

## FICHE VTT NIVEAU 2

Compétence attendue :

**Conduire un déplacement en s'adaptant à des environnements variés et incertains, en gérant son effort à travers la lecture anticipée du terrain et l'utilisation efficiente de son VTT sur une longue distance correspondant à un effort de 20 à 30 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>Echauffement des principaux groupes musculaires sollicités</li> <li>Connaissances diététiques relatives à l'hydratation et aux sucres</li> <li>Connaissance des conditions météorologiques</li> <li>Contenu du sac (composition de la trousse de réparation et de la trousse de secours, portable pour alerter)</li> <li>Communication au secrétariat de l'établissement de l'itinéraire suivi et des horaires de départ et d'arrivée</li> <li>Connaissance du parcours et de ses principales difficultés</li> <li>Connaissance des règles de fonctionnement au sein du groupe durant la sortie (placement dans le convoi, regroupement aux intersections, conduite à tenir en cas de problèmes, code commun pour alerter...)</li> </ul> <p><b><u>Pendant le déplacement</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identification des surfaces les plus roulantes, les plus adhérentes</li> <li>Utilisation des dérailleurs avant et arrière sans croiser la chaîne</li> <li>Maîtrise dans les virages (en montée, élargir au maximum et éviter la corde ; en descente, entrer large pour ensuite serrer la corde)</li> <li>Identification des signaux peints sur les arbres (différenciation entre un GR et sentier équestre, signaux relatifs aux changements de direction)</li> <li>Réparation d'une crevaison</li> <li>Démontage, montage et recentrage d'une roue</li> </ul> <p><b><u>Après le déplacement</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nettoyage et entretien du vélo</li> <li>Etirements musculaires pour faciliter la récupération</li> </ul> <p><b><u>Règles de sécurité</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Application du code de la route (rouler à droite, en file indienne, en convoi, application des priorités)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Régler les freins et le dérailleur à l'aide des molettes</li> <li>Trouver des points de repères remarquables (routes, rivières, villages, églises ...) afin de se situer et de s'orienter</li> <li>Se restaurer et s'hydrater régulièrement</li> <li>Choisir la vitesse afin d'obtenir une fréquence optimale de pédalage permettant de maintenir une allure efficiente en fonction du terrain rencontré</li> <li>Construire la trajectoire la plus appropriée à la progression du vélo (placement de la roue avant)</li> <li>Anticiper son changement de vitesse avant d'affronter une difficulté</li> <li>Respirer régulièrement (inspiration courte, expiration longue lors d'efforts violents)</li> <li>Pistonner avec les bras pour relancer lors d'une succession de bosses</li> <li>Cabrer la roue avant pour franchir un petit obstacle</li> <li>Doser le freinage (1/3 frein avant, 2/3 frein arrière)</li> <li>Faire déraiper la roue arrière pour négocier les épingles étroites et replacer le vélo dans l'axe</li> <li>Adopter la position « danseuse » lorsque la configuration du terrain s'y prête</li> <li>Anticiper les difficultés du parcours pour limiter les risques et gérer son effort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Met en place un système qui permet de se regrouper régulièrement tout en maintenant sa propre vitesse (respecte les points d'arrêt)</li> <li>Visualise le parcours et se montre prévoyant par rapport aux risques identifiés</li> <li>Communique avec les autres pour trouver les meilleures solutions (trajectoires, choix de vitesse)</li> <li>Maîtrise ses émotions, se montre concentré et vigilant et fait preuve de ténacité malgré la fatigue qui s'installe</li> <li>Se montre prévenant et agit pour la sécurité du groupe</li> <li>Respecte l'environnement en conservant ses déchets</li> <li>Respecte les autres usagers des chemins empruntés (promeneurs, cavaliers...)</li> </ul>

**Lien avec le socle commun :**

- la compétence attendue favorise l'accès, pour l'élève, à une plus grande autonomie, un début de responsabilité envers sa sécurité, celle des autres et l'amène à respecter l'environnement (compétences 6 et 7)