

## CAP BEP: VTT – ACADEMIE D'AMIENS

Compétences attendues		Principe d'élaboration de l'épreuve	
<p><b>NIVEAU 3</b> Choisir et conduire son déplacement pour obtenir la meilleure performance possible sur un parcours chronométré en adaptant sa vitesse et sa position sur le VTT en fonction des difficultés du parcours choisi Dans le respect de l'environnement et des règles de sécurité</p>		<p>Parcours chronométré de vitesse "trialisant" d'environ 1'30 à 2'00" en milieu naturel ou aménagé, comportant au moins 10 "obstacles" (montée, descente, rupture, franchissement, dévers, virage serré, slalom, passage sous fil, étranglement, passage sur planche, récupération d'objet,...) nécessitant une anticipation et un ajustement des actions motrices (équilibre, propulsion, pilotage). Plusieurs niveaux sont proposés suivant la configuration du terrain, et notamment un ou plusieurs parcours adaptés pour les filles ; les niveaux de difficulté peuvent se différencier avec la reconnaissance ou non des parcours (à pied, en vélo). L'élève choisit le parcours correspondant à ses possibilités et doit le réaliser le plus rapidement possible en maîtrisant son passage dans les différents obstacles (fluidité de la trajectoire, incidence sur la vitesse, équilibre et prise de risque, balisage touché ou renversé, pied à terre, chute, ...) 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 ouvrier (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.</p>	
Points	Eléments à évaluer	Compétence de N 3 en cours d'acquisition De 0 à 9	Compétence de N 3 acquise 10 à 20
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	Plus de 5 fautes
8	Gestion de la Sécurité	<p><b>L'élève subit le terrain et son engin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- roule à vitesse très modérée ou rapide sans tenir compte des obstacles</li> <li>- freine brusquement ou en continu</li> <li>- reste sur le même braquet</li> <li>- réagit au dernier moment en arrivant sur l'obstacle, le regard étant dirigé sur la roue avant</li> <li>-reste en position assise sur tout le trajet</li> </ul> <p>-ses trajectoires sont larges et hésitantes</p> <p>L'élève ne gère pas sa sécurité ni celle des autres (casque mal ajusté, selle mal réglée, non respect des consignes de déplacement sur les parcours et environs)</p> <p>La reconnaissance est inefficace ; Le parcours n'est pas adapté, il est trop facile ou trop difficile.</p>	<p><b>L'élève ajuste ses actions au terrain, juste avant l'obstacle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adapte sa vitesse en utilisant les dérailleurs et les freins,</li> <li>- s'équilibre en fonction de l'obstacle (déplacements avant/arrière, debout/assis)</li> <li>- trajectoires fluides permettant de conserver une vitesse correcte</li> <li>- maîtrise d'un léger cabrage de la roue avant</li> </ul> <p>L'élève pratique en sécurité (casque, réglages, attitude)</p> <p>La reconnaissance a une efficacité limitée L'élève a bien choisi son parcours. La prise de risque est très mesurée.</p>

\* 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.