

## **Rencontre USEP VTT Lande de Cavaro**

### **1) Principe généraux**

#### a) Sécurité

Le port du casque est obligatoire pour toutes les activités VTT.

Les juges et les spectateurs se placent toujours en dehors des parcours.

#### b) Matériel

Les hauteurs de selle et de guidon sont réglées à l'avance. Chaque cycliste choisit un vélo à sa taille sans modifier les réglages.

Les vélos sont toujours posés de façon à ce que chaîne et pignons ne traînent pas dans le sable.

Les vitesses ne sont jamais changées à l'arrêt.

#### c) Les ateliers

4 ateliers sont proposés. La classe entière est sur le même atelier. La rotation se fait toutes les 30 minutes. (cf fiche de rotation)

Le matériel est présent à l'atelier et reste sur place.

### **2) Description des ateliers**

#### a) La boucle

Consigne générale : Par groupe ( nombre en fonction des tailles de vélos disponibles), accompagné d'un adulte, faire le tour du camp en laissant le grillage toujours à main gauche. La vitesse du groupe est imposée par le cycliste le moins rapide ou par l'adulte. Le groupe reste toujours au complet.

Le départ s'effectue à l'entrée du camp, à côté de la remorque à vélo.

#### b) Le duel

Consigne générale : les cyclistes s'opposent par 2. Chacun dans son couloir, assis sur la selle, ils démarrent au signal du juge. C'est le premier arrivé au bout de son couloir qui gagne. Aucun changement de vitesse n'est autorisé.

Le sol proposé est du sable, donc difficile. La progression ne peut se faire qu'en pédalant. La poussée du vélo n'est pas admise, ainsi que le déplacement en patinette ou draisienne. Le duel se termine au bout d'une minute même si aucun des 2 joueurs n'est arrivé au bout.

#### c) Le parcours accidenté

Consigne générale : Le cycliste effectue un parcours qui utilise les difficultés naturelles du terrain ( bosse, pente, fossé...). La vitesse n'est pas prise en compte.

Le parcours est repéré par des plots numérotés.

Chaque cycliste désigne un binôme, chargé de l'évaluer ( respect du parcours, pied au sol ou chute). Le cycliste part avec un capital de 10 points, chaque élément décompté vaut 1 point.

#### d) La butte

Consigne générale : Le cycliste part du sommet de la butte au pied de l'arbre caractéristique. Il doit effectuer le parcours repéré au moyen de la rubalise formant un chemin qui monte et qui descend tout autour de la butte. Chaque cycliste désigne un binôme, chargé de l'évaluer ( respect du parcours, pied au sol ou chute). Le cycliste part avec un capital de 20 points, chaque élément décompté vaut 1 point. La vitesse n'est pas prise en compte