

ACADEMIE DE CAEN
BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

VTT		Principe d'élaboration de l'épreuve				
Compétence attendue		<p>L'épreuve se déroule sur un circuit d'environ un kilomètre, à effectuer plusieurs fois dans un temps limité de 40 à 45 minutes. 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.</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 : 18 km/h pour les garçons et 16 km/h pour les filles).</p> <p>L'épreuve de maniabilité : La zone est matérialisée (ru balise, porte...environ 30 mètres) principalement en enroulé avec au moins un déplacement de VTT. Filles : Faire un circuit spécifique, uniquement en enroulé.</p>				
Points à affecter.	Eléments à évaluer	COMPETENCE DE NIVEAU 4 en cours d'acquisition		COMPETENCE DE NIVEAU 4 Acquise		
10/20	Cross : performance chronométrique sur le circuit	Terrain sec : 10 km/h T. humide : 09 km /h 2pts	Terrain sec : 12 km/h T. humide : 11 km/h 4pts	Terrain sec : 14 km/h T. humide : 13 km/h 6pts	Terrain sec : 16 km/h T. humide : 15 km/h 8pts	Terrain sec : 18 km/h T. humide : 17 km/h 10 pts
2/20	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
5/20	Pilotage dans la zone de maniabilité	0-2 pts		2,5-4 pts		4,5-5 pts
		Ma vitesse n'est pas toujours adaptée et mon équilibre sur le VTT reste aléatoire.		Je contrôle le freinage et ma position sur le VTT (transfert poids du corps, pédaler-freiner). Ma vitesse est adaptée et l'équilibre est maîtrisée.		J'utilise certaines techniques sur des obstacles difficiles (franchissements).
		Je découvre les trajectoires au dernier moment mais je passe.		Je lis et prévoit les meilleures trajectoires possibles sur l'ensemble du parcours.		Je 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.
3/20	Utiliser la reconnaissance du parcours. Préparer son VTT.	0-0,5 pt -Je passe les braquets au dernier moment (cela craque ou je force, chaîne croisée). J'utilise peu mon dérailleur. -Freinage brutal, dérapages incontrôlés et inopportuns.		1-2 pts -Je prévois les passages des bons braquets au bon moment avec des passages de vitesses bien maîtrisés. -Les Déplacements et les relances sont fluides. - Prépare son VTT avec l'aide de l'enseignant.		2,5-3 pts - Conserve une fréquence de pédalage optimale (70-80 tr 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 (réglages sécuritaires) afin d'être le plus efficace possible.