

COMPÉTENCES ATTENDUES DANS LE CADRE DE L'UEL 1

Conduire un déplacement en VTT, sur route, chemin et sentier, de manière fluide et économique pour assurer sa sécurité, celle de ses partenaires, celle des autres pratiquants et du matériel.
Gérer un effort de moyenne intensité en vélo pendant une durée d'au moins 2 heures, en adaptant sa dépense à la distance, au dénivelé, à la circulation, à l'état des chaussées et à ses partenaires dans la perspective de produire le meilleur rapport effort/distance.

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE UEL 1

L'étudiant est noté au terme de sa formation, lors de la dernière séance de pratique (après env. 20h de cours), à l'occasion d'une sortie en VTT d'une durée de 2 à 3 heures.
A cette occasion, il devra démontrer sa capacité à rouler en sécurité dans le contexte d'une pratique collective. Il sera en mesure de choisir, régler et contrôler son matériel, de choisir un trajet en privilégiant la sécurité, de rouler à différentes allures, seul ou en groupe, sur route ou sentier, avec ou sans dénivelé et de gérer son allure en choisissant les rapports les plus appropriés au dénivelé et à la situation. Il démontrera sa capacité à faire face aux problèmes mécaniques usuels (crevaisin, réglage des dérailleurs ...) et montera sa maîtrise des connaissances fondamentales nécessaires à la pratique de l'activité.

VTT UEL 1



SUAPS 2017/18
Université de la Réunion

	NIVEAU 1 NON ATTEINT	PTS	NIVEAU 1	PTS	NIVEAU 2	PTS	NIVEAU 3	PTS	NIVEAU 4	PTS
L'APTITUDE EST...	NON ACQUISE		EN COURS D'ACQUISITION		ACQUISE		MAÎTRISÉE		SURPASSÉE	
CE QU'IL FAUT FAIRE EST...	RAREMENT REUSSI 0% ≤ ... ≤ 25%	0	QUELQUEFOIS REUSSI 25% ≤ ... ≤ 50%	1	HABITUELLEMENT REUSSI 50% ≤ ... ≤ 75%	2	MAJORITAIREMENT REUSSI 75% ≤ ... ≤ 99%	3	TOUJOURS REUSSI 100%	4
COMMENT C'EST FAIT ...	MET EN DANGER SOI-MEME, SON EQUIPIER, LES MEMBRES DE SON GROUPE, LE MATERIEL, SON ENVIRONNEMENT		EXECUTE AVEC HESITATION ET/OU BRIEVEMENT ET/OU SANS COORDINATION ET/OU SANS METHODE		REPRODUIT EFFECTUE SANS DISPOSER DES MOYENS (DISPONIBILITE, TEMPS, NRJ) POUR S'ADAPTER		AUTOMATISE REALISE SANS SOLLICITER SES RESSOURCES DE FAÇON EXCESSIVE, EN DIMINUANT LE « COUT » DE LA TACHE		REALISE AVEC CERTITUDE ET/OU EN ECONOMISANT DU TEMPS, DE L'NRJ OU DES DEUX ET/OU EN SITUATION INCONNUE	
LE VETETISTE EST ...	PREOCCUPANT		PREOCCUPE		OPERANT		EFFICACE		EFFICIENT	

SECTEURS D'OBSERVATION	APTITUDES ATTENDUES
SE PREPARER – S'ÉQUIPER	S'équiper du matériel permettant de rouler en sécurité et confortablement ; choisir, contrôler et régler son VTT ; s'équiper du matériel nécessaire au parcours prévu ; s'informer sur les conditions de pratique (aléas météo, itinéraire, circulation, niveau des autres pratiquants ...)
MAÎTRISER LE VTT : PARCOURS DE MANIABILITÉ	Maîtrise du VTT à différentes allures, sur différents terrains (goudron, terre, graviers ...), avec ou sans déclivité, en démontrant sa maîtrise du passage des vitesses, son équilibre dans toutes les situations et sa bonne gestion des freins.
ENTREtenir & REPARER LES ORGANES PRINCIPAUX DU VTT	Contrôler l'usure d'un pneu ; changer un pneu, remplacer une chambre à air ; régler un dérailleur, vérifier l'usure des plaquettes de frein (frein hydraulique) et savoir les remplacer ; régler et entretenir des freins à câbles ; vérifier la transmission ; contrôler, retendre ou réparer une chaîne ; nettoyer, entretenir et ranger son matériel.
ADAPTER SON DÉPLACEMENT A UNE PRATIQUE COLLECTIVE	Rouler grouper, en file indienne, en peloton, signaler ses changements de direction, signaler un danger, communiquer à l'aide d'une radio en circulant, s'insérer dans la circulation, rouler à allure constante sans écart pour ne pas gêner ou mettre en danger ses partenaires
GÉRER UN EFFORT DE MOYENNE INTENSITÉ, D'UNE DURÉE > 2 HEURES	S'engager véritablement, mais sans excès, dans un effort de moyenne intensité (filière aérobie) d'une durée > 2 heures en mobilisant près de 70 % de sa FCMax (Fréquence Cardiaque Maximale) et en produisant une allure régulière et soutenue. Avoir la faculté d'accélérer à chaque instant et gérer l'effort tout au long de sa durée pour faire preuve de toute la lucidité nécessaire à son déplacement en sécurité.