

Date	Nom et Signature	Cachet
1	Connaissance de l'UFOLEP	
2	Connaissances et signification des drapeaux et de leurs utilisateurs	
3	Connaissances des équipements de sécurité obligatoires pour le pilote	
4	Connaissances des équipements de sécurité obligatoires pour la moto	
5	Connaissance élémentaire de mécanique	

Date	Nom et Signature	Cachet
6	Première prise en main (départ, freinage, équilibre, relevage)	
7	Maîtrise de la moto sur terrain plat (position du corps sur la moto)	
8	Maîtrise de la moto sur terrain accidenté (montée, descente, saut) Maîtrise de la mob dans un virage **	
9	Savoir dépasser sans faire prendre de risques pour les autres	
10	Conduite en groupe sur un terrain de motocross	

N.B. : la réussite à tous les tests est obligatoire avant l'accès aux démonstrations.

Questions	Réponses
6) Première prise en main (départ, freinage, équilibre, relevage)	Etre capable de démarrer sans caler, sans faire cabrer la moto. Etre capable de freiner sans chuter et d'arrêter à l'endroit demandé. Etre capable de garder un équilibre statique pendant 3 secondes et de conserver son équilibre à vitesse réduite sur 10 mètres. Etre capable de relever la moto seul (technique du gestuel).
7) Maîtrise de la moto sur terrain plat (position du corps sur la moto)	Sélection des vitesses : utilisation des différents rapports sans malmener la boîte de vitesses. Position sur la moto : se tenir debout sur la moto, assis au départ et debout en roulant, tenir son équilibre et être en ligne au freinage. Virer : assis avec la jambe sortie côté virage. Accélérer : ne pas cabrer la moto, ne pas se déséquilibrer, le corps sur l'avant de la moto. Freiner : utilisation des 2 freins sans bloquer les roues.
8) Maîtrise de la moto sur terrain accidenté (montée, descente, saut) Maîtrise de la mob dans un virage **	Montée : position du corps vers l'avant, bon rapport de vitesse. Descente : position du corps vers l'arrière, prêt à accélérer ou freiner (juger de l'obstacle suivant). Saut : bonne réception du saut. Position du corps sur la machine **.
9) Savoir dépasser sans faire prendre de risques pour les autres	Appréciation des distances et des vitesses : doubler au bon moment avec une marge de sécurité suffisante. En virage : savoir anticiper sur un changement de trajectoire afin de doubler l'autre.
10) Conduite en groupe sur un terrain de motocross	Maintien de la ligne droite au départ : ne pas gêner les autres. Comportement dans un groupe : respecter les trajectoires des autres.

** spécifique à la mob vitesse.