

Compétences attendues :

Après avoir choisi un vélo à sa taille, conduire un déplacement en adaptant sa vitesse et sa position sur le VTT afin de piloter en fonction des difficultés d'un parcours relativement roulant, tout en assurant sa sécurité et celle des autres
 Régler la hauteur de selle, vérifier le bon fonctionnement des freins et remettre une chaîne déraillée.
 Respecter le matériel et l'environnement

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> . Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité : cadre, selle, vitesses, dérailleur, patin, frein avant-arrière, pignons, plateaux, valves... et connaissance de leurs fonctions . Position sur le VTT pour aborder une descente, une montée, un obstacle bas, un virage . Identification des risques de freinage avant et arrière . Pose du VTT au sol du côté opposé au dérailleur . Identifier les éléments essentiels du VTT (rappel technologie 6^{ème}) : direction, transmission, freinage, cadre, roues. . Comprendre qu'un freinage en dérapage peut être un moyen de gagner du temps sur une course mais que cela use les pneus beaucoup plus rapidement. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Choix d'un VTT à sa taille . Réglage hauteur de selle en fonction de l'épreuve abordée . Ajustement du casque . Choisir la vitesse afin d'obtenir une fréquence optimale de pédalage permettant de maintenir une allure efficace en fonction du terrain et des obstacles rencontrés. . Varier sa position sur le VTT pour conserver l'équilibre en fonction de la pente du terrain ou pour conserver une propulsion efficace . Positionner, au virage, la pédale extérieure en bas. . Identifier les moments de relance ou de ralentissement afin d'éviter une allure saccadée. . Utiliser de manière pertinente les plateaux et pignons. . Laisser une distance de sécurité et être capable de l'apprécier en fonction des conditions (pente, largeur, humidité...) . Contrôler sa vitesse par le freinage en utilisant les deux freins sans jamais bloquer la roue avant. . Adapter son allure en fonction de la durée d'effort demandée <p>Liées aux autres rôles : <u>Mécanicien</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Remise en place d'une chaîne déraillée . Vérifier et régler si besoin son VTT avant utilisation (état des roues, fixation et gonflage des roues, fonctionnement des freins et dérailleurs, selle) . Entretien du vélo (nettoyer, huiler) 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> . Accepter l'effort . Respecter le matériel et en prendre soin . Maîtriser ses émotions . Identifier les paramètres du terrain . Respecter les consignes . Etre attentif aux déplacements de ses camarades . Encourager les camarades en difficulté, l'aider . Respecter le lieu de pratique en conservant ses déchets . Etre attentif aux autres usagers de la route (prévenir, anticiper, prendre des informations sur les autres et leur en donner = ASSR) . Attendre son tour dans une « aire d'attente » <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se porter volontaire pour effectuer des tâches d'organisation : chronométrateur, observateur - Juger une prestation selon des critères simples (pied au sol, erreur - S'intéresser aux résultats de ses actions

Liens avec le socle

Compétence 1 : Prendre en compte les réflexions des autres, expliquer son point de vue
 Compétence 3 : Exploiter et analyser des données chiffrées dans le calcul des temps de course, des passages intermédiaires
 Compétence 6 : le code de la route, les règles de sécurité, le travail en groupe.
 Compétence 7 : Apprendre à se connaître, prendre des initiatives, développer ses ressources, agir de manière responsable, en étant de plus en plus autonome

JUSTIFICATION VTT AU REGARD DE L'ACQUISITION DES COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES AINSI QUE DE L'ACQUISITION DES COMPETENCES DU SOCLE COMMUN

Compétence 1 : Maîtrise de la langue française

Connaître, énoncer et expliquer le vocabulaire spécifique au VTT et les expressions liées : cf connaissance du pratiquant, « se mettre en danseuse », « emmener un gros braquet », « mouliner »
 Connaître, énoncer et expliquer les règles de sécurité.

Compétence 6 : les compétences sociales et civiques

Respecte les consignes de travail et de sécurité et fait le lien avec le fait de rouler sur la route (ASSR)
 Respecte les règles de l'activité, occupe les rôles nécessaires à ce respect.
 Conseille son partenaire sur les choix de braquet en fonction de sa propre expérience.
 Prendre en compte l'apport de chacun au projet individuel.

CMS 1

Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement par l'appropriation de règles.

Dans la mesure où les élèves doivent prendre conscience de la nécessité du port du casque, de l'identification des situations plus ou moins périlleuses et de l'obligation du respect du matériel.

CMS 2

Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages.

Dans la mesure où les élèves assument des rôles de mécanicien, vététiste, observateur, juge, chronométrateur.

CMS 3

Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.

Dans la mesure où les élèves fonctionnent avec un VTT pour deux : système de co-évaluation pour identifier les difficultés/erreurs.
 Les élèves doivent s'impliquer dans un projet individuel de vitesse sur le parcours endurance.

CMS 4

Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement .

Dans la mesure où les élèves doivent avoir un projet de vitesse de course puis gérer cet effort aérobique
 Par ailleurs, les élèves doivent faire le choix entre aller vite (chrono) et éviter les fautes (pénalité de temps)

Compétence 3 : les principaux éléments de la culture scientifique

Projet Mathématiques-EPS

Calculer la vitesse sur chaque tour, et vitesse moyenne sur un parcours
 Calcul des développements pour un plateau donné en fonction des pignons
 Mesure des performances en fonction du braquet

Compétence 7 : l'autonomie et l'initiative

Apprendre à se connaître, prendre des initiatives, développer ses ressources, agir de manière responsable, en étant de plus en plus autonome

Echanger, communiquer, prendre l'avis de chacun avant de prendre les décisions utiles.
 Occuper différents rôles (chronométrateur, juge, mécanicien, observateur).
 Vérifier son matériel avant, pendant et après chaque leçon.

Compétences attendues :

Après avoir choisi, vérifié et réglé son vélo, conduire un déplacement en toute sécurité dans un environnement varié sans difficultés majeures, demandant l'utilisation de braquets différents, une maîtrise de sa vitesse et la gestion de son effort

Démonter, remonter une roue et vérifier le bon fonctionnement des dérailleurs et des freins.

Respecter le matériel et l'environnement

Connaissances

Du pratiquant

- . Lire les trajectoires.
- . Les particularités des obstacles.
- . Le dosage du freinage.
- . Le pédalé freiné à basse vitesse et en virage.
- . Les zones appropriées au dépassement.
- . L'énergie cinétique. la force gyroscopique et la force centrifuge.

Liées aux autres rôles :

Les indicateurs pertinents pour repérer un camarade en difficulté.

Les réparations possibles (crevaison, chaîne).

Capacités

Du pratiquant :

- . Anticiper les trajectoires en s'informant loin devant
- . Eviter les souches, cailloux, branchages par une information prise en avant de la roue, ou franchir en décollant alternativement roue avant et arrière, ou alors les deux roues simultanément pour franchir un obstacle.
- . Rechercher la fluidité dans le pédalage en utilisant les dérailleurs pour garder une cadence de pédalage importante (70 à 80 tours par minute).
- . Dans des virages à grande vitesse, descendre le centre de gravité, engager les épaules dans le virage et pencher le VTT, afin d'éloigner le Cg de l'axe du VTT, afin de ne pas être éjecté de la trajectoire par la force centrifuge.
- . Dans les virages serrés, transférer le poids du corps de droite à gauche pour placer le centre de gravité idéalement, (écarter un genou de l'axe du VTT pour déplacer le centre de gravité),
- . Engager les épaules pour amorcer un virage et engager le vélo.
- . Amortir les chocs en relâchant l'ensemble du corps (bras pour les chocs de la roue avant et jambes pour la partie arrière du VTT).
- . Mettre en relation durée et intensité de l'effort en fonction de la topographie du terrain
- . Gérer son effort afin d'avoir une allure régulière sur l'ensemble du parcours

Liées aux autres rôles :

Mécanicien

- . Démonter la roue, changer la chambre à air puis remonter la roue avec efficacité.
- . Vérifier et régler si besoin son VTT avant utilisation (fixation et gonflage des roues, fonctionnement des freins et dérailleurs, selle)
- . Entretien du vélo (nettoyer, huiler)

Attitudes

Du pratiquant

- . Accepter l'effort
- . Respecter le matériel et en prendre soin
- . Maîtriser ses émotions
- . Etre vigilant et anticiper
- . Être autonome dans ses réparations
- . Protéger les partenaires : apporter une aide, parer.
- . Gérer son effort dans la durée
- . Respecter le lieu de pratique en conservant ses déchets

Liées aux autres rôles :

- Se porter volontaire pour effectuer des tâches d'organisation : juge chronométrateur, observateur
- S'intéresser aux résultats de ses actions

Liens avec le socle

Compétence 1 : Prendre en compte les réflexions des autres, expliquer son point de vue

Compétence 3 : La force gyroscopique et la force centrifuge sont possibles, ainsi que les distances de freinage et les braquets

Compétence 6 : le code de la route, les règles de sécurité, le travail en groupe.

Compétence 7 : la connaissance de soi, la mécanique et les réparations, l'entraide, le choix d'un parcours adapté.

JUSTIFICATION DU VTT AU REGARD DE L'ACQUISITION DES COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES AINSI QUE DE L'ACQUISITION DES COMPETENCES DU SOCLE COMMUN

Compétence 1 : Maîtrise de la langue française

Expliquer les difficultés ressenties sur un parcours en utilisant le vocabulaire spécifique à l'activité.

Connaître, énoncer et expliquer les règles de sécurité

Compétence 6 : les compétences sociales et civiques

Occupation de différents rôles liés à l'activité (observateur, mécanicien)
S'entraider afin de changer une roue (observation d'un élève plus compétent)
Mise en évidence des dangers liés à la pratique du vélo sur la route

CMS 1

Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement par l'appropriation de règles.

Dans la mesure où les élèves doivent prendre conscience de la nécessité du port du casque, de l'identification des situations plus ou moins périlleuses et de l'obligation du respect du matériel.

CMS 2

Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages.

Dans la mesure où les élèves assument des rôles de mécanicien, vététiste, observateur, juge, chronométrateur.

CMS 3

Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.

*Dans la mesure où les élèves connaissent le parcours et doivent donc gérer avec efficacité leur effort.
Les données (temps de passage, vitesses) doivent permettre aux élèves de réfléchir à l'efficacité de leurs actions*

CMS 4

Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement.

Dans la mesure où les élèves doivent savoir d'alimenter et s'hydrater correctement afin de réaliser un effort prolongé

Compétence 3 : les principaux éléments de la culture scientifique

Travail interdisciplinaire avec la Physique-Chimie : notion d'énergie cinétique, la force gyroscopique et la force centrifuge.
Distance de freinage

Compétence 7 : l'autonomie et l'initiative

Apprendre à se connaître, prendre des initiatives, développer ses ressources, agir de manière responsable, en étant de plus en plus autonome
Vérifier son matériel avant, pendant et après chaque leçon. Etre autonome dans les réparations
Echanger, communiquer, prendre l'avis de chacun avant de prendre les décisions utiles.
Occuper différents rôles (chronométrateur, juge, mécanicien, observateur)..