.



**2277: Assis selle / ATR sur guidon**

Le compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, avec les pieds sur les pédales. / En appui tendu renversé (ATR) sur les poignées du guidon, les bras tendus, les jambes droites et jointes tendues vers le haut.



**2281 – 2282: Assis envers selle / Assis épaules**

Le compétiteur est assis sur la selle, dos au guidon, avec les pieds sur les pédales. / Assis sur les épaules du partenaire.



**2283: Assis envers selle / Debout épaules.**

Le compétiteur est assis sur la selle, dos au guidon, avec les pieds sur les pédales. / Debout les deux pieds sur les épaules du partenaire.



**2285 – 2286: Assis envers selle / suspension renversée**

Le compétiteur est assis sur la selle, dos au guidon, avec les pieds sur les pédales. / En suspension sur le dos du partenaire, mains en appui sur la poitrine, la tête en bas. Les jambes sont tendues vers le haut et doivent former avec le corps une ligne droite.



**2296: Assis guidon / Debout embouts arrières; Debout selle**

a-d: le compétiteur est assis sur le guidon, dos à la selle, la jambe libre tendue horizontalement vers l'avant, le pied de l'autre jambe est accrochée au tube oblique du cadre. / Debout derrière la selle avec les deux pieds sur les embouts arrières.

e-h: comme a-d avant le trait / Debout avec les deux pieds sur la selle.



**2301: Assis envers guidon / Debout embouts arrières**

Le compétiteur est assis sur le guidon, face à la selle. Les pieds sont sur les pédales / Debout derrière la selle avec les deux pieds sur les embouts arrières.



**2302: Assis envers guidon / debout selle et guidon; debout selle**

a-d: le compétiteur est assis sur le guidon, face à la selle. Les pieds sont sur les pédales / Debout un pied sur la selle et l'autre pied sur le guidon.

e-h: comme a-d avant le trait / Debout avec les deux pieds sur la selle.



**2303: Assis envers guidon / assis épaules**

Le compétiteur est assis sur le guidon, face à la selle. Les pieds sont sur les pédales / Assis sur les épaules du partenaire.



**2304: Assis envers guidon / debout épaules**

Le compétiteur est assis sur le guidon, face à la selle. Les pieds sont sur les pédales / Debout les deux pieds sur les épaules du partenaire.

**2305: Assis envers guidon / suspension renversée**

Le compétiteur est assis sur le guidon, face à la selle. Les pieds sont sur les pédales / En suspension sur le dos du partenaire, mains en appui sur la poitrine, la tête en bas. Les jambes sont tendues vers le haut et doivent former avec le corps une ligne droite.

**2306: Assis envers guidon / Appui renversé tête sur selle**

Le compétiteur est assis sur le guidon, face à la selle. Les pieds sont sur les pédales / La tête en appui sur la selle, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut.

**2311: Debout sur embout avant / Debout embouts arrières;... debout selle**

a-d: dos à la selle, debout à l'avant du guidon avec un pied sur l'embout de la roue, l'autre pied est accroché au tube oblique du cadre. / Debout derrière la selle avec les deux pieds sur les embouts arrières.

e-h: comme a-d avant le trait / Debout avec les deux pieds sur la selle.

**2316: Debout embout avant et arrière / Assis épaules**

Debout le pied gauche sur l'embout arrière gauche et le pied droit sur l'embout avant droit (ou inversement) face au guidon. La jambe ne doit pas toucher le guidon. / Assis sur les épaules du partenaire.

**2317: Stat.latérale embouts / Stat.latérale embouts mains dans mains**

Chaque compétiteur debout, un pied sur l'embout arrière gauche et l'autre pied sur l'embout avant gauche (ou inversement), face au guidon. La jambe ne doit pas toucher le guidon. Réalisation d'un anneau, bras tendus et jonction mains dans mains.

**2319: Station fléchie sur selle / Station fléchie envers guidon**

En position un pied sur la selle, le corps incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière / En position un pied sur le guidon, le corps incliné vers la selle, la jambe libre tendue dans la direction du déplacement.

**2321: Assis cadre / station fléchée sur selle**

Une jambe est passée à travers le cadre et le pied posé sur l'embout avant, en s'asseyant sur le tube oblique, la jambe libre est tendue vers l'avant / En position un pied sur la selle, le corps incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière

**2322: Assis cadre / Debout selle et guidon; debout selle**

a-b: une jambe est passée à travers le cadre et le pied posé sur l'embout avant, en s'asseyant sur le tube oblique, la jambe libre est tendue vers l'avant / Debout un pied sur la selle et l'autre pied sur le guidon.

c-d: comme a-b avant le trait / Debout avec les deux pieds sur la selle.

**2323: Assis cadre / Drapeau sur selle**

Une jambe est passée à travers le cadre et le pied posé sur l'embout avant, en s'asseyant sur le tube oblique, la jambe libre est tendue vers l'avant / Une main sur la selle, le corps prenant appui sur le coude. L'autre main sur le guidon (l'avant-bras peut prendre appui sur la poignée du guidon). Le compétiteur est face au déplacement et les jambes sont jointes et tendues horizontalement vers l'arrière.

**2331: Suspension frontale / Station fléchée sur selle.**

Dos au guidon, les deux mains en appui sur le guidon, la roue avant entre les jambes et les deux pieds sur les pédales / En position un pied sur la selle, le corps incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.

**2332: Suspension frontale / debout selle et guidon; debout selle**

a-b: dos au guidon, les deux mains en appui sur le guidon, la roue avant entre les jambes et les deux pieds sur les pédales / Debout un pied sur la selle et l'autre pied sur le guidon.

c-d: comme a-b avant le trait / Debout avec les deux pieds sur la selle.



- 2334: Suspension frontale / Appui renversé tête sur selle; ATR selle et guidon.**  
 a-b: dos au guidon, les deux mains en appui sur le guidon, la roue avant entre les jambes et les deux pieds sur les pédales / La tête en appui sur la selle, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut.  
 c-d: comme a-b avant le trait / Les bras tendus, une main en appui sur le guidon et l'autre sur la selle, les jambes sont jointes, droites et tendues vers le haut. L'avant-bras ou le poignet ne doit pas prendre appui sur le guidon.



- 2341: Suspension envers / Debout embouts arrières**  
 Suspension à l'avant du guidon, face à la selle, le cadre entre les jambes et les deux pieds sur les pédales / Debout derrière la selle avec les deux pieds sur les embouts arrières.



- 2342: Suspension envers / Debout selle et guidon; Debout selle**  
 a-b: suspension à l'avant du guidon, face à la selle, le cadre entre les jambes et les deux pieds sur les pédales / Debout un pied sur la selle et l'autre pied sur le guidon.  
 c-d: comme a-b avant le trait / Debout avec les deux pieds sur la selle.



- 2343: Suspension envers / debout guidon**  
 Suspension à l'avant du guidon, face à la selle, le cadre entre les jambes et les deux pieds sur les pédales / Debout avec les deux pieds sur les poignées du guidon.



- 2346: Suspension envers / Appui renversé tête sur selle; ATR selle et guidon**  
 a-b: suspension à l'avant du guidon, face à la selle, le cadre entre les jambes et les deux pieds sur les pédales / La tête en appui sur la selle, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut.  
 c-d: comme a-b avant le trait / Les bras tendus, une main en appui sur le guidon et l'autre sur la selle, Les jambes sont jointes, droites et tendues vers le haut. L'avant-bras ou le poignet ne doit pas prendre appui sur le guidon.



- 2351: Allongé guidon / Station fléchie sur selle; Debout selle**  
 a-b: face à la selle, le corps allongé sur le ventre, en appui sur le guidon avec les jambes tendues et jointes horizontalement dans la direction du déplacement / En position un pied sur la selle, le corps incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.  
 c-d : comme a-b avant le trait / Debout avec les deux pieds sur la selle.



- 2352: Allongé selle / Debout guidon; ATR sur guidon**  
 a-b: le corps allongé sur le ventre, en appui sur la selle avec les jambes tendues et jointes horizontalement vers l'arrière. / Debout avec les deux pieds sur les poignées du guidon.  
 c-d : comme a-b avant le trait / En appui tendu renversé (ATR) sur les poignées du guidon, les bras tendus, les jambes droites et jointes tendues vers le haut.



- 2353: Planche / Station fléchie sur selle; Debout selle**  
 a-b: allongé horizontalement sur le dos, en appui sur le guidon, les jambes et pieds sont tendus sous la selle / En position un pied sur la selle, le corps incliné vers le guidon, la jambe libre tendue vers l'arrière.  
 c-d: comme a-b avant le trait / Debout avec les deux pieds sur la selle.



- 2356: Debout selle et guidon / Debout selle et guidon.**  
 Chaque compétiteur est debout un pied sur la selle et l'autre pied sur le guidon.



- 2357: Debout selle et guidon / Debout embouts arrière;... selle;... guidon**  
 a-b: debout un pied sur la selle et l'autre pied sur le guidon / Debout derrière la selle avec les deux pieds sur les embouts arrière.  
 c-d: comme a-b avant le trait / Debout avec les deux pieds sur la selle.  
 e-f: comme a-b avant le trait / Debout avec les deux pieds sur les poignées du guidon.



- 2358: Debout guidon / Debout embouts arrière**  
 a-b: debout avec les deux pieds sur les poignées du guidon. / Debout derrière la selle avec les deux pieds sur les embouts arrière.

**2358: Debout guidon  $1/2$  pivotement ou plus (T) / Debout embouts arrières**  
L'augmentation tactique des pivotements est possible à partir de 1 pivotement pour arriver à un total de 6 demi-pivotements.

- c-f: debout sur guidon avec un  $1/2$  ou plusieurs  $1/2$  pivotements pour arriver «debout de face guidon» ou «debout envers guidon». Après le nombre de  $1/2$  pivotements prévus, il faut encore rouler au minimum sur 2 m. / Debout derrière la selle avec les deux pieds sur les embouts arrières, position à conserver pendant l'exécution complète de l'exercice.
- g-h: identiques aux exercices a-b, le compétiteur arrive dans la position debout guidon en saut tant d'assis selle.
- i-l: identiques aux exercices c-f, le compétiteur arrive dans la position debout guidon en sautant d'assis selle.



**2359: Debout guidon / Debout selle**

- a-b: debout avec les deux pieds sur les poignées du guidon. / Debout avec les deux pieds sur la selle. Réalisation d'un anneau, bras tendus et jonction mains dans mains.
- c-f: identiques aux exercices a-b sans l'anneau.



**2366: Equerre / Debout embouts arrières; Debout selle; Appui carpé sur selle**

- a-b: les bras tendus et les mains en appui sur les poignées du guidon, dos à la selle, les jambes sont jointes et tendues horizontalement vers l'avant. / Debout derrière la selle avec les deux pieds sur les embouts arrières.
- c-d: comme a-b avant le trait / Debout avec les deux pieds sur la selle.
- e-f: comme a-b avant le trait / Les bras tendus et les mains en appui sur la selle, les jambes écartées sont tendues horizontalement à l'extérieur des bras, sans toucher le guidon ou le partenaire.



**2366 g-h: Appui carpé sur guidon / Appui carpé sur selle**

- Dos à la selle, les bras tendus et les mains en appui sur les poignées du guidon, les jambes écartées sont tendues horizontalement à l'extérieur des bras. / Les bras tendus et les mains en appui sur la selle, les jambes écartées sont tendues horizontalement à l'extérieur des bras, sans toucher le guidon ou le partenaire.

**2371: Appui renversé tête sur selle / Debout sur guidon**

La tête en appui sur la selle, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut. / Debout avec les deux pieds sur les poignées du guidon.

**2372: Appui renversé tête sur selle / Appui renversé épaule sur cadre**

La tête en appui sur la selle, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut. / Une épaule en appui sur le tube supérieur du cadre, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut.

**2373 a-b: Appui renversé tête sur selle / Appui carpé sur guidon**

La tête en appui sur la selle, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut. / Les bras tendus et les mains en appui sur les poignées du guidon, les jambes écartées sont tendues horizontalement à l'extérieur des bras.

**2373 c-f: Appui renversé tête sur selle / Appui tendu renversé (ATR) sur guidon**

La tête en appui sur la selle, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut. / En appui tendu renversé (ATR) sur les poignées du guidon, les bras tendus, les jambes droites et jointes tendues vers le haut.

**2373 g-j: Appui renversé tête sur selle / D'appui carpé guidon, ATR guidon.**

La tête en appui sur la selle, les mains au guidon, les jambes jointes, droites et tendues vers le haut. / A partir de «appui carpé sur guidon» qui doit être montrée au moins sur 2 mètres (le partenaire étant en position «appui renversé tête sur selle»), et atteindre directement jambes écartées la position appui tendu renversé exécuté en totalité comme les exercices c-f.

**2376 a-b: ATR selle et guidon / Debout guidon**

Les bras tendus, une main en appui sur le guidon et l'autre sur la selle, Les jambes sont jointes, droites et tendues vers le haut. L'avant-bras ou le poignet ne doit pas prendre appui sur le guidon. / Debout avec les deux pieds sur les poignées du guidon.



**2376 c-d: ATR sur guidon / Debout sur selle**

En appui tendu renversé (ATR) sur les poignées du guidon, les bras tendus, les jambes droites et jointes tendues vers le haut. / Debout avec les deux pieds sur la selle.

**2377: ATR sur guidon / ATR selle et guidon**

En appui tendu renversé (ATR) sur les poignées du guidon, les bras tendus, les jambes droites et jointes tendues vers le haut. / Les bras tendus, une main en appui sur le guidon et l'autre sur la selle, Les jambes sont jointes, droites et tendues vers le haut. L'avant-bras ou le poignet ne doit pas prendre appui sur le guidon.

**2391: Surplace sur pédales / Assis épaules;... Debout épaules**

a-b: dos à la selle, debout avec exclusivement un pied sur chaque pédale. Le compétiteur doit maintenir le surplace au minimum pendant 3 secondes... / Assis sur les épaules du partenaire.

c-d: comme a-b avant le trait / Debout les deux pieds sur les épaules du partenaire.

**7. Exercices en cabré sur une bicyclette****2411: Cabré assis selle / Debout sur embout arrière**

Le compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, les pieds sur les pédales. / Debout avec un pied sur l'embout arrière ou les deux pieds sur les embouts arrières.

**2412 – 2413: Cabré assis selle / Assis épaules**

Le compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, les pieds sur les pédales. / Assis sur les épaules du partenaire.

**2414 – 2415: Cabré assis selle / Suspension renversée**

Le compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, les pieds sur les pédales. / En suspension sur le dos du partenaire, mains en appui sur la poitrine, la tête en bas. Les jambes sont tendues vers le haut et doivent former avec le corps une ligne droite.

**2416 – 2417: Cabré assis selle / Debout épaules**

Le compétiteur est assis sur la selle, face au guidon, les pieds sur les pédales. / Debout les deux pieds sur les épaules du partenaire.

**2418 – 2419: Cabré assis envers selle / Assis épaules**

Le compétiteur est assis sur la selle, dos au guidon, les pieds sur les pédales. / Assis sur les épaules du partenaire.

**2420 – 2421: Cabré assis envers selle / Suspension renversée**

Le compétiteur est assis sur la selle, dos au guidon, les pieds sur les pédales. / En suspension sur le dos du partenaire, mains en appui sur la poitrine, la tête en bas. Les jambes sont tendues vers le haut et doivent former avec le corps une ligne droite.

**2422: Cabré assis envers selle / Debout épaules**

Le compétiteur est assis sur la selle, dos au guidon, les pieds sur les pédales. / Debout les deux pieds sur les épaules du partenaire.

**2426 – 2427: Cabré assis guidon / Assis épaules**

Le compétiteur est assis dans le guidon, face à la roue avant. Les pieds sont sur les pédales. / Assis sur les épaules du partenaire.

**2428 – 2429: Cabré assis guidon / Debout épaules**

Le compétiteur est assis dans le guidon, face à la roue avant. Les pieds sont sur les pédales / Debout les deux pieds sur les épaules du partenaire.

**2436 – 2437: Cabré direction / Assis épaules**

Le compétiteur est assis sur le tube de direction, la roue avant devant lui. Les pieds sur les pédales / Assis sur les épaules du partenaire.

**2438 – 2439: Cabré direction / Debout épaules**

Le compétiteur est assis sur le tube de direction, la roue avant devant lui. Les pieds sur les pédales / Debout les deux pieds sur les épaules du partenaire.

**2446 – 2447: Cabré envers direction / Assis épaules**

Le compétiteur est assis sur le tube de direction, la roue avant derrière lui. Les pieds sur les pédales / Assis sur les épaules du partenaire.

**2448 – 2449: Cabré envers direction / Debout épaules**

Le compétiteur est assis sur le tube de direction, la roue avant derrière lui. Les pieds sur les pédales / Debout les deux pieds sur les épaules du partenaire.

**8. Passages cabré sur une bicyclette****2471 – 2473: Passages**

Réalisation suivant le § des «passages» 2-4.13.