

| VTT | | PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE FACULTATIVE PONCTUELLE | | | | | | | | | | | |
|--|----------|---|----------|----------------------------------|--|----------|----|--|----------|------|------|--|--|
| COMPETENCE ATTENDUE | | Session 2014 | | | | | | | | | | | |
| NIVEAU 5 Se déplacer à une vitesse moyenne très élevée sur un itinéraire connu et varié en optimisant l'usage des techniques et la gestion de l'effort tout au long de l'épreuve. | | Le candidat doit réaliser 2 tours d'un parcours chronométré, sur une piste de 3 km matérialisée, sur un terrain varié, avec dénivelé limité à 200m de dénivelé positif (D+) au total. Le parcours comporte une zone de 4 segments pour une évaluation technique (parcours technique filles et garçons différencié). La reconnaissance à vélo de l'ensemble du parcours est obligatoire avant l'épreuve. L'entretien porte sur la connaissance de l'activité, de l'environnement et l'analyse de sa pratique. Il dure 10' et se déroule après l'épreuve physique. | | | | | | | | | | | |
| POINTS | | ELEMENTS A EVALUER | | Degrés d'acquisition du NIVEAU 5 | | | | | | | | | |
| 16/20 | 6/20 | Performance | NOTE / 6 | F | G | NOTE / 6 | F | G | NOTE / 6 | F | G | | |
| | | | 0.5 | 9.5 KM/H | 14.5 KM/H | 2.5 | 12 | 17 | 4.5 | 15.5 | 20.5 | | |
| | | | 1 | 10.5 | 15 | 3 | 13 | 18 | 5 | 16 | 21 | | |
| | | | 1.5 | 11 | 15.5 | 3.5 | 14 | 19 | 5.5 | 16.5 | 21.5 | | |
| | 2 | 11.5 | 16 | 4 | 15 | 20 | 6 | 17 KM/H | 22 KM/H | | | | |
| 10/20 | Maîtrise | De 0 à 2.9 points Fréquence de pédalage inadaptée au terrain, peu d'utilisation du dérailleur . Trajectoires incohérentes. Technique et répartition du freinage inadaptées à la pente (le vélo se couche en dévers), aux trajectoires et au terrain. Passage pieds à terre sur secteur technique, arrêt de la progression à chaque montée et descente de vélo, technique de franchissement à pied inadaptée. Sauts systématiquement évités. Pas de décalage du centre de gravité dans le pilotage. | | | De 3 à 6.9 points Fréquence de pédalage le plus souvent adaptée au terrain, anticipe souvent l'utilisation du dérailleur. Trajectoires cohérentes. Technique et répartition du freinage le plus souvent adaptées à la pente (dévers) , aux trajectoires et au terrain. Passage à vélo de la plupart des secteurs accessibles à l'enroulé , pas d'utilisation du sursaut de remplacement dans la progression . Ralentissement de la progression à chaque montée et descente de vélo, technique de franchissement à pied standard. Sauts acceptés mais enroulés. Utilisation du décalage antéro-postérieur dans les franchissements et en descente | | | De 7 à 10 points Fréquence de pédalage adaptée , anticipe systématiquement dans le bon tempo l'utilisation du dérailleur. Trajectoires précises ; Technique et répartition du freinage toujours adaptées à la pente (dévers) et au terrain. Passage à vélo de tous les secteurs accessibles à l'enroulé , utilisation du sursaut de remplacement dans la progression. Continuité de la progression à chaque montée et descente de vélo , maintien de la vitesse avec engagement croisé de la jambe d'appui, techniques de franchissement à pied variées . Utilisation efficace des sauts dans la progression Ajustement permanent du décalage antéro-postérieur et latéral | | | | | |
| | | De 0 à 1.9 points Analyse incohérente de sa course. Réponses évasives ou discours narratif. Les connaissances sont superficielles, les analyses sont anecdotiques | | | De 2 à 2.9 points Analyse le résultat de sa prestation. L'entretien révèle des connaissances partielles. | | | De 3 à 4 points Analyse pertinente de sa course . Les connaissances sont solides , l'analyse pertinente. | | | | | |
| 4/20 | | Entretien | | | | | | | | | | | |

