

REFERENTIEL VTT N 3

COMPETENCE ATTENDUE		ELABORATION DE L EPREUVE				
<p>NIVEAU 3 : 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, pédaliers, roues).</p>		<p>L'épreuve se déroule sur un circuit d'environ un kilomètre, à effectuer dans un temps limité de 20 minutes. Cette épreuve combine un circuit de cross, une zone de maniabilité et une boucle de pénalité. La zone de maniabilité est intégrée au parcours de cross. En fonction du nombre de fautes dans cette zone, l'élève réalise un certain nombre de tour de pénalité (0faute/0 tour, 1faute /1tour, 2fautes et +/2 tours) sur une boucle d'environ 100 mètres. L'épreuve de cross : L'allure va être déterminée le jour de l'épreuve par les évaluateurs. Elle doit être adaptée en fonction de la difficulté du terrain (dénivelé, partie technique...), de la météo (terrain gras, pluie, vent...) et tenir compte d'une valeur de référence (niveau académique UNSS). Les valeurs kilométriques de référence restent modifiables.</p>				
Points à affecter	Eléments à évaluer	NIVEAU 3 Non acquis		Degré d'acquisition du NIVEAU 3		
8 pts	Cross : performance chronométrique sur le circuit *Barème fille= -3km/h	Terrain sec : 11 km/h T. humide : 10 km /h T.boueux :8km /h 1pt	Terrain sec : 12 km/h T. humide : 11 km /h T.boueux :9km /h 2pts	Terrain sec : 14 km/h T. humide : 13 km/h T.boueux :11 km/h 4pts	Terrain sec : 16 km/h T. humide : 15 km/h T.boueux :13 km/h 6pts	Terrain sec : 18 km/h T. humide : 17 km/h T.boueux :15 km/h 8pts
2 pts	Conformité au projet	Ecart 2 km/h 0 pt	Ecart < 2 km/h 0,5 pts	Ecart < 1,5 km/h 1pt	Ecart <1 km/h 1,5 pts	Ecart < 0,5 km/h 2 pts
6 pts	Pilotage dans la zone de maniabilité.	0 faute		6 pts		
		1 faute		4,5		
		2 fautes		3		
		3 fautes		1,5		
4 pts	Reconnaissance du circuit Préparer son VTT. Pratiquer en toute sécurité pour soi et les autres.	4 fautes et plus		0		
		<ul style="list-style-type: none"> - Passe les braquets au dernier moment, trop tardivement (cela craque ou je force, chaîne croisée). - Freinage brutal, dérapages incontrôlés et inopportuns. - Ne prépare pas mon matériel (casque, selle...). 0 à 1 pt	<ul style="list-style-type: none"> - Prévois les passages des bons braquets au bon moment. - Utilisation privilégiée d'un seul frein. - Prépare et vérifie mon VTT et l'entretien (nettoyage et graissage). 1,5 à 2 pts	<ul style="list-style-type: none"> - Prévois les passages des bons braquets au bon moment avec des passages de vitesses bien maîtrisées. - Répartition équilibrée du freinage, deux doigts en permanence sur les leviers. - Sais réaliser des interventions simples sur le VTT (crevaison, réglages freins et vitesses), et l'entretenir correctement. 		

				3 à 4 pts
--	--	--	--	-----------