

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE									
<p><b>NIVEAU 4 :</b>                      Choisir et conduire son déplacement dans un milieu partiellement connu et varié.                      Prendre en compte ses potentialités physiques, techniques et les paramètres du milieu, pour produire et gérer un effort physique soutenu.                      Reconnaître le circuit et ses difficultés pour adapter son projet.                      Régler son vélo en fonction des spécificités de l'épreuve.</p>		<p>L'épreuve est composée de deux parcours différents à enchaîner par le candidat: un parcours de cross puis un parcours de trial. Le port du casque est obligatoire sur l'ensemble de l'épreuve. Au début de l'épreuve, le candidat reconnaît les deux parcours. Il choisit d'une part le temps qu'il pense effectuer sur la distance imposée du parcours de cross, et d'autre part 3 zones dans le parcours de trial qu'il pense pouvoir réaliser dans le temps imparti à ce parcours (45 secondes au maximum).  <b>Le candidat réalise donc de manière enchaînée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Un parcours de cross</b> sur un circuit en boucle, dont la distance est fixée par l'enseignant afin de permettre un effort moyen compris entre 25 et 30 min. Le parcours devra comporter des surfaces d'évolution diverses avec étranglements, au moins une côte, des virages serrés, le tout avec des dénivelés permettant de valoriser les qualités techniques et stratégiques du candidat.                      À l'arrivée du cross, le candidat a 3 min pour effectuer les réglages nécessaires à la réalisation du parcours de trial. Au terme de ces 3 minutes, le candidat s'élance sur :</li> <li>- <b>Un parcours de trial</b> composé des 3 zones qu'il a préalablement choisies parmi les 6 zones mises à disposition. Ces 6 zones sont répertoriées par niveau de difficulté. 2 zones permettent d'obtenir 1 point, 2 zones permettent d'obtenir 3 points, 2 zones permettent d'obtenir 5 points. Le candidat dispose d'un essai par zone. S'il pose un appui ou sort d'une zone, il ne marque pas les points de cette zone. S'il dépasse le temps imparti, seuls les points obtenus avant la fin du temps imparti sont comptabilisés.</li> </ul>									
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER		Degré d'acquisition de niveau 4.								
			DE 0 A 9 POINTS			DE 10 A 14 POINTS			DE 15 A 20 POINTS		
8pts	Cross	Vitesse moyenne sur la totalité du parcours.  6 pts.	Note/6	Filles	Garçons	Note/6	Filles	Garçons	Note/6	Filles	Garçons
			0,5	9	12	3,5	13	16	5	15	18
			1	9,5	12,5	4	14	17	5,5	15,5	18,5
			1,5	10	13	4,5	14,5	17,5	6	16	19
			2	10,5	13,5						
			2,5	11	14						
3,25	12	14,5									
		Projet 2 pts.	Le temps réalisé par le candidat s'écarte de plus de 2 minutes de son temps annoncé <b>De 0 à 0,75 point</b>			Le temps réalisé s'écarte du projet de 1 à 2 minutes. <b>De 1 à 1,5 point</b>			Le temps réalisé s'écarte du projet de moins de 1 minute. <b>De 1,5 à 2 points</b>		
8pts	Trial	Nombre de points totalisés dans la réalisation des 3 zones qui composent le parcours de trial. 4 points	0 à 3 points de zone <b>De 0 à 1,75 point</b>			4 à 8 points de zone <b>De 2 à 2,75 points</b>			9 à 13 points de zone <b>De 2,75 à 4 points</b>		
		Maîtrise du VTT. 2 pts.	Rebonds successifs sans changements de direction. <b>De 0 à 0,75 point</b>			Rebonds successifs avec changements de direction. <b>De 1 à 1,5 point</b>			Rebonds successifs avec changements de direction et déplacement vers l'avant. <b>De 1,5 à 2 points</b>		
		Projet. 2 pts.	0 à 1 zone réussie sur les 3 choisies <b>De 0 à 0,75 point</b>			2 zones réussies sur les 3 choisies <b>1 point</b>			3 zones réussies sur les 3 choisies <b>2 points</b>		
4pts	Sécurité Réglages.	Hauteur de selle. Pression des pneus. Embouts du guidon	Les réglages restent les mêmes pour les deux épreuves. <b>De 0 à 1,75 point</b>			Les réglages tiennent compte du type d'épreuve. <b>De 2 à 2,75 points</b>			Les réglages sont pertinents pour chacune des deux épreuves. <b>De 2,75 à 4 points</b>		

**COMMENTAIRES :**

- L'entretien du VTT et la préparation du cycliste sont des pré-requis nécessaires.
- Le barème cross est indicatif et dépend étroitement des conditions de parcours.
- Une organisation de l'épreuve en deux groupes dans les classes dont l'effectif est conséquent permettra de mobiliser les élèves dans les rôles de chronométreurs et de juges.