

## BACCALAUREAT : RUN AND BIKE – ACADEMIE D'AMIENS

Compétences attendues		Principe d'élaboration de l'épreuve	
<b>NIVEAU 4</b> Prévoir et conduire son déplacement à 2 en modulant ses temps de course et de vélo en fonction du relief, afin de réaliser la meilleure performance possible dans le respect de l'environnement et des règles de sécurité		Parcours chronométré comprenant 4 à 6 tours d'un parcours de 1 à 2 km en milieu naturel ou aménagé*. Chaque tour comporte au moins 3 difficultés (montée, descente, franchissement, dévers, ...) nécessitant une anticipation et un ajustement des actions motrices.** Le barème chronométrique sera étalonné en fonction de la réalisation du (de la) meilleur(e) élève, élève confirmé(e) (niveau académique UNSS) ; celui-ci (celle-ci) pourra être ouvreur (se) sur les autres parcours pour donner un temps de référence. Les conditions atmosphériques et l'état du terrain seront également à prendre en compte.	
Points	Eléments à évaluer	Compétence de N 4 en cours d'acquisition De 0 à 9	Compétence de N 4 acquise 10 à 15
12	Performance	Temps supérieur de 20% au temps de référence du <b>parcours</b>	Temps compris 10% et 20% du temps de référence du <b>parcours</b>
		Réalisation	Ecart important de temps entre les tours
8	Gestion de la Sécurité	Les élèves ajustent leurs transmissions, elles sont assez rapides, les temps de relais sont plus courts, les temps sur le vélo sont des vrais moments de récupération  - Les transmissions se font en déplacement - Les difficultés restent des moments de perte de temps et déstabilisent l'équilibre dans les relais  L'élève pratique en sécurité (casque, réglages, attitude)	Les élèves ajustent leur transmission en fonction du relief ou des difficultés. Des stratégies se mettent en place pour perdre le moins de temps possible  - Les transmissions sont rapides - Les élèves ajustent leurs relais pour anticiper sur la difficulté à venir pour permettre au vététiste de prendre un peu d'avance et d'élan  L'élève pratique en sécurité et prévient les autres lors de croisement ou de dépassement

\* Différents choix possibles : temps de course, nombre de tours, difficulté du parcours

\*\* Respect des règles de sécurité : départ décalé, zone de contrôle à 2, transmission du VTT de la main à la main, casques obligatoires pour les 2 partenaires.