

Liste académique LYON		V.T.T. BAC PRO			
COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE			Session 2020
<p>Niveau 4 : Se déplacer à une vitesse moyenne élevée sur un itinéraire connu et varié en utilisant les techniques adaptées aux contraintes de chaque secteur tout en gérant l'effort sur la durée de l'épreuve</p>		<p>L'épreuve se déroule sur une piste de 0.3km à 0.5km à réaliser 4 fois, sur les principes habituels d'un cross country contre la montre. Le parcours doit être tracé sur un itinéraire connu. Il doit être balisé, comporté exclusivement du terrain herbeux ou du chemin très caillouteux. Le parcours devra comporter une descente avec un virage à 90° suivi d'une côte raide (supérieure à 15°). Le dénivelé doit être limité à 50 mètres de D+ par tour et présenter des passages avec franchissements, descentes et portages éventuels selon les choix stratégiques de l'élève.</p> <p>Sécurité : L'organisation de l'épreuve doit permettre que tout participant soit vu tout au long du parcours, les passages techniques doivent être aménagés afin de ne pas présenter de risques objectifs, la prise de vitesse sur la descente doit être modérée, l'épreuve est réalisée après une reconnaissance.</p>			
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 9 pts	COMPETENCE DE NIVEAU 4 ATTEINT De 10 à 20 pts		
3 points	Gestion de la régularité de l'allure -différence de temps entre le 2 ^{ème} et 4 ^{ème} tour. Les temps intermédiaires ne sont pas annoncés et les candidats ne doivent porter de montre	Ecart de plus de 41 secondes 1/3	Ecart de 20 à 40 secondes 2/3		Ecart de moins de 20 secondes 3/3
3 points	Gestion de la vitesse La vitesse moyenne de l'ensemble de la prestation est prise en compte.	Moins de 14 km/h 0/3	De 14 à 16 km/h 1/3	De 16km/h à 18km/h 2/3	Plus de 18 km/h 3/3
14 points	Compétences techniques à mettre en œuvre dans trois secteurs caractéristiques : 1 zone de descente avec un virage à 90° 1 zone de montée 1 zone de franchissement et/ou portage Sont appréciés : Fréquence de pédalage adaptée (utilisation des vitesses) Qualité des trajectoires Qualité du freinage Position et équilibration sur le VTT Technique de franchissement ou montée/descente du vélo	Fréquence de pédalage inadaptée, peu d'utilisation du dérailleur Trajectoire aléatoire Début de l'utilisation des deux freins (dérapages encore fréquents) Mise à distance de la selle Mise du pied à terre dans la côte en fin d'épreuve et ou le virage Arrêts dans la zone de franchissement Le vélo est poussé, pas de portage De 0 à 6 points	Fréquence de pédalage le plus souvent adaptée, début d'anticipation dans l'utilisation du dérailleur Trajectoire cohérente Répartition du freinage adaptée à la pente Position debout, les jambes amortissent La côte est franchie sur le vélo avec un fléchissement d'allure Choix précis et efficaces (franchissement ou portage) De 7 à 10 points	Fréquence de pédalage adaptée, anticipation dans l'utilisation du dérailleur (les vitesses ne craquent pas) Trajectoire précise et anticipée Répartition du freinage adaptée à la pente Position en arrière de la selle bras tendus en descente La côte est franchie sur le vélo avec une allure régulière et relance au sommet Choix précis et efficaces (franchissement dans le rythme ou portage effectué dans la course) De 11 à 14 points	