

BAC.PRO VTT

COMPETENCES ATTENDUES		Principe d'élaboration de l'épreuve				
<p>Niveau 4 : Conduire son déplacement à VTT en milieu naturel et varié afin de réaliser une performance en optimisant ses ressources physiques et en maîtrisant les techniques de pilotage en toute sécurité.</p>		<p>L'épreuve se déroule sur un circuit d'environ un kilomètre, à effectuer plusieurs fois dans un temps limité de <b>40 à 45 minutes</b>. Cette épreuve combine un circuit de cross et une zone de maniabilité. Celle-ci (dimension importante de l'activité de pilotage et de maîtrise du VTT) est donc intégrée et fait partie du parcours de cross.</p> <p><b>L'épreuve de cross</b> : 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 16km/h.</p> <p><b>L'épreuve de maniabilité</b> : La zone est matérialisée (ru balise, porte...environ 30 mètres), principalement en enroulé avec au moins un déplacement de VTT.</p> <p><u>Filles</u> : Faire un circuit spécifique uniquement en enroulé.</p>				
Eléments à évaluer		COMPETENCE DE NIVEAU 4 en cours d'acquisition		COMPETENCE DE NIVEAU 4 Acquis (10 à 20 pts)		
Cross : performance chronométrique sur le circuit (8pts)		Terrain sec : 12 km/h T. humide : 11 km/h T.boueux : 9km/h 1pt	Terrain sec : 14 km/h T. humide : 13 km/h T.boueux : 11 km/h 2pts	Terrain sec : 16 km/h T. humide : 15 km/h T.boueux : 13 km/h 4pts	Terrain sec : 18 km/h T. humide : 17 km/h T.boueux : 15 km/h 6pts	Terrain sec : 20 km/h T. humide : 19 km/h T.boueux : 17 km/h 8 pts
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)		<b>0-2 pts</b>		<b>2,5-4,5 pts</b>		<b>5-6 pts</b>
		La vitesse n'est pas toujours adaptée et mon équilibre sur le VTT reste difficile.		Contrôle le freinage et la position sur le VTT (passage de 5 à 4 appuis, transfert poids du corps, pédaler-freiner). Ma vitesse est adaptée et l'équilibre est maîtrisé.		Utilise certaines techniques sur des obstacles difficiles (déplacements et pivot).
		Découvre les trajectoires au dernier moment mais je subis les obstacles.		Lis et prévoit les meilleures trajectoires possibles sur l'ensemble du parcours.		Mémorise, anticipe et analyse les difficultés pour mieux les enchaîner.
		Trois fautes et plus par passage.		Deux à une faute par passage.		0 faute par passage.
Utiliser la reconnaissance du parcours  Préparer son VTT. Pratiquer en toute sécurité pour soi et les autres. (4 pts)		<b>0-1pt</b> - Passe les braquets au dernier moment (cela craque ou je force, chaîne croisée).  -Perte de temps dans les passages techniques.  -Sollicite l'enseignant pour préparer son VTT le jour de l'épreuve.		<b>1,5-3pts</b> - Prévois les passages des bons braquets au bon moment avec des passages de vitesses bien maîtrisés. - Déplacements et relances fluides. - Prépare son VTT pour l'épreuve en autonomie.		<b>3,5 -4 pts</b> -Conserver une fréquence de pédalage optimale (70-80 tour.min) sur l'ensemble du parcours.  -Prise de risque maîtrisée pour gagner du temps (trajectoires, braquets, ressources physiologiques).  -Adapte et prépare son VTT en autonomie le jour de l'épreuve afin d'être le plus efficace possible.