

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<b>NIVEAU 3 :</b> Choisir et conduire son déplacement dans un milieu connu et d'une variété modérée Produire une prestation technique spécifique enchaînée avec effort physique en fonction de ses ressources. Préparer son VTT. Pratiquer en toute sécurité pour soi et les autres.		Le candidat réalise l'épreuve en enchaînant deux parcours différents après reconnaissance: un parcours de trial puis un parcours de cross. Le port du casque est obligatoire pour les deux parcours. - <b>un parcours de trial diversifié</b> (slalom, éléments de franchissements simples et non enchaînés, petit dévers, ruptures de pente...) : réaliser 4 segments de difficultés croissantes sans poser le pied au sol, sans sortir des zones et dans un temps maximum d'une minute. Si le VTTiste ne respecte pas un de ces critères, le segment concerné par la faute n'est pas validé. À l'arrivée du parcours de trial, le candidat dispose de trois minutes pour adapter les réglages de son vélo avant de prendre le départ de son parcours de cross. - <b>Un parcours de cross:</b> le candidat réalise, le plus vite possible une distance imposée correspondante à un effort compris entre 15 et 20 min, avec quelques passages techniques simples.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION			COMPÉTENCE DU NIVEAU 3 ACQUISE					
		DE 0 A 9 POINTS			DE 10 A 14 POINTS			DE 15 A 20 POINTS		
8pts	Cross : vitesse moyenne sur la totalité du parcours.	Note/8	Filles	Garçons	Note/8	Filles	Garçons	Note/8	Filles	Garçons
		0.5	7	10	4	10.5	13.5	6	12	15
		1	7.5	10.5	5	11	14	6.5	12.5	15.5
		1,5	8	11	5.75	11.5	14.5	7	13	16
		2	8.5	11.5				7.5	13.5	16.5
		2,5	9	12				8	14	17
		3	9.5	12.5						
3,75	10	13								
8pts	Trial	Maîtrise de l'engin	L'utilisation du dérailleur ne permet pas de changer la fréquence de pédalage de manière fluide. Trajectoire aléatoire, se fait souvent emporter par le vélo. Freinage efficace, mais non dosé. Pose d'un pied pour reprendre l'équilibre. Position assise sur la selle. Vitesse faible.		Le dérailleur est utilisé, mais la fréquence de pédalage reste non optimale. Trajectoires maîtrisées, mais peu anticipées. Freinage réparti, mais peu dosé. Vitesse modérée, adaptée en fonction des difficultés. Mise à distance de la selle. Position parfois debout.		Fréquence de pédalage adaptée mais peu d'anticipation dans l'utilisation du dérailleur. Trajectoires fluides, vitesse efficiente. Bonne répartition du freinage. Début d'anticipation des difficultés. Apparition de gestes spécifiques: dérapage contrôlé, début de cabrage. Position debout, les jambes amortissent.			
		Qualité de l'équilibre 5 points	De 0 à 2,25 points		De 2.5 à 3 points		De 3,25 à 5 points			
		Nombres de zones réussies dans le temps imparti. 3 points	0 à 1 zone franchie. De 0 à 1,25 point		2 ou 3 zones franchies. De 1,5 à 2,5 points		4 zones franchies. 3 points			
4pts	Se préparer, préparer son VTT. Pratiquer en toute sécurité pour soi et les autres.	Préparation du cycliste (casque, gants...), mais peu d'actions sur le vélo.  Gestion de sa trajectoire en fonction du circuit, mais pas par rapport aux autres. De 0 à 1,75 point		Prépare, vérifie son VTT, règle la hauteur de sa selle en fonction du parcours  Prévient en cas d'incident, libère le passage, garde sa trajectoire. De 2 à 2,75 points		Réalise des interventions simples sur le VTT (crevaison, réglages freins, vitesses, chaîne déraillée) Idem et adapte sa trajectoire et sa vitesse en fonction de la situation à risque. De 3 à 4 points				

**Commentaires :**

Pour faciliter l'organisation de l'épreuve, les départs pourront s'effectuer de manière régulièrement échelonnée afin de permettre la vérification du temps limite sur le parcours de trial, le respect du délai maximum de 3 minutes entre les deux parcours et le chronométrage du parcours de cross pour chaque candidat.

Une organisation de l'épreuve en 2 groupes dans les classes dont l'effectif est conséquent permettra de mobiliser les élèves dans les rôles de chronométreurs et de juges.