

<b>CYCLE : VTT niveau 3</b>	<b>LECON : 7 / 8</b>		Date :			
Classe : 2°pro ou 1ere année CAP	Présents :	Dispensés :	Absents :			
<b>OBJECTIF(S) DE LA LECON</b>						
Présentation de la situation de référence et de l'évaluation du niveau 3						
<b>Quelles connaissances, capacités, attitudes/COMPETENCE ATTENDUE</b>						
<b>Connaissances</b>	<p><u>Avant le déplacement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.identification des composants du VTT et connaissance de leur fonction</li> <li>.choix d'un VTT à sa taille</li> <li>.réglage hauteur de selle</li> <li>.choix et réglage casque</li> </ul> <p><u>Pendant le déplacement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.position sur le VTT pour aborder une descente, une montée, un obstacle bas, un virage</li> <li>.différenciation des freins</li> <li>.pose du VTT au sol du côté opposé au dérailleur</li> <li>.remise en place d'une chaîne dérailleur</li> </ul> <p><u>Après le déplacement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.Nettoyage du vélo</li> <li>.identifications des groupes musculaires sollicités et à étirer</li> </ul> <p>Connaissances des règles de priorité et de sécurité sur la route, les chemins...</p>					
<b>Capacités</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Tester les organes de sécurité (fixation et gonflage des roues, fonctionnement des freins et dérailleurs)</li> <li>. 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.</li> <li>.s'équilibrer sur son VTT en fonction de la pente du terrain (transfert de poids pour stabiliser l'ensemble).</li> <li>.s'engager rapidement dans un virage en utilisant son corps et une trajectoire appropriée pour s'opposer à la centrifuge.</li> <li>.identifier les moments de relance ou de ralentissement afin d'éviter une allure saccadée.</li> <li>.Laisser une distance de sécurité et être capable de l'apprécier en fonction des conditions (pente, largeur, humidité...)</li> <li>.ajuster son freinage tout en restant équilibré sur son vélo en utilisant les deux freins sans bloquer la roue avant.</li> </ul>					
<b>Attitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. respecter le matériel et en prendre soin</li> <li>.maîtriser ses émotions</li> <li>.identifier les paramètres du terrain</li> <li>.respecter les consignes</li> <li>.être attentif aux déplacements de ses camarades</li> <li>.encourager les camarades en difficulté, l'aider</li> <li>.être silencieux se concentrer</li> <li>.respecter le lieu de pratique en conservant ses déchets</li> </ul>					
<b>LIENS AVEC LES COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES</b>						
<b>CMS 1</b>	s'engager lucidement dans la pratique;					
<b>CMS 2</b>	respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité ;					
<b>CMS 3</b>	savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.					
<b>PLAN DE LA LECON</b>						
	Prise en main	Echauffement	Situation 1	Situation 2	Bilan	Total
<b>Durée</b>						
<b>PRISE EN MAIN</b>						
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**