

Compétence attendue :

Conduire un déplacement, en adaptant sa vitesse et sa position sur le VTT en fonction des difficultés d'un parcours roulant mais vallonné (ou zones aménagées reproduisant des reliefs légers), tout en assurant sa sécurité et celle des autres. Respecter le matériel et l'environnement

Connaissances**Du pratiquant :**

- Les modalités d'utilisation pertinentes des plateaux et pignons
- L'alignement de la chaîne
- Les risques du freinage soudain avant et arrière
- Le nom des différents composants et parties d'un VTT qui assurent le pilotage, la transmission et le freinage
- Le code de la route
- Les distances de sécurité et leur régulation en fonction de la zone empruntée (montée, virage ou descente)
- Les ressources d'informations météorologiques

Liées aux autres rôles :

- Le matériel de sécurité à posséder pour faire du VTT (casque, gants, matériel de réparation, trousse de secours, éclairage éventuellement...)
- Les réglages et la vérification du VTT avant son utilisation (hauteur de selle, freinage, état et pression des pneumatiques, usure de la chaîne, serrage des roues et de l'ensemble potence/guidon...)
- L'entretien du VTT après la sortie (nettoyage et lubrification)

Capacités**Du pratiquant :**

- Adapter le braquet en fonction du terrain et/ou de la pente afin d'optimiser l'adhérence et gérer son effort (utilisation des 3 plateaux et de tous les pignons de la roue libre)
- Alléger la poussée sur les pédales lors des modifications de braquets
- Positionner la pédale extérieure vers le bas lors des virages
- Utiliser son corps comme balancier, d'avant en arrière, de gauche à droite, de haut en bas pour monter, descendre ou franchir un obstacle
- Utiliser les jambes comme amortisseurs pour franchir des passages difficiles (passer de 5 à 4 appuis)
- Observer (mobiliser la tête et les yeux) ou ressentir (informations kinesthésiques) le terrain pour choisir sa trajectoire la plus roulante
- Éviter les obstacles (souches, racines, pierres, branchages, grosses flaques...)
- Freiner sans déraper, ni bloquer les roues sur le plat ou en descente
- Appliquer le code de la route
- communiquer de façon verbale ou non avec ses camarades de sortie pour prévenir des dangers en utilisant un vocabulaire commun

Liées aux autres rôles :

- Choisir son VTT en fonction de sa taille
- Régler sa hauteur de selle
- Mettre le casque dans le bon sens et régler les jugulaires

Attitudes**Du pratiquant :**

- Préparer sa sortie en choisissant des vêtements adaptés aux conditions météorologiques
- Ne s'engager dans l'activité qu'après avoir vérifié son VTT et son matériel de sécurité (casque, gants, trousse de secours, matériel de réparation, téléphone, bidon...)
- Se concentrer, être attentif aux consignes de sécurité et les respecter
- Apprécier les risques
- Maîtriser ses émotions
- Respecter le code de la route
- Respecter l'environnement en le laissant propre voire plus, le cas échéant

Liées aux autres rôles :

- Venir en aide ou conseiller un camarade
- Prendre soin de son matériel
- S'intéresser aux résultats de ses actions
- Coopérer en fin de sortie pour nettoyer, entretenir et ranger

Liens avec le socle :

- Compétence 1 : Utiliser le vocabulaire spécifique à l'engin VTT, à l'environnement dans lequel évolue le vététiste.
 Compétence 3 : Connaître et utiliser les notions sur les braquets, les développements, les distances de freinages.
 Compétence 5 : Sensibiliser au respect de la planète.
 Compétence 6 : Connaître et respecter le code de la route, les règles de sécurité (individuelles et collectives).
 Compétence 7 : Se connaître pour pouvoir choisir un parcours adapté. S'entraider.

Compétence attendue :

Choisir et conduire un déplacement, en utilisant la trajectoire la mieux adaptée au relief d'un parcours varié, tout en assurant sa sécurité et celle des autres. Respecter le matériel et l'environnement

Connaissances**Du pratiquant :**

- Les trajectoires les mieux adaptées à la vitesse et à son équilibre
- La particularité des obstacles
- Le dosage et la répartition du freinage
- L'énergie cinétique, la force gyroscopique et la force centrifuge
- Les moyens pour composer avec ces forces ou contrecarrer leurs contraintes : *vitesse, angle d'inclinaison, pression, modification des appuis, regard ...*

Liées aux autres rôles :

- Les indicateurs pertinents pour repérer un camarade en difficulté
- Les techniques de réparations courantes (crevaison, chaîne)
- Les différentes pressions de pneumatiques adaptées à l'utilisation et au milieu

Capacités**Du pratiquant :**

- Opter pour une fréquence de pédalage optimale (70 à 90 tours /minute), pour gérer ses ressources énergétiques et conserver une réactivité importante, par une utilisation appropriée des dérailleurs
- Modifier la pression sur les pédales pour franchir un obstacle
- Anticiper les trajectoires en s'informant loin devant
- Franchir, si cela est possible, les obstacles (souches, racines, pierres, branchages, grosses flaques...) en décollant successivement la roue avant puis l'arrière ou les deux simultanément
- Appréhender les virages avec plus de maîtrise, en respectant une trajectoire idéale (extérieure, intérieure, extérieure), une vitesse appropriée, en abaissant le centre de gravité et exerçant une forte pression sur la pédale extérieure pour plaquer le VTT au sol en l'inclinant.
- Sortir le coude et le genou intérieurs pour mieux engager le virage en déplaçant son poids de corps
- Regarder loin pour orienter ses épaules et guider la trajectoire du VTT (« Le VTT va en direction de ce que l'on regarde »)
- Amortir les chocs, « enruler » les buttes et les dépressions en relâchant l'ensemble du corps (bras pour l'avant et jambes pour l'arrière)
- Etre capable de s'arrêter quelque soit la caractéristique du sol

Liées aux autres rôles :

- Changer ou réparer une chambre à air
- Dériver une chaîne et la réparer

Attitudes**Du pratiquant :**

- Etre vigilant pour anticiper
- Gérer les risques
- Gérer son effort dans la durée
- S'alimenter et s'hydrater

Liées aux autres rôles :

- Protéger ses camarades : prévenir, aider, parer, soutenir

Liens avec le socle :

- Compétence 1 : Utiliser le vocabulaire spécifique à l'engin VTT, à l'environnement dans lequel évolue le vététiste.
 Compétence 3 : Connaître et utiliser la force gyroscopique et la force centrifuge.
 Compétence 5 : Sensibiliser au respect de la planète.
 Compétence 6 : Connaître et respecter le code de la route, les règles de sécurité (individuelles et collectives).
 Compétence 7 : Etre autonome dans les réglages mécaniques et les réparations. S'entraider.