

BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE : VTT (Liste académique LYON) –

| VTT | | PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|---------------------------------------------------|---------------|----------------|-------------------------------------------------------|---------------|----------------|
| COMPÉTENCE ATTENDUE | | Le candidat doit réaliser une épreuve composée d'un enchaînement de 3 parcours : | | | | | | | | |
| 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. | | <ul style="list-style-type: none"> - Un premier passage sur une zone trial de 4 segments (deux segments faciles à 1 point, un segment à choix d'entrée 1 point ou trois points, et un segment à choix d'entrée à 3 ou 5points). La pose du pied ou la touche de rubalise entraîne la perte des points du segment. - un Cross XC d'environ 5 kms matérialisés sur un terrain varié avec un dénivelé limité à 200m de D+ - un second passage sur la zone trial de 4 segments, le temps de récupération entre le cross et le second passage trial doit être inférieur à 2 minutes. Il faudra différencier le parcours trial filles de celui des garçons. | | | | | | | | |
| POINTS À AFFECTER | ÉLÉMENTS À ÉVALUER | NIVEAU 4 non acquis | | | Degrés d'acquisition du NIVEAU 4 | | | | | |
| 7/20 | Performance réalisée au Cross Vitesse moyenne de l'ensemble de la prestation sur 5 km. <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> Session 2019 </div> | Note /7 | filles | Garçons | Note /7 | filles | Garçons | Note /7 | filles | Garçons |
| | | 0.5 | 6,5km/h | 11,5 km/h | 3.5 | 10km/h | 15 km/h | 5.5 | 13,5km/h | 18,5km/h |
| | | 1.0 | 7km/h | 12 km/h | 4.0 | 11km/h | 16 km/h | 6.0 | 14km/h | 19km/h |
| | | 1.5 | 7,5km/h | 12,5 km/h | 4.5 | 12km/h | 17 km/h | 6.5 | 14,5km/h | 19,5 km/h |
| | | 2.0 | 8km/h | 13 km/h | 5 | 13km/h | 18km/h | 7.0 | 15km/h | 20km /h |
| | | 2.5 | 8,5km/h | 13,5 km/h | | | | | | |
| | | 3.0 | 9km/h | 14km/h | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 10/20 | Niveau difficulté Trial (Moyenne de la somme des points des 2 parcours) | 0 à 2 points inscrits (seules les deux zones à 1 point sont validées) 0 à 4,5 points | | | 3 à 5 points inscrits. 5 à 7 points | | | 6 à 10 points inscrits. 7,5 à 10 points | | |
| 3/20 | Annonce d'un Projet de points à réaliser sur les segments Trial à Choix Le candidat peut réajuster son projet au second passage | 0 annonce réussie 0 à 1 point | | | 1 à 2 annonces réussies 1,2 à 2 points | | | 3 à 4 annonces réussies 2,5 à 3 points | | |