

PROTOCOLE EVALUATION - ACTIVITES VTT – NIVEAU 3 - CROSS COUNTRY

Compétence attendue de niveau 3 :

Prévoir et conduire un déplacement sur un parcours aux difficultés techniques définies mettant en valeur les qualités de pilotage et d'endurance.

Principes d'élaboration de l'épreuve

- Le coureur doit réaliser un parcours chronométré sur une boucle ou le temps d'épreuve doit être compris entre 12 et 20 minutes sur un terrain de milieu naturel varié, sécurisé, et connu.
- Le parcours est jalonné de 4 zones techniques variées clairement identifiées.
- Chaque zone technique présente 3 niveaux de difficultés de même nature (0.5 point, 1 point et 2 points).
- Un temps de référence est établi par un ouvrier ou un professeur et correspond à une vitesse moyenne de plus ou moins **14 km/h.**

Points à affecter	Critères à évaluer	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION			COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE					
		note	filles	garçons	note	filles	garçons	note	filles	garçons
8	Gestion de l'effort chrono de course TR : temps de référence	1	+80% de TR	+60% de TR	4	+50% de TR	+30% de TR	6	+35% de TR	+15% de TR
		2	+70% de TR	+50% de TR	5	+40% de TR	+20% de TR	7	+30% de TR	+10% de TR
		3	+60% de TR	+40% de TR				8	+25% de TR	+5% de TR
8	Efficacité technique équilibre sur le vélo	Points marqués sur les zones techniques de 0 à 3.5 pts			de 4 pts à 6 pts			de 6.5 pts à 8 pts		
4	Connaissance et analyse des zones techniques	Ecart au projet de 3 points			Ecart au projet de 2 points		Ecart au projet de 1 point		Ecart au projet de 0 point	
		1 point			2 points		3 points		4 points	

PROTOCOLE EVALUATION - ACTIVITES VTT – NIVEAU 4 - CROSS COUNTRY

Compétence attendue de niveau 4 :

Prévoir et conduire un déplacement sur un parcours aux difficultés techniques définies mettant en valeur les qualités de pilotage et de propulsion en vue d'obtenir le meilleur rendement possible.

Principe d'élaboration de l'épreuve

- Le coureur doit réaliser un parcours chronométré sur une boucle ou le temps d'épreuve doit être compris entre 12 et 20 minutes sur un terrain de milieu naturel varié, sécurisé, et connu.
- Le parcours est jalonné de 4 zones techniques variées clairement identifiées.
- Chaque zone technique présente 3 niveaux de difficultés de même nature (0.5 point, 1point et 2points).
- Un temps de référence est établi par un ouvrier ou un professeur et correspond à une vitesse moyenne de plus ou moins **16 km/h.**

Points à affecter	Critères à évaluer	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION			COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE					
		note	filles	garçons	note	filles	garçons	note	filles	garçons
9	Gestion de l'effort chrono de course TR : temps de référence	1	+80% de TR	+60% de TR	4	+50% de TR	+30% de TR	7	+35% de TR	+15% de TR
		2	+70% de TR	+50% de TR	5	+45% de TR	+25% de TR	8	+30% de TR	+10% de TR
		3	+60% de TR	+40% de TR	6	+40% de TR	+20% de TR	9	+25% de TR	+5% de TR
8	Efficacité technique équilibre sur le vélo	Points marqués sur les zones techniques de 0 à 3.5 pts			de 4 pts à 6 pts			de 6.5 pts à 8 pts		
3	Connaissance et analyse des zones techniques	Ecart au projet de 3 points			Ecart au projet de 2 points		Ecart au projet de 1 point		Ecart au projet de 0 point	
		0 point			1 point		2 points		3 points	