BG/BT

Référentiel académique

CA 2: VTT

Principes d'élaboration de l'épreuve

L'Épreuve se déroule sur une distance allant de 1,6km à 2 km, sur les principes habituels d'un cross-country contre la montre.

Trois parcours de difficultés croissantes sont proposés avec, une variation de la distance, de la difficulté des obstacles et du milieu. L'élève a 10 minutes avant l'épreuve pour choisir son parcours en prenant compte de ses capacités et de ses ressources. Les parcours sont à effectuer dans un temps limite de 17 minutes pour P1 et P2 et 28 minutes pour P3.

P1: 1,6 km

P2: 1,6 km

P3: 2 km

Un abandon ou un dépassement important de la durée de l'épreuve doivent être considérés comme un indicateur d'un choix d'itinéraire inapproprié de l'élève.

L'AFL 1 est évalué le jour de l'épreuve. L'AFL 2 et 3 sont évalués au fil de la séquence. L'élève choisit la répartition des points pour les deux derniers AFL au cours de la séquence ou en début d'épreuve au plus tard.

AFL 1 :« S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain »

41/	Repères d'évaluation											
Éléments à évaluer (12pts)	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4					
Lire et analyser les caractéristiques des éléments du milieu pour choisir et conduire son itinéraire /4	 Absence de lecture des caractéristiques du milieu Manque de planification ou d'anticipation Choix aléatoire sans prise en compte de ses ressources Abandon ou dépassement important du temps imparti pour l'épreuve Lecture et analyse partielle des éléments du milieu Choix d'un itinéraire peu approprié à ses ressources Itinéraire conduit difficilement à son terme Régulations nécessaires pour terminer l'épreuve dans les temps 		élé gloi • Cho itin res • Itin dar mo	 Lecture et analyse des éléments du milieu dans leur globalité. Choix et conduite d'un itinéraire approprié à ses ressources Itinéraire réalisé en totalité et dans le temps imparti, sans modifier le niveau de difficulté initialement choisi 		Lecture et analyse prédictive du milieu et de ses éléments d'incertitude Choix et conduite d'un itinéraire d'un niveau optimal au regard de ses ressources Itinéraire réalisé en totalité et dans le temps imparti grâce à						
Note /4	0,5	0,75	1	1,5	1,75	2	2,5	2,75	3	3,5	3,75	4
Coefficient de difficulté de l'itinéraire de parcours	P1	P2	Р3	P1	P2	Р3	P1	P2	Р3	P1	P2	Р3
Note /8	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6	7	8
Adapter son déplacement en fonction des caractéristiques du milieu et de son projet d'itinéraire /8	Actions en réaction sans anticipation Techniques mobilisées (Fréquence de pédalage inadaptée, mauvaise utilisation des vitesses, trajectoire aléatoire, début de l'utilisation des deux freins, dérapages encore fréquents) peu efficaces et non adaptées aux caractéristiques du milieu Mise à pied régulière dans la côte en fin d'épreuve et ou lors du virage Aucun portage, le vélo est poussé		 Actions avec début d'anticipation Réalisation du déplacement de manière séquentielle ou discontinue, par ajustements successifs dans les zones de grande et moyenne difficulté. Différenciation insuffisante des techniques mobilisées pour répondre de manière appropriée aux exigences du milieu et au projet d'itinéraire Mise à pied moins fréquente (inférieure ou égale à 3) Le vélo est poussé, pas de portage 		 Déplacement continu dans les zones de moyenne difficulté Déplacement adapté aux principales caractéristiques du milieu Différenciation et enchainement des techniques mobilisées (fréquence de pédalage le plus souvent adaptée, répartition du freinage adaptée à la pente Position debout, les jambes amortissent La côte est franchie sur le vélo avec un fléchissement d'allure Franchissement ou portage 		 Déplacement fluide Déplacement anticipé et adapté à la majorité des problèmes et en lien avec le projet d'itinéraire (fréquence de pédalage adaptée, anticipation de l'utilisation du dérailleur (les vitesses ne craquent pas), trajectoire anticipée et répartition du freinage adaptée à la pente, position en arrière de la selle bras tendus en descente) Différenciation et enchainement de techniques anticipées et ajustées portage effectué dans la course 					

AFL2 et AFL3 (8 points à répartir par l'élève) à évaluer au fil de la séquence

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4		
<u>Entrainement inadapté</u>	<u>Entrainement partiellement adapté</u>	<u>Entrainement adapté</u>	<u>Entrainement optimisé</u>		
Répétition et répartition des efforts dans le temps insuffisantes ou aléatoires L'élève agit sans apprécier la pertinence de ses choix ni analyser ses performances	 Gestion de l'effort (intensité, répétition et répartition) peu appropriée aux caractéristiques du milieu et au projet de déplacement L'élève identifie quelques éléments repérables de sa performance mais sans en retirer les éléments de régulation à effectuer pour s'améliorer 	 Gestion des efforts (intensité, répétition et répartition) appropriée par rapport aux caractéristiques du milieu et du projet de déplacement L'élève analyse ses performances et les effets de ses choix. Il cible certains éléments de régulation ou de progrès à court terme et organise sa pratique en conséquence 	Gestion appropriée et régulation permanente des efforts par rapport aux caractéristiques du milieu et du projet de déplacement. L'élève analyse régulièrement ses performances, ses choix et se fixe des objectifs concrets pour progresser à court et moyen terme		

AFL 3 : « Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité »								
Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4					
Contrôle du matériel								
 L'élève n'adhère pas aux conditions d'organisation et ne participe a aucun autres rôles excepté lorsqu'il est sur son vélo Aucune vérification du matériel 	 Application des consignes et tenue des rôles essentiels liés à la sécurisation de la pratique, mais la mise en œuvre peut manquer de réactivité ou d'assurance. L'élève adhère aux conditions d'organisation Vérification du matériel sommaire et bâclée. 	nécessaires à la sécurité dans des situations variées. L'élève coopère et s'implique dans les analyses et prises de décisions	 Maitrise des éléments, des rôles et conditions nécessaires à la sécurité. Aide aux apprentissages des autres élèves. L'élève apprécie et s'adapte aux ressources des partenaires dans les analyses et prises de décision collectives Vérification du matériel efficace et efficiente 					
Autres rôles								
Peu attentif, se laisse facilement déconcentrer	Concentré sur sa tâche mais manque d'aisance	Concentré et efficace	 Concerné, comprend et analyse rapidement les situations en proposant des adaptations 					

Descriptif Parcours: Les trois parcours doivent être balisés et doivent comporter du terrain herbeux et du chemin très caillouteux. Il devra comporter une légère montée, une zone de franchissement avec portage, suivi d'une côte raide (supérieure à 15°) et d'une descente avec un virage à 90°.

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.

Éléments du parcours	P1	P2	P3
Distance	1,6 km	1,6 km	2 km
Temps imparti	17 minutes	17 minutes	28 minutes
	Faux plat	Faux plat	Faux plat
	Zone de franchissement avec portage	Zone de franchissement avec portage	Zone de franchissement avec portage
Éléments techniques à réaliser	Une pente douce	Côte raide (supérieure à 15°)	Côte raide (supérieure à 15°)
		Descente raide avec virage à 90°	Descente raide avec virage à 90°
			Faux plat accidenté