

**FICHE VTT NIVEAU 1**

Compétence attendue :

**Conduire un déplacement en s'adaptant à des environnements variés et de faible incertitude, en maîtrisant la vitesse et les trajectoires de son VTT sur une distance réduite correspondant à un effort de 5 à 10 minutes. Adopter une attitude vigilante afin de respecter scrupuleusement les règles de sécurité et l'environnement.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b><u>Avant le déplacement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identification des composants du vélo et connaissance de leur fonction</li> <li>• choix d'un VTT à sa taille (distance entrejambe-tube supérieur = 8 à 10 cm)</li> <li>• réglage de la hauteur de la selle (en position assise, placer le talon sur la pédale, manivelle en bas et avoir la jambe tendue)</li> <li>• Choix et réglage du casque (placé bas sur le front sans gêner la visibilité, brides serrées pour empêcher le casque de bouger)</li> <li>• Remplissage de la gourde</li> <li>• Connaissance des rôles de leader et serre-file</li> </ul> <p><b><u>Pendant le déplacement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emplacement dans le convoi de vélo</li> <li>• Position sur le VTT pour aborder :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- une descente (manivelles à l'horizontale, debout sur les pédales, bassin en arrière de la selle)</li> <li>- une montée (s'avancer sur le bec de la selle et se rapprocher du guidon)</li> <li>- un virage (pédale intérieure au virage relevée, tendre et porter son poids sur la jambe extérieure, se pencher vers l'intérieur)</li> </ul> </li> <li>• différenciation des freins (avec le frein avant, le plus puissant, freinage progressif de contrôle ; avec le frein arrière, freinage d'urgence)</li> <li>• Pose du vélo au sol, côté opposé au plateau</li> <li>• Remise en place d'une chaîne dérailée</li> </ul> <p><b><u>Après le déplacement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nettoyage du vélo et graissage de la chaîne</li> <li>• identification des groupes musculaires sollicités et étirement pour faciliter la récupération</li> </ul> <p><b><u>Connaissance des règles de priorité et de sécurité</u></b> lorsqu'on emprunte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la route (rouler à droite, rester en file indienne, distance de sécurité, mains sur les freins, déplacement à pied sur le bas côté)</li> <li>- un chemin (doubler à gauche, prévenir ses camarades suite à un obstacle dépassé)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tester les organes de sécurité (fixation et gonflage des roues, fonctionnement des freins et des dérailleurs)</li> <li>• Choisir la vitesse afin d'obtenir une fréquence optimale de pédalage permettant de maintenir une allure efficace en fonction du terrain rencontré</li> <li>• S'équilibrer sur son VTT en fonction de la pente du terrain (transfert de poids pour stabiliser l'ensemble)</li> <li>• S'engager rapidement dans un virage en utilisant son corps et une trajectoire appropriée pour s'opposer à la force excentrique</li> <li>• Identifier les moments de relance ou de ralentissement afin d'éviter une allure saccadée</li> <li>• Regarder dans la direction du VTTiste précédent et s'adapter à sa vitesse et sa trajectoire</li> <li>• Laisser une distance de sécurité et être capable de l'apprécier en fonction des conditions (largeur du chemin, conditions climatiques, inclinaison de la pente...)</li> <li>• Ajuster son freinage tout en restant équilibré sur son vélo en utilisant les deux freins sans bloquer la roue avant</li> <li>• Prévenir autrui lorsqu'on repère un obstacle dangereux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecte le matériel et en prend soin</li> <li>• Limite les risques liés au matériel afin d'assurer le bon déroulement d'une sortie</li> <li>• Maîtrise ses émotions</li> <li>• Identifie la nature (revêtement, inclinaison) du terrain pour y adapter son allure et anticipe le choix de la vitesse</li> <li>• Est attentif aux consignes et aux déplacements des camarades</li> <li>• Encourage ses camarades rencontrant des difficultés (fatigue ou obstacles du terrain)</li> <li>• Est silencieux, concentré</li> <li>• Se montre solidaire avec les camarades en difficulté en réduisant l'allure</li> <li>• Respecte l'environnement en conservant ses déchets</li> </ul>

**Lien avec le socle commun :**

- formation d'un élève plus autonome, qui commence à prendre des initiatives au sein d'un groupe (compétence 7)
- Capacité à assurer sa sécurité et celle des autres selon un code connu (compétence 6).