

Liste académique LYON		V.T.T. CAP-BEP			
COMPETENCE ATTENDUE	PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE				Session 2020
<p>Niveau 3 : Se déplacer à une vitesse moyenne soutenue sur un itinéraire connu et varié en anticipant la manipulation technique du vélo et en adaptant le plus souvent son déplacement au terrain.</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 3 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 9 pts	COMPETENCE DE NIVEAU 3 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 60 secondes 1/3	Ecart de 41 à 59 secondes 2/3		Ecart de moins de 40 secondes 3/3
3 points	Gestion de la vitesse La vitesse moyenne de l'ensemble de la prestation est prise en compte.	Moins de 9km/h 0/3	De 10 à 12 km/h 1/3	De 12km/h à 14km/h 2/3	Plus de 14 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 unique et inadaptée, pas d'utilisation du dérailleur Trajectoire inadaptée Répartition du freinage unique Position assise sur la selle Mise du pied à terre dans la côte et le virage Arrêts dans la zone de franchissement Le vélo est poussé, pas de portage De 0 à 6 points	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 7 à 10 points	Fréquence de pédalage le plus souvent adaptée, Début d'anticipation dans l'utilisation du dérailleur Trajectoire cohérente Répartition du freinage adapté 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 11 à 14 points	