



VTT



© Herve Sobry

Définition de l'APSA :

Se déplacer sur un VTT, éventuellement dans un milieu inconnu et sous pression temporelle, un parcours aux obstacles variés, nécessitant une

adaptation de l'équilibre, des changements de braquet et un pilotage précis.

ATTENDUS

Réaliser à VTT, dans un milieu inconnu et sous pression temporelle, un parcours aux obstacles variés, nécessitant une adaptation de l'équilibre, des changements de braquet et un pilotage précis.

Les élèves devront construire des savoirs sur 6 dimensions fondamentales du VTT :

- Pilotage en toute situation.
- Franchissement d'obstacles.
- Propulsion en variant les braquets.
- Freinage en toute situation d'urgence et de pilotage sans bloquer la roue.
- Équilibre.
- Mécanique pour savoir entretenir son vélo et gérer les points de sécurité.
- Intégrer les règles et les faire vivre dans un auto-arbitrage actif.

SAVOIR

Piloter

- Maîtriser la trajectoire de son VTT.
- Rouler en ligne droite, suivre une trajectoire très arrondie.
- Rouler dans un couloir étroit, placer précisément sa roue avant.
- Choisir sa trajectoire pour franchir ou éviter un obstacle.

S'équilibrer

- Équilibration latérale = se pencher à gauche et à droite du vélo pour pouvoir tourner.
- Équilibration verticale = se lever pour franchir un obstacle.
- Équilibration avant arrière (assiette) :
 - Reculer le bassin derrière la selle pour franchir une descente, lever la roue avant ou réaliser un freinage d'urgence.
 - Avancer le bassin à l'avant de la selle pour franchir une montée.

Se propulser

- Démarrer au plat, en montée, en descente.
- Rouler vite, rouler longtemps, gérer l'effort.
- Choisir le bon braquet selon le passage à franchir.

Freiner

- S'arrêter par un freinage équilibré et ne pas bloquer la roue.
- Réaliser un freinage d'urgence.
- Adapter le freinage au passage à franchir.

Assurer sa sécurité

- Adapter sa vitesse au passage à franchir.
- Réagir à un imprévu.
- Vérifier l'état de son vélo.
- Réparer son vélo.
- Apprécier et respecter l'environnement naturel.

VARIABLES

Substrat = nature du sol : stable (régulier, lisse) ou instable (irrégulier, avec reliefs). Sol avec du grip (l'accroche) ou glissant.

Goudron, herbe, graviers, terre, boue, chemin caillouteux, chemin avec des racines, ...

Déclivité = pente du sol sur lequel les élèves évoluent.

Plat, montée forte ou faible, descente forte ou faible, dévers, ...

Obstacle

- Ensemble des éléments naturels ou artificiels qui entravent l'avancée.
- Artificiels : plot, planche, palette, élastique, ligne au sol, trottoir, ...
- Naturels : butte, arbres, racines, sentier étroit, ...

Environnement

- Lieu connu ou inconnu.
- Obstacle connu ou inconnu.
- Richesse de l'environnement = quantité d'informations à intégrer.

■ Environnement facilitant : lieu connu, pas d'autre usager-ère sur l'atelier, obstacles clairement visibles.

■ Environnement riche : espace avec d'autres usager-ères, forêt dense avec des branches qui réduisent le champ de vision.

Vitesse

- Allure à laquelle le-la cycliste franchit un passage difficile. Plus la vitesse est élevée, plus la maîtrise technique est complexe.
- Très lente < 5 km/h ; Lente < 10 km/h.
- Ordinaire environ 10 à 15 km/h ; Rapide environ 20 km/h ; Sprint > 25 km/h.

Effort

- Pression temporelle.
- Durée de l'effort.
- Intensité de l'effort.
- Temps limite pour réaliser un parcours.
- Effort long ; course en opposition directe.

Repères de progressivité

(les étapes correspondent au niveau des élèves et non aux cycles 2,3 et 4 strictement)

- **Étape 1** : sur un plateau sportif ou un parc peu accidenté et avec du grip, réaliser à faible allure un parcours composé d'obstacles simples (couloir d'évolution supérieur à un mètre). Savoir vérifier les 5 points de réglage : hauteur de selle et casque, nettoyage et graissage, démontage des roues.
- **Étape 2** : dans un parc ou une forêt connu-e, sur un sol parfois instable ou glissant, réaliser un parcours varié (montées, descentes) par un pilotage au plus près des obstacles (< 1 m). Réaliser des réparations simples (vérifications, réglages, nettoyage, réparations simples : crevaison, frein).
- **Étape 3** : adapter son placement sur le VTT, sa trajectoire et son braquet pour parcourir des chemins inconnus, riches en information, à vitesse optimale. Réaliser des réparations complexes (vérifications, réglages, nettoyage, réparations complexes : chaîne, câbles).