

CYCLE : VTT niveau 3	LECON : 7 / 8		Date :			
Classe : 2°pro ou 1ere année CAP	Présents :	Dispensés :	Absents :			
OBJECTIF(S) DE LA LECON						
Présentation de la situation de référence et de l'évaluation du niveau 3						
Quelles connaissances, capacités, attitudes/COMPETENCE ATTENDUE						
Connaissances	<p><u>Avant le déplacement :</u></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><u>Pendant le déplacement :</u></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><u>Après le déplacement :</u></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>					
Capacités	<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 efficace 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 centrifuge. .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. 					
Attitudes	<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 					
LIENS AVEC LES COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES						
CMS 1	s'engager lucidement dans la pratique;					
CMS 2	respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité ;					
CMS 3	savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.					
PLAN DE LA LECON						
	Prise en main	Echauffement	Situation 1	Situation 2	Bilan	Total
Durée						
PRISE EN MAIN						
Présentation de la séance et vérification de l'état du VTT						

ECHAUFFEMENT

Relais à deux avec un VTT pendant 12 minutes sur le parcours du cross plat de 300.

-

SITUATION D'APPRENTISSAGE la situation de référence niveau 3 (annexe 6)**OBJECTIF(S)**

Durée : 4 X 10 minutes

Nb de répétitions : relais toutes les 5 min

Organisation (matérielle, formes de groupement, rôles,...)

Parcours de maniabilité (annexe 1) sur le plateau puis enchaînement sans temps d'arrêt du parcours de cross de 850m (annexe 7)

Tour de pénalité de 20/ 20 = 40 m par faute sur la parcours lent.

Evaluation

Annexe 6

Fin de leçon : bilan, vérification du matériel, nettoyage et rangement