

FICHES RESSOURCES VTT N3/N4

VTT niveau 3		
<p>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, pédaaliers, roues).</p>		
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 excentrique. .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
<p>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)</p>		

VTT niveau 4

Compétence attendue : Conduire et adapter son déplacement en toute sécurité dans un environnement varié et accidenté d'environ 20 min mettant en valeur des capacités de propulsion, de pilotage, d'équilibre et de franchissement.

Réparer un bris de chaîne, adapter une position spécifique à sa pratique, effectuer des réglages simples (dérouleurs, freins ...)

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Avant le déplacement : Echauffement des principaux groupes musculaires sollicités</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances diététiques relatives à l'hydratation et aux sucres • Connaissance des conditions météorologiques • Contenu du sac (composition de la trousse de réparation et de la trousse de secours, portable pour alerter) • Communication au secrétariat de l'établissement de l'itinéraire suivi et des horaires de départ et d'arrivée • Connaissance du parcours et de ses principales difficultés • Connaissance des règles de fonctionnement au sein du groupe <p>durant la sortie (placement dans le convoi, regroupement aux intersections, conduite</p> <p>Pendant le déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identification des surfaces les plus roulantes, les plus adhérentes • Utilisation des dérailleurs avant et arrière sans croiser la chaîne • Maîtrise dans les virages (en montée, élargir au maximum et éviter la corde ; en descente, entrer large pour ensuite serrer la corde) • Identification des signaux peints sur les arbres (différenciation entre un GR et sentier équestre, signaux relatifs aux changements de direction) • Réparation d'une crevaillon • Démontage, montage et recentrage d'une roue <p>Après le déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nettoyage et entretien du vélo • Etirements musculaires pour faciliter la récupération <p>Règles de sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Application du code de la route (rouler à droite, en file indienne, en convoi, application des priorités) 	<ul style="list-style-type: none"> • Régler les freins et le dérailleur à l'aide des molettes • Trouver des points de repères remarquables (routes, rivières, villages, églises ...) afin de se situer et de s'orienter • Se restaurer et s'hydrater régulièrement • Choisir la vitesse afin d'obtenir une fréquence optimale de pédalage permettant de maintenir une allure efficace en fonction du terrain rencontré • Construire la trajectoire la plus appropriée à la progression du vélo (placement de la roue avant) • Anticiper son changement de vitesse avant d'affronter une difficulté • Respirer régulièrement (inspiration courte, expiration longue lors d'efforts violents) • Pistonner avec les bras pour relancer lors d'une succession de bosses • Cabrer la roue avant pour franchir un petit obstacle • Doser le freinage (1/3 frein avant, 2/3 frein arrière) • Faire déraiper la roue arrière pour négocier les épingles étroites et replacer le vélo dans l'axe • Adopter la position « danseuse » lorsque la configuration du terrain s'y prête • Anticiper les difficultés du parcours pour régler les freins et le dérailleur à l'aide des molettes et gérer son effort. 	<ul style="list-style-type: none"> • Met en place un système qui permet de se regrouper régulièrement tout en maintenant sa propre vitesse (respecte les points d'arrêt) • Visualise le parcours et se montre prévoyant par rapport aux risques identifiés • Communique avec les autres pour trouver les meilleures solutions (trajectoires, choix de vitesse) • Maîtrise ses émotions, se montre concentré et vigilant et fait preuve de ténacité malgré la fatigue qui s'installe • Se montre prévenant et agit pour la sécurité du groupe • Respecte l'environnement en conservant ses déchets • Respecte les autres usagers

LP BALATA		BAC PRO VTT		SITUATION DE REFERENCE	
COMPETENCE ATTENDUE		ELABORATION DE L EPREUVE			
<p>Conduire et adapter son déplacement en toute sécurité dans un environnement varié et accidenté d'environ 20 min mettant en valeur des capacités de propulsion, de pilotage, d'équilibre et de franchissement.</p> <p>Réparer un bris de chaîne, adapter une position spécifique à sa pratique, effectuer des réglages simples (dérailleurs, freins ...)</p>		<p>L'épreuve se déroule sur une piste de 0.3km à 0.5km à réaliser 4 fois, sur les principes habituels d'un cross country contre la montre.</p> <p>Le parcours doit être tracé sur un itinéraire connu. Il doit être balisé, comporté exclusivement du terrain herbeux ou du chemin très caillouteux. Le parcours devra comporter une descente avec un virage à 90° suivi d'une côte raide (supérieure à 15°). Le dénivelé doit être limité à 50 mètres de D+ par tour et présenter des passages avec franchissements, descentes et portages éventuels selon les choix stratégiques de l'élève.</p> <p>Sécurité : L'organisation de l'épreuve doit permettre que tout participant soit vu tout au long du parcours, les passages techniques doivent être aménagés afin de ne pas présenter de risques objectifs, la prise de vitesse sur la descente doit être modérée, l'épreuve est réalisée après une reconnaissance.</p>			
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 9 pts	COMPETENCE DE NIVEAU 4 ATTEINT De 10 à 20 pts		
3 PTS	<p>Gestion de la régularité de l'allure -différence de temps entre le 2^{ème} et 4^{ème} tour.</p> <p>Les temps intermédiaires ne sont pas annoncés et les candidats ne doivent</p>	<p>Ecart de plus de 41 secondes</p> <p>1/3</p>	<p>Ecart de 20 à 40 secondes</p> <p>2/3</p>	<p>Ecart de moins de 20 secondes</p> <p>3/3</p>	

	porter de montre				
3 PTS	Gestion de la vitesse La vitesse moyenne de l'ensemble de la prestation est prise en compte.	Moins de 14 km/h 0/3	De 14 à 16 km/h 1/3	De 16km/h à 18km/h 2/3	Plus de 18 km/h 3/3
14 PTS	Compétences techniques à mettre en oeuvre dans trois secteurs caractéristiques 1 zone de descente avec un virage à 90° 1 zone de montée 1 zone de franchissement et/ou portage Sont appréciés : Fréquence de pédalage adaptée (utilisation des vitesses) Qualité des trajectoires Qualité du freinage Position et équilibration sur le VTT Technique de franchissement ou montée/descente du vélo	Fréquence de pédalage inadaptée, peu d'utilisation du dérailleur Trajectoire aléatoire Début de l'utilisation des deux freins (dérapages encore fréquents) Mise à distance de la selle Mise du pied à terre dans la côte en fin d'épreuve et ou le virage Arrêts dans la zone de franchissement Le vélo est poussé, pas de portage De 0 à 6 points	Fréquence de pédalage le plus souvent adaptée, début d'anticipation dans l'utilisation du dérailleur Trajectoire cohérente Répartition du freinage adaptée à la pente Position debout, les jambes amortissent La côte est franchie sur le vélo avec un fléchissement d'allure Choix précis et efficaces (franchissement ou portage) De 7 à 10 points	Fréquence de pédalage adaptée, anticipation dans l'utilisation du dérailleur (les vitesses ne craquent pas) Trajectoire précise et anticipée Répartition du freinage adaptée à la pente Position en arrière de la selle bras tendus en descente La côte est franchie sur le vélo avec une allure régulière et relance au sommet Choix précis et efficaces (franchissement dans le rythme ou portage effectué dans la course) De 11 à 14 points	