

VERS L'AUTONOMIE EN VÉLO DE MONTAGNE

Connaissance, savoir-faire
et savoir-être

Critères d'évaluation

Compétence n°1 : PHYSIQUE

Choisir sa sortie en fonction de ses capacités.	- Je suis capable de faire 30 km sans fatigue excessive avec un dénivelé positif par jour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je suis capable de faire un dénivelé positif de : ■ 400 m ■ 600 m ■ 800 m ■ 1000 m		
	- Je connais mes capacités physiques et techniques en termes de vélo de montagne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compétence n°2 : TECHNIQUE TERRAIN

Gestion à la montée.	- Je sais monter un sentier technique en adaptant ma position et le développement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais gérer mes efforts pour monter longtemps sans devoir poser pied à terre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais agir sur le VTT pour passer une marche à la montée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gestion à la descente.	- Je sais franchir une marche à la descente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je maîtrise ma vitesse dans une descente, même pentue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je suis capable de freiner sans laisser de traces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gestion des passages difficiles.	- Je sais passer un obstacle en étant actif sur le VTT.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais adapter ma vitesse et me positionner pour passer un dévers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compétence n°3 : TECHNIQUE MATÉRIEL

Prendre soin de son matériel adapté à sa morphologie.	- Je sais régler et entretenir les éléments essentiels de mon vélo (géométrie, freinage, transmission, roues et suspensions).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je sais régler mon vélo pour être correctement positionné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réaliser une réparation sur le terrain.	- Je sais réparer sur le terrain mon VTT : crevaison, chaîne, plaquettes de frein et patte de dérailleur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compétence n°4 : ENVIRONNEMENT

Respect des autres et de l'environnement.	- Je respecte les autres usagers de la montagne (professionnels, habitants et utilisateurs des sentiers et chemins de montagne) lors de mon passage, croisement ou dépassement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- Je connais les règles de circulation et interdictions (zones protégées, ...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>