10 cm

20 cm

25

Feuille de score pour épreuves de monocycle. Pour certaines épreuves, si tu ne l'as jamais réussi avant, ou jamais d'aussi loin, les points sont doublés. Si tu prends la main de quelqu'un, tu obtiens la moitié des points.



Total: points et version en ligne Prénom: Exemple Franchir un gap Sauter loin horizontalement, d'un objet à un autre 4pts / 10cm \times _____ ($\square \times$ 2 si 1ere) ($\square \div$ 2 si tenir) = 3 pt ($\bigcirc \times 2 \text{ si 1ere}$) ($\bigcirc \div 2 \text{ si tenir}$) = 6 ptsSous-total: _____ pts Sauts ☐ **Drop** Sauter d'une hauteur élevée 5pts / 10cm \times _____ ($\square \times$ 2 si 1ere) ($\square \div$ 2 si tenir) = $3pts (\square \times 2 si 1ere) (\square \div 2 si tenir) = ____ pts$ Descendre d'un trottoir en roulant à reculons Descendre d'un trottoir Sauter ou rouler 5pts ($\square \times 2$ si 1ere) ($\square \div 2$ si tenir) = _____ pts 2pts ($\square \times 2$ si 1ere) ($\square \div 2$ si tenir) = _____ pts 70 cm Sous-total: _____ pts Rouler Monter sur un trottoir sans les mains Ne tenir pas la ☐ Rouler sur l'herbe Au moins 10 mètres 4pts ($\square \times 2$ si 1ere) ($\square \div 2$ si tenir) = _____ pts 1pts ($\square \times 2$ si 1ere) ($\square \div 2$ si tenir) = _____ pts ☐ Sauter une pente raide Rouler selle devant Retirer la selle en roulant et la tenir arrière 4pts ($\square \times 2$ si 1ere) ($\square \div 2$ si tenir) = pts $3pts (\square \times 2 si 1ere) (\square \div 2 si tenir) = _____ pts$ ☐ Monter sur un trottoir en face Sauter pas l'avant, pas droit/ gauche ☐ Slalomer entre les bollards 4pts ($\square \times 2$ si 1ere) ($\square \div 2$ si tenir) = _____ pts $1pts / bollard \times \underline{} = \underline{} pts$ 65 Monter les escaliers Marche par marche One-foot Rouler avec un seul pied $3pts / marche \times ____$ ($\square \times 2 si 1ere$) ($\square \div 2 si tenir) =$ 5pts ($\square \times 2$ si 1ere) ($\square \div 2$ si tenir) = _____ pts ☐ Wheel walk ☐ Sauter les escaliers Plusiers marches d'un coup 10pts ($\square \times 2$ si 1ere) ($\square \div 2$ si tenir) = _____ pts 4pts / marche \times _____ ($\square \times$ 2 si 1ere) ($\square \div$ 2 si tenir) = Glissé Rouler sans les pieds sur les pédals 15pts ($\bigcirc \times$ 2 si 1ere) ($\bigcirc \div$ 2 si tenir) = _____ pts ☐ Roules en bas des escaliers $3pts / marche \times ____ (\bigcirc \times 2 si 1ere) (\bigcirc \div 2 si tenir) =$ ☐ Rouler à reculons $3pts (\square \times 2 \text{ si 1ere}) (\square \div 2 \text{ si tenir}) = _____ pts$ 60 cm Demonter les escaliers Marche par marche Gravir en haut d'une pente raide $3pts / marche \times ____ (\bigcirc \times 2 si 1ere) (\bigcirc \div 2 si tenir) =$ 1pts ($\bigcirc \times$ 2 si 1ere) ($\bigcirc \div$ 2 si tenir) = _____ pts ☐ Gravir en bas d'une pente raide Sauter en bas des escaliers Plusiers marches d'un coup 1pts ($\bigcirc \times 2$ si 1ere) ($\bigcirc \div 2$ si tenir) = pts $3pts / marche \times ____ (\bigcirc \times 2 si 1ere) (\bigcirc \div 2 si tenir) =$ Rouler sur une barre Sur le pneu 8pts ($\square \times 2$ si 1ere) ($\square \div 2$ si tenir) = _____ pts Saut en hauter Sauter sur une plateforme ☐ Équilibre statique (still stand) 10pts / 10cm × _____ (\square × 2 si 1ere) (\square ÷ 2 si tenir) = 2pts / second \times _____ ($\square \times$ 2 si 1ere) ($\square \div$ 2 si tenir) = Saut en longueur Sauter loin horizontalement. Peut être au sol. Sous-total: _____ pts **Obstacles** 4pts / 10cm \times _____ ($\square \times$ 2 si 1ere) ($\square \div$ 2 si tenir) = 10 pts □ Bollards lego

 ☐ Bollards lego - Uniquement sur les piques ☐ Sauter par-dessus l'eau ☐ Monocycle chute dans l'eau 			 Rouler longer une bordure en penchée sur le côte Rampe arrondie à le Musée de l'Histoire 	4 pt
				3 pts
_		5 pts	de la Médecine	
☐ Monocyclist chute (ou plonge) dans l'eau☐ Rouler sur les jeux pour enfants5 pts			☐ Traverser 3 ponts en 10 minutes	3 pt
⊃ Router sur les jeux Figures	Sous-total:		 Rider sur un borne rétractable pendant qu'elle remonte 	20 pt
Half Rev Sauter, faites tourner la roue 180° $2pts (\square \times 2 si 1ere) (\square \div 2 si tenir) =pts$			☐ Déclencher le radar pédagogique 1pts / km/h × =	pt
Full Rev Sauter, faites tourner la roue 360° $3pts (\square \times 2 \text{ si 1ere}) (\square \div 2 \text{ si tenir}) = pts$			☐ Manège Rouler autour d'un manége, à la même vitesse que celui-ci	2 pt
Hop Twist Sauter, faites tourner ton corpes 180° 3pts ($\square \times 2$ si 1ere) ($\square \div 2$ si tenir) = pts			☐ Traverser un passage piéton, en ne touchant que les parties blanches	5 pt
Monter de différentes manières 3pts / manières × = pts			☐ Sauter sur les meubles sur le pont Saint- Pierre	10 pt
Sauter par-dessus les personnes allongées 3pts / personne × = pts			☐ Surfer sur le mur ondulé à Rue Saint Jérôme	30 pt
☐ Foot plant	, personne x	3 pts	☐ Rouler le long de la Garonne en frôlant le bord	5 pt
☐ Transfert d'un mon monocycle Sauter d'un mor	-	15 pts	Silly Sous-total:	pt
Monter en hauter p $3pts (\square \times 2 si$	ar exemple un table/borne 1ere) ($\square \div 2$ si tenir) =	pts	Acheter quelque chose et le manger/boire Sans descentre de vélo	3 pt
☐ Grind			☐ Être tiré/poussé par un vélo électrique	2 pt
5pts / 5cm \times	(\square × 2 si 1ere) (\square ÷		☐ Jouer à la pétanque tout en faisant du monocycle	5 pt
☐ Pedal grab		pts	☐ Dépasser un tram	6 pt
_	1ere) (□ ÷ 2 si tenir) =	pts	Rouler pieds nus au moins 30 mètres	3 pt
☐ Crank grab			☐ Faire du mono de quelqu'un d'autre	1 pt
10pts ($\square \times 2$ si 1ere) ($\square \div 2$ si tenir) = pts \square Crank/pedal grab en descente Monter en haut. Sauter en			☐ Faire un traction à la barre fixe en faisant du monocycle	3 pt
bas à un grab, puis remonter			☐ Dépasser un vélo	3 pt
10 pts ($\square \times 2$ si	1ere) (□ ÷ 2 si tenir) =	pts	Rouler en se tenant la main Points par monocyclist monocyclist	i, à chaque
10 pts ($\square \times 2$ si	1ere) (\square ÷ 2 si tenir) =	pts	1pts / monocyclist × =	pt
Sauter à le pneu (90 unispin) Sauter à le pneu (90 unispin) puis remonter à pédals			☐ Sauter le déjeuner	5 pt
5pts (□× 2 si	1ere) (\square ÷ 2 si tenir) =	pts	□ Rouler 20m avec un gobelet d'eau sur la tête	5 pt
180 unispin 15pts (□ × 2 si	1ere) (□ ÷ 2 si tenir) =	pts	☐ Pneu crevé	-10 pt
Lieux	Sous-total:	pts	☐ Réparer un pneu crevé en moins de 5 minutes	10 pt
🗆 À travers un bordui	e en penchée sur le	1 pts		