

VTT niveau 3

Compétence attendue :

Conduire un déplacement en toute sécurité dans un environnement varié et peu accidenté d'environ 20 minutes mettant en valeur des capacités de gestion et d'équilibre face aux obstacles rencontrés.

Réparer une crevaison et repérer les jeux mécaniques possibles (direction, pédaliers, roues).

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Avant le déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> .identification des composants du VTT et connaissance de leur fonction .choix d'un VTT à sa taille .réglage hauteur de selle .choix et réglage casque <p>Pendant le déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> .position sur le VTT pour aborder une descente, une montée, un obstacle bas, un virage .différenciation des freins .pose du VTT au sol du côté opposé au dérailleur .remise en place d'une chaîne dérailleur <p>Après le déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> .Nettoyage du vélo .identifications des groupes musculaires sollicités et à étirer <p>Connaissances des règles de priorité et de sécurité sur la route, les chemins...</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Tester les organes de sécurité (fixation et gonflage des roues, fonctionnement des freins et dérailleurs) . choisir la vitesse afin d'obtenir une fréquence optimale de pédalage permettant de maintenir une allure efficiente en fonction du terrain et des obstacles rencontrés. .s'équilibrer sur son VTT en fonction de la pente du terrain (transfert de poids pour stabiliser l'ensemble). .s'engager rapidement dans un virage en utilisant son corps et une trajectoire appropriée pour s'opposer à la centrifugation. .identifier les moments de relance ou de ralentissement afin d'éviter une allure saccadée. .Laisser une distance de sécurité et être capable de l'apprécier en fonction des conditions (pente, largeur, humidité...) .ajuster son freinage tout en restant équilibré sur son vélo en utilisant les deux freins sans bloquer la roue avant. .Gérer son effort 	<ul style="list-style-type: none"> . respecter le matériel et en prendre soin .maîtriser ses émotions .identifier les paramètres du terrain .respecter les consignes .être attentif aux déplacements de ses camarades .encourager les camarades en difficulté, l'aider .être silencieux se concentrer .respecter le lieu de pratique en conservant ses déchets

Lien avec le socle commun : la compétence attendue favorise l'accès, pour l'élève, à une plus grande autonomie, un début de responsabilité envers sa sécurité, celle des autres et l'amène à respecter l'environnement (compétences 6 et 7)