

CAP-BEP VTT

COMPETENCES ATTENDUES						Principe d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 3 : Conduire et prévoir son déplacement à VTT en milieu naturel et varié de façon optimale (trajectoires et développements adaptés)</p>						<p>L'épreuve se déroule sur un circuit d'environ un kilomètre, à effectuer dans un temps limité de 30 à 35 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.</p> <p>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> <p><u>Filles</u> : Prendre comme valeur de référence terrain sec 14km/h.</p> <p>L'épreuve de maniabilité : Deux zones de niveaux de difficultés différentes sont matérialisés (ru balise, portes...environ 30 mètres) uniquement en enroulé. L'élève choisit un niveau de réalisation avant l'épreuve.</p> <p><u>Filles</u> : Faire un circuit spécifique uniquement en enroulé.</p>								
												Eléments à évaluer		
Cross : performance chronométrique sur le circuit (8pts)						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				
Conformité au projet (2 pts)						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				
Pilotage dans la zone de maniabilité. (6 pts)						Circuit			Garçons et Filles de niveau 2			Garçons et Filles de niveau 1		
						0 faute			4			6		
						1 faute			3			4,5		
						2 fautes			2			3		
						3 fautes et +			0-2			0-2,5		
Reconnaissance du circuit						<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...). 			<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). 			<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. 		
Préparer son VTT. Pratiquer en toute sécurité pour soi et les autres. (4 pts)														