

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

#### Champ d'apprentissage 2 (CA2) : Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève prévoit et régule son déplacement à partir de l'analyse de l'environnement ; il s'y engage pour partir et revenir, tout en préservant sa sécurité et celle des autres.

#### ACTIVITÉ : VTT

##### Le circuit à choix chronométré

**But :** Réaliser un circuit chronométré en adaptant son itinéraire aux obstacles et au terrain.

##### Organisation :

Un circuit chronométré comprenant 10 segments correspondant aux différents types de difficultés rencontrées dans la séquence d'apprentissage (dénivelé positif/négatif élevé, obstacle haut, changements de direction, maniabilité, vitesse...).

Pour chaque segment, 3 niveaux de réalisation sont proposés (valant 1, 2 ou 3 pts), matérialisés par des plots de couleurs différentes.

Afin de vérifier la capacité à identifier, choisir voire renoncer à un itinéraire, certains peuvent être impossibles à réaliser.

Afin de mesurer l'engagement individuel, certains sont de niveau inférieur/supérieur à celui validé au cours de la séquence d'apprentissage.

##### Choix laissés aux élèves :

Niveau de difficulté du parcours, choisi à l'issue d'une reconnaissance à pied avec un partenaire. Chaque élève complète sa fiche indiquant le niveau envisagé (1, 2 ou 3) pour chaque segment.

##### Modalités de pratique pouvant être mobilisées comme levier motivationnel à la construction des AFLP du champ d'apprentissage :

- Le défi peut être envisagé en créant deux circuits identiques. Les élèves dont le niveau est équivalent s'affrontent en parallèle sur ces circuits.
- Course poursuite à élimination avec départ différé à handicap.
- Course aux points par équipe.

##### Quelques perspectives envisageables pour l'évaluation :

On apprécie la vitesse de réalisation des 3 parcours successifs et le niveau produit lors du troisième parcours. Les critères de chute, de pose de pieds, de temps et de difficulté sont essentiels.

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

VTT

Objectifs	CA2 : Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains.		APSA : VTT
	<b>AFLP</b> : Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Piloter son vélo en utilisant les trajectoires adaptées à son niveau et au terrain, le cas échéant, savoir renoncer.		
<b>Développer sa motricité</b>	Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La notion d'allure, de vitesse et d'effort en rapport à ses ressources et au milieu.</li> <li>• Niveaux de difficulté des parcours et paramètres qui justifient cette difficulté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emprunter des trajectoires complexes en conservant sa stabilité à faible vitesse ou en courbe.</li> <li>• Contrôler sa vitesse.</li> <li>• Positionner le corps par rapport au vélo selon la configuration du terrain pour rester équilibré.</li> <li>• Identifier les causes d'un renoncement : fatigue excessive, nature du terrain, condition climatique.</li> <li>• S'engager de façon raisonnable et ne pas se mettre en danger.</li> <li>• Optimiser la gestion du couple : prise de risque/ performance.</li> <li>• Prendre des repères sur soi et sur le terrain et les utiliser pour réguler sa pratique, sa vitesse, ses trajectoires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester lucide dans la réalisation de son projet au regard du temps, de l'espace et de ses ressources.</li> <li>• Savoir renoncer pour optimiser le retour dans le temps prévu. Le renoncement est un acte volontaire et anticipé.</li> <li>• Être à l'écoute de l'évolution de son état physique.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Utiliser des techniques de pilotage pour conduire sa trajectoire en fonction des caractéristiques du terrain.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les trajectoires les mieux adaptées à la vitesse et à son équilibre.</li> <li>• Le dosage et la répartition du freinage.</li> <li>• Les moyens pour composer avec les forces ou contrecarrer leurs contraintes : vitesse, angle d'inclinaison, pression, modification des appuis, regard...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser des fondamentaux (équilibre, freinage, propulsion et pilotage) au service de l'anticipation.</li> <li>• Équilibrer poids du corps et déclivité du terrain.</li> <li>• Choisir et anticiper le braquet pour mettre la propulsion au service de la vitesse de franchissement.</li> <li>• Choisir la vitesse afin d'obtenir une fréquence optimale de pédalage et maintenir une allure efficiente en fonction du terrain et des obstacles rencontrés.</li> <li>• Tracer des trajectoires précises.</li> <li>• S'engager rapidement dans un virage en utilisant son corps et une trajectoire appropriée.</li> <li>• Freiner de façon dissociée (avant/arrière).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être vigilant pour anticiper les différents obstacles.</li> </ul>

S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	<b>AFLP</b> : Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Prendre des informations pour prévoir son itinéraire avant son déplacement, notamment lors de la reconnaissance des segments du parcours.		
	<b>Connaissances</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La particularité des obstacles, des différents types de difficultés rencontrées (dénivelé positif/négatif élevé, obstacle haut, changements de direction, maniabilité, vitesse...).</li> </ul>	<b>Capacités</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lire le terrain de façon prédictive (proche / lointain)</li> <li>• Sélectionner des informations sur des zones clés permettant des choix efficaces.</li> <li>• Repérer les passages présentant des particularités pour adapter sa vitesse, sa trajectoire et les techniques employées pour franchir et/ou contourner l'obstacle.</li> </ul>	<b>Attitudes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Focaliser son attention avant chaque parcours et/ou sur des zones particulières.</li> <li>• Accepter l'effort, répéter si nécessaire pour s'améliorer.</li> <li>• Accepter le conseil d'un autre pour s'améliorer.</li> </ul>
Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire	<b>AFLP</b> : S'impliquer dans les rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'impliquer dans les rôles (chronométreurs, juges, secouriste, réparateur ...) pour assurer le bon fonctionnement de l'activité.		
	<b>Connaissances</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les procédures pour alerter, protéger, secourir.</li> <li>• Les protocoles de déplacement en sécurité pour soi et pour les autres (règles de priorité et de sécurité sur la route, les chemins).</li> </ul>	<b>Capacités</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer son rôle dans la chaîne d'alerte et de secours.</li> <li>• Appliquer les procédures pour alerter, protéger, secourir.</li> <li>• Maîtriser et faire respecter les protocoles de sécurité pour soi et pour les autres.</li> <li>• Grâce à l'observation, aider son camarade dans la planification et la régulation de son projet de déplacement.</li> <li>• Réparer et régler son vélo.</li> </ul>	<b>Attitudes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être attentif aux déplacements de ses camarades.</li> <li>• Encourager les camarades en difficulté, les aider.</li> <li>• Devenir éco-citoyen en veillant à ne pas dégrader le milieu et en le laissant vierge après passage.</li> </ul>
Construire durablement sa santé	<b>AFLP</b> : Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager sur un itinéraire comportant des passages accidentés en rapport avec son niveau de ressources.		
	<b>Connaissances</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les émotions et leurs conséquences : la peur amenant des crispations et de la fatigue physique ; le sentiment d'euphorie peut aboutir à un engagement trop important et amener elle aussi à la chute.</li> </ul>	<b>Capacités</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des techniques pour ne pas se laisser submerger par des émotions perturbant l'efficacité : la respiration, rechercher le relâchement musculaire.</li> <li>• Prendre un risque calculé qui respecte les règles de sécurité passive et active.</li> </ul>	<b>Attitudes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oser s'engager dans un niveau de parcours perçu comme proche de ses limites en maîtrisant ses émotions.</li> <li>• Savoir renoncer si la difficulté n'est pas adaptée à son niveau.</li> </ul>
Accéder au patrimoine culturel	<b>AFLP</b> : Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en sécurité.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Se préparer pour conduire son itinéraire en toute sécurité.		
	<b>Connaissances</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interventions mécaniques de base.</li> </ul>	<b>Capacités</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'équiper (tenue adaptée à la météo, à la pratique, alimentation...).</li> <li>• S'alimenter et boire en fonction de la durée de la pratique.</li> <li>• Prendre des informations sur l'évolution de la météo.</li> <li>• Communiquer le trajet prévu à une tierce personne.</li> </ul>	<b>Attitudes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter la réglementation afférente à l'environnement de pratique (chemin, route, respect de la propriété privée...).</li> </ul>