



EPREUVE académique de VTT

BAREMES ET PROTOCOLE DE L'EPREUVE POUR L'ACADEMIE DE CAEN



COMPETENCES
ATTENDUES
Niveau 1

Conduire son déplacement à VTT sur un parcours varié en optimisant ses ressources physiques.

COMPETENCES
ATTENDUES
Niveau 2

Conduire son déplacement à VTT sur un parcours varié et technique (dévers passages trialisants, gués ...) en optimisant ses ressources physiques (régularité) et en maîtrisant les techniques de pilotage de l'engin.

Principe d'élaboration de l'épreuve :

L'épreuve se déroule en 2 temps :

- **1^{er} temps** : Epreuve de cross de 10 km (5 tours d'un circuit de 2km)
- **2^{ème} temps** : Epreuve de maniabilité.

Epreuve de cross

Sur 15 points

L'épreuve se déroule sur un circuit étalonné de 2 Km que le candidat parcourra 5 fois le plus vite possible en répartissant son effort régulièrement sur 5 tours. Une reconnaissance sera effectuée par le candidat avant le départ.
Un temps de base sera établi par les organisateurs le jour de l'épreuve .Il tiendra compte de l'état du parcours le jour de l'évaluation .

Epreuve de maniabilité

sur 5 points

Un circuit trialisant est mis en place et comportera 15 zones de franchissement de 4 difficultés différentes rapportant au candidat le nombre de points correspondant à la difficulté de la zone (de 1 à 4 points).
Une zone est franchie lorsque le candidat n'a ni posé le pied à terre ni touché d'éléments extérieurs au parcours. Chaque zone est évaluée séparément.
Le circuit sera composé de :
5 zones à 1 point (faciles), **5 zones** à 2 points (assez difficiles), **3 zones** à 3 points (difficiles), **2 zones** à 4 points (très difficiles)

Barèmes



Temps total réalisé sur les 10 kms	Note sur 10	Régularité (écarts cumulés à la moyenne au tour)	Note sur 5	Nombre de points obtenus sur le circuit trialisant	Note sur 5
entre 100% et 110% du temps de base	10	moins de 15 secondes	5	28 à 32	5
entre 110% et 120% du temps de base	8	entre 15 et 25 s	4	21 à 28	4
entre 120% et 130% du temps de base	6	entre 25 et 35 s	3	14 à 21	3
entre 130% et 140% du temps de base	4	entre 35 et 45s	2	7 à 14	2
entre 140% et 150% du temps de base	2	plus de 45 secondes	1	0 à 7	1