

VTT

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE DE VTT		
<p>Niveau 3 : Conduire un déplacement en toute sécurité dans un environnement varié et peu accidenté mettant en valeur des capacités d'adaptation et d'équilibre face aux obstacles rencontrés (passage en « enroulé », utilisation optimale des braquets) Réparer une crevaison et repérer les jeux mécaniques possibles (direction, pédaaliers, roues).</p> <p>Niveau 4 : Conduire et adapter un déplacement en toute sécurité dans un environnement varié et accidenté mettant en valeur des capacités de propulsion, de pilotage (changements de directions, chemins, sentiers ...), d'équilibre et de franchissement . Réparer un bris de chaîne, adapter une position spécifique à sa pratique, effectuer des réglages simples (déraailleurs, freins...).</p> <p>Niveau 5 : Conduire et adapter un déplacement en toute sécurité dans un environnement varié et accidenté mettant en valeur des capacités de propulsion, de pilotage (changements de directions, chemins, sentiers ...), d'équilibre et de franchissement . Les notions de vitesse, d'aisance et de fluidité témoignent d'un haut niveau de réalisation. Réparer un bris de chaîne, adapter une position spécifique à sa pratique, effectuer des réglages simples (déraailleurs, freins...) Sait organiser et réaliser la conduction d'un groupe sur un trajet reconnu et court (5 à 10 Kms) , sans difficulté technique ni risque objectif .</p>		<p>L'épreuve sera constituée d'un parcours chronométré, mettant en valeur les capacités de propulsion et de pilotage de l'élève, combiné à un espace de trial, prenant en compte les capacités d'équilibre et/ou de franchissement. Le parcours chronométré se déroule sur un circuit d'environ 500 mètres : parcours à réaliser sans dépasser les 20 minutes pour le meilleur élève garçon (15 minutes pour les filles). Ce dernier inclura au moins une rupture de pente en montée, des zones de slalom, des changements de direction et des alternances de montées et descente afin de mettre en valeur les capacités de propulsion et de pilotage. L'épreuve s'effectue par groupe de 5 concurrents au plus. A l'issue du parcours chronométré, les candidats se préparent à la passation de l'épreuve de maniabilité/trial. (réglage du VTT...) L'épreuve de maniabilité sera constituée d'une zone de 100 mètres maximum, composé de 12 segments pour l'option facultative et de 8 segments pour l'EPS: 4 à 1 point, 4 à 3 points pour l'EPS et de 4 segments à 5 points pour l'option . Les segments seront bien identifiés (plots, rubalise ...) afin de délimiter les difficultés. Une adaptation de la zone, ou une nouvelle zone, sera tracée pour la réalisation de l'épreuve des filles .Franchissement possible jusqu'à 40 cm pour les garçons et jusqu'à 20 cm pour les filles en niveau 5 . Remarques : le candidat réalisera le parcours chronométré et la maniabilité/trial avec le même VTT. 3 minutes seront décomptées du temps réalisé lors d'un problème de crevaison ; 4 minutes pour un bris de chaîne. Le port du casque est obligatoire et les gants recommandés. Un temps de référence en cross (filles et garçons) doit être établi au préalable afin d'établir l'étalonnage du barème (le 100% peut être établi soit à partir du meilleur niveau régional UNSS pour un niveau 5 , soit à partir d'un niveau moyen régional UNSS pour un 100% au niveau 4) . Les reconnaissances du parcours (en VTT) et de la zone de maniabilité (à pied) sont obligatoires.</p>		
ÉLÉMENTS A EVALUER		NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5
8	CROSS	Répartition des points de 1 à 4 4 points : 120 % 3 points : 125% 2 points : 130% 1 points : 135 %	Répartition des points de 5 à 8 8 points : 106% 7 points : 108% 6 points : 110 % 5 points : 115 %	100% du temps 8 points
8	MANIABILITE	4 points maximum	16 points possibles maximum	36 : points possibles maximum
2	PREPARATION AUX EPREUVES	Echauffement et reconnaissance mais avec des oublis et des imprécisions ; concentration aléatoire. Préparation partielle à l'épreuve de maniabilité. Difficulté lors d'une réparation.	Echauffement spécifique pour les deux activités. Reconnaissance précise du parcours et de la zone de trial. Réparation dans le temps impartie.	Reconnaissance précise et réfléchie du parcours de cross et de la zone de maniabilité/trial. Maîtrise de la préparation à l'épreuve de maniabilité : baisse la selle, dégonfle les pneus, adapte le développement avant l'épreuve, concentration.
2	GESTUELLE	Tiens le « sur place » 4 secondes (idem pour les filles) pendant l'épreuve de maniabilité. Positions partiellement adaptée pour les deux épreuves.	Adaptation rapide en cas de chute ou de problème mécanique. Maîtrise des déplacements latéraux (roues avant et arrière pour les garçons, roue avant uniquement pour les filles). Braquets partiellement adaptés lors du parcours chronométré. Braquets adaptés pour l'épreuve de maniabilité. Position globale adaptée pour les deux épreuves.	Réalisation des trajectoires en correspondance avec les choix prévus. Fréquence de pédalage adaptée. Développement adapté au parcours. Positions et équilibres adaptés aux variations du terrain. Maîtrise des transferts d'appui lors des franchissements. Position précise pour les deux épreuves.

NB : la fiche peut être établie pour les trois niveaux

- établir le 100% du barème du parcours chronométré au niveau 5 , puis le décliner avec 8 points à partir du niveau 5 ou du niveau 4 en fonction des groupes (option ou épreuve en EPS) ,
- le calcul des points du trial s'effectue avec le 8 / 8 au niveau 5 en cas d'une option et le 8/8 au niveau 4 pour l'épreuve en EPS.