

Compétence attendue : Choisir et conduire un déplacement sur un parcours à obstacles en maîtrisant sa trajectoire, sa vitesse, et son équilibre, dans un milieu sécurisé et reconnu. Respecter l'environnement et les règles de sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant : Liées à la sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avant : choisir un VTT à sa taille, le régler et le vérifier, régler et fixer son casque - pendant : distance de sécurité, distance de freinage, zone d'arrêt et de stationnement. <p>Liées au vocabulaire :</p> <p>Le vocabulaire approprié :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en rapport avec le matériel : main gauche = plateaux – frein avant, main droite = pignons – frein arrière... - en rapport avec le relief : pente, devers,... <p>Liées à l'environnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - signalétique. - zones de pratiques interdites. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le fonctionnement du chronomètre. - les critères simples d'observation : atteinte de l'objectif, pied à terre, déséquilibre...) - les points d'appui pour l'aide. - le placement pour la parade. 	<p>Du pratiquant : Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'équiper - vérifier seul son matériel. <p>Prise d'information</p> <ul style="list-style-type: none"> - analyser le terrain : repérer les trajectoires possibles. - balayer en permanence son regard de l'avant proche à la roue avant. - mémoriser partiellement les zones dangereuses ou difficiles du parcours. <p>Moteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - libérer l'appui « selle ». - maîtriser l'utilisation du dérailleur arrière. - combiner freinage avant/arrière sans blocage des roues. - adapter sa vitesse. - les techniques de base à faible vitesse ou à l'arrêt. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> - résoudre des incidents mécaniques simples : chaîne dérailleur, frein détendu, selle débloquée. - savoir utiliser les dérailleurs pour ne pas « croiser la chaîne ». <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - observer des critères simples. - retranscrire fidèlement des résultats. - remettre des éléments artificiels ou naturels en place. 	<p>Du pratiquant : Liées à la sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - respecter les consignes de sécurité. - prévoir une tenue adéquate. <ul style="list-style-type: none"> - maîtriser ses émotions. - accepter l'effort dans l'activité. - être concentré et à l'écoute. - s'engager sans appréhension, mais avec raison et en ayant évalué les risques. <p>Liées au matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre soin du vélo. - éviter les actes favorisant l'usure prématurée (dérapage). <p>Liées à l'environnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - respecter les lieux (signalétique, zones de pratique interdite). <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - accepter de tenir différents rôles.

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser un vocabulaire spécifique à la pratique du VTT, maîtriser la langue française dans la mise en commun des critères de réalisation, des analyses des résultats de l'observation et lors des bilans.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées liées à l'observation. Expérimenter et comprendre des principes physiques. Notion d'action réaction

Compétence 5 : Sensibiliser au respect du site de pratique en observant de façon sensible et critique son environnement

Compétence 6 : Assumer avec responsabilité les rôles sociaux pour permettre la progression du groupe classe. Respecter les règles et l'environnement.

Compétence 7 : Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des stratégies adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes.

Compétence attendue : Choisir et conduire un déplacement sur un parcours chronométré de 20' à 30' visant une gestion optimale des ressources énergétiques et matérielles ou choisir et conduire un déplacement sur un parcours à obstacles visant la conservation de son équilibre. Une combinaison des deux parcours est possible. Le parcours aura au minimum été reconnu afin d'identifier les éventuelles zones importantes ou à risque. Respecter l'environnement et les règles de sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant : Liées à la sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - repérer les dangers visibles (racines, pierres) et les conditions difficiles du parcours (relief, enchaînement). <p>Sur le matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> - vocabulaire élaboré (braquet, développement). <p>Sur les ressources énergétiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - puissance aérobie, vitesse, récupération. <p>Liées à l'environnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - signalétique. - zones de pratiques interdites. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - temps intermédiaires, chronométrages des temps cumulés. - les critères d'observation plus élaborés (centre de gravité, déséquilibre...) - aide/parade. 	<p>Du pratiquant : Sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'équiper, vérifier son matériel. - reconnaître les zones à risque. <p>Prise d'information :</p> <ul style="list-style-type: none"> - observer les zones du parcours pour optimiser son action. - anticiper les actions (changement de braquet, freinage) pour ne pas se laisser surprendre. - mémoriser partiellement ou totalement le parcours. <p>Moteur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les techniques avancées à l'arrêt ou à grande vitesse. - combiner les actions de freinage, d'équilibre et de propulsion à celles du placement du centre de gravité. - se déplacer sur des parcours variés en maintenant son équilibre ou en perdant le moins de temps. - proposer un projet de performance et de réalisation du parcours en adéquation avec ses moyens. <p>Ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> - doser ses efforts. - reconnaître et exploiter les zones intenses et les zones de récupération. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> - résoudre des incidents mécaniques simples (chaîne déraillée, frein détendu, selle débloquée). - utiliser avec efficacité les rapports de vitesse. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenir une fiche d'évaluation et d'observation. - gérer une épreuve de cross ou de trial. 	<p>Du pratiquant : Liées à la sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - respecter les consignes de sécurité. - prévoir une tenue adéquate. <ul style="list-style-type: none"> - s'engager sans appréhension et en ayant évalué les risques. - savoir s'échauffer. - accepter des situations à fort déséquilibre passager. - concevoir, mettre en œuvre et évaluer un projet pour favoriser ses progrès. <p>Liées au matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre soin du vélo. - éviter les actes favorisant l'usure prématurée (dérapage, chaîne croisée). <p>Liées à l'environnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - respecter les lieux (signalétique, zones de pratique interdite, pas de dégradation, remettre en place). <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - accepter de tenir différents rôles.

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser un vocabulaire spécifique à la pratique du VTT, maîtriser la langue française dans la mise en commun des critères de réalisation, des analyses des résultats de l'observation et lors des bilans.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées liées à l'observation. Expérimenter et comprendre des principes physiques. Notion d'action réaction

Compétence 5 : Sensibiliser au respect du site de pratique en observant de façon sensible et critique son environnement

Compétence 6 : Assumer avec responsabilité les rôles sociaux pour permettre la progression du groupe classe. Respecter les règles et l'environnement.

Compétence 7 : Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des stratégies adaptées à ses ressources. Fonctionner en petits groupes.