

**ACADEMIE DE CAEN  
BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE**

**VTT**

Compétence attendue

Principe d'élaboration de l'épreuve

**Niveau 5** : Construire une stratégie de course, un déplacement à VTT sur un parcours varié, technique et vallonné afin de réaliser la meilleure performance possible.

L'épreuve se déroule sur un circuit d'environ un kilomètre et demi, à effectuer dans un temps limité de 45 minutes à une heure. Le parcours contient des zones techniques avec franchissements, des portions montantes et descendantes.

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).

Points à affecter

Eléments à évaluer

COMPETENCE DE NIVEAU 5 en cours d'acquisition

COMPETENCE DE NIVEAU 5 Acquis

10/20

Cross : performance chronométrique sur le circuit.

Terrain sec : 14 km/h  
T. humide : 13 km/h  
2pts

Terrain sec : 16 km/h  
T. humide : 14 km/h  
4pts

Terrain sec : 18 km/h  
T. humide : 16 km/h  
8pts

Terrain sec : 20 km/h  
T. humide : 17 km/h  
10pts

2/20

Conformité au projet.

Ecart 2 km/h  
0 pt

Ecart < 2 km/h  
0,5 pts

Ecart < 1 km/h  
1,5 pts

Ecart < 0,5 km/h  
2 pts

0-2 pts

2,5-4,5 pts

5-6 pts

6/20

Anticipation et prise de risque dans le pilotage.

- Conserve une fréquence de pédalage optimale (70-80 tr min) sur l'ensemble du parcours quelque soit sa difficulté avec anticipation dans l'utilisation du dérailleur.
- Anticipe et analyse les difficultés pour mieux les franchir. J'utilise certaines techniques sur des obstacles difficiles (franchissements).
- Le freinage est progressif et réparti sur les deux freins.

- Prise de risque maîtrisée pour gagner du temps (trajectoires précises, braquets anticipés, relances efficaces et ressources physiologiques).
- Adapter sa conduite à la stabilité et nature du sol, à la déclivité, à la vitesse, aux obstacles (boue, pierriers, racines) aux virages.
- Le freinage est anticipé (lire et reconnaître zone de freinage).

2/20

Utiliser la reconnaissance du parcours.  
  
Préparer son VTT.

0-1pt

- Prépare son VTT en réglages sécuritaires.

2pts

- Stratégie de course, de reconnaissance et de mémorisation du parcours pour réaliser la meilleure performance possible.
- Prépare son VTT : réglages fins en autonomie le jour de l'épreuve afin d'être le plus efficace possible.