

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2		CAP – APSA : VTT'ORIENTATION			OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN	
<b>Forme scolaire et modalités de pratique</b>	- Course d'orientation en VTT - Binôme en Relais					
<b>Situations d'évaluation</b>	Travail en Binôme avec un VTT pour 2 élèves. Travail en alternance : 1 qui roule et 1 qui prépare son circuit. Le binôme dispose de 10 minutes avant le départ pour : <ul style="list-style-type: none"> <li>• étudier ensemble les cartes</li> <li>• choisir la répartition de circuits au choix</li> <li>• éventuellement faire des choix d'itinéraires.</li> </ul> 5 minutes de concertation sont accordés au binôme au moment du relais pour ajuster les choix faits. 6 circuits de 3 Balises sont proposés aux élèves (2 par niveaux de difficulté) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuit vert : roulant et plat, sans difficulté technique</li> <li>- Circuit bleu : quelques difficultés techniques liées au dénivelé cumulé et à la cyclabilité des chemins</li> <li>- Circuit rouge : des difficultés techniques relevant de la maniabilité (franchissement, largeur du chemin...)</li> </ul> Les niveaux de difficulté font référence à la distance à parcourir, la difficulté technique des balises, la difficulté technique des chemins à emprunter et éventuellement le dénivelé positif cumulé.					
Suivi des acquis de l'élève dans l'activité						
AFLP du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFLP dans l'activité	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 1 :</b> Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.	Choisir et s'engager physiquement sur un circuit adapté à ses ressources.	- Réaliser un parcours planifié en fonction de ses ressources et savoir renoncer le cas échéant.	Je choisis un circuit trop difficile pour revenir dans les temps.  Je rentre trop tard, choisissant de ne pas renoncer pour rentrer dans le temps imparti et.	Je choisis un circuit trop facile.  Je finis le circuit bien trop rapidement.  Le circuit n'est que peu adapté à mes capacités et je dois pouvoir faire plus difficile.	Je choisis un circuit adapté à mes ressources.  Je contrôle régulièrement mon chronomètre pour ne pas dépasser le temps imparti.  Si je vois que je risque de ne pas revenir dans les temps, je renonce à une ou plusieurs balises pour rentrer dans les temps.	Je choisis un circuit difficile, adapté à mes ressources.  Je contrôle et j'utilise tout le temps imparti pour valider mon circuit difficile.
<b>AFLP 2 :</b> Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.	Utiliser efficacement un VTT et une carte pour se déplacer le plus rapidement possible en suivant un itinéraire.	- Concilier lecture de carte et pilotage.  - Utiliser les différents développements du VTT pour gérer le rapport fatigue/vitesse de déplacement	Je suis obligé de m'arrêter pour lire la carte sans parvenir à le faire en pédalant.  Mes vitesses ne sont que peu exploitées pour alléger mon effort ou pour le rendre plus efficace : - <i>C'est difficile de pédaler</i> OU - <i>Je pédale dans le vide.</i>	Je suis capable d'orienter ma carte sur mon porte carte en pédalant ou de l'orienter en pédalant avant de m'arrêter pour la regarder.  Je change de vitesse trop tard : - quand cela devient trop difficile, " <i>les vitesses craquent</i> ". - quand c'est facile, je ne change pas de vitesse.	Je suis capable de suivre mon itinéraire sur la carte sans m'arrêter. Je sais toujours où je suis.  Je suis capable de changer de vitesse avant que cela ne devienne trop difficile de pédaler ou trop facile (avant une côte, un obstacle, une descente...).	Je ne perds pas de temps en changeant de vitesse ou dans le choix de mes trajectoires ni dans ma lecture de carte pour me situer et anticiper l'itinéraire.

<p><b>AFLP 3 :</b> Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.</p>	<p>Orienter et se situer sur une carte simple pour construire et réguler un itinéraire.</p>	<p>- Reconnaître et exploiter les informations disponibles sur la carte pour construire son circuit.</p>	<p>Je sais me situer sur la carte et l'orienter au départ de la course.</p> <p>Je reconnais sur la carte les lignes d'arrêts qu'il est interdit de dépasser.</p> <p>Je prévois mon itinéraire jusqu'au premier poste.</p>	<p>Je suis capable de surligner sur la carte un itinéraire reliant tous les postes à valider.</p> <p>J'identifie sur la carte les chemins à utiliser.</p> <p>Je parviens à rester sur l'itinéraire dessiné, mais je ne le modifie pas en cours de route en cas de difficulté.</p>	<p>Je suis capable de surligner sur la carte un itinéraire le plus court reliant tous les postes à valider.</p> <p>Je sais différencier sur la carte les chemins en fonction de leur cyclabilité.</p> <p>Je modifie si besoin l'itinéraire surligné si je rencontre des difficultés.</p>	<p>Je suis capable de surligner sur la carte l'itinéraire le plus rapide reliant tous les postes à valider.</p> <p>J'imagine avant de partir différents itinéraires possible pour réagir au mieux en fonction des difficultés rencontrées en route.</p>
<p><b>AFLP 4 :</b> S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.</p>	<p>Assurer les rôles de mécanicien et de contrôleur sécurité</p>	<p>- Régler et vérifier son vélo avant de l'utiliser.</p>	<p>Mes connaissances des différents composants du vélo sont très approximatives, tout comme les points de contrôle principaux de vérification.</p> <p>L'état de mon vélo doit être vérifié en intégralité par un tiers (camarade, enseignant).</p>	<p>Je sais choisir un vélo à ma taille et régler ma hauteur de selle.</p> <p>Je contrôle rapidement sur mon vélo :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les embouts de cintres</li> <li>- le serrage des roues</li> <li>- que les freins fonctionnent.</li> </ul>	<p>Je sais gonfler mes pneus à la bonne pression.</p> <p>Je sais remettre ma chaîne si elle déraile.</p> <p>Je vérifie avec rigueur le bon fonctionnement des éléments de sécurité du vélo.</p>	<p>Je sais réparer changer ma chambre à air et régler mes freins.</p> <p>Je sais contrôler le fonctionnement du vélo d'un autre binôme et je sais l'alerter en cas de problème.</p>
<p><b>AFLP 5 :</b> Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.</p>	<p>Contrôler ses émotions pour réaliser le circuit projeté malgré les difficultés techniques rencontrées.</p>	<p>- Franchir les obstacles sur le vélo</p>	<p>Je descends du vélo pour franchir la plupart des obstacles, même les plus simples.</p>	<p>Je m'entraîne dans tous les ateliers faciles.</p> <p>Je réussis à franchir les obstacles que je connais.</p>	<p>Je m'entraîne dans tous les ateliers, même les plus difficiles.</p> <p>Je réussis à franchir tous les obstacles même ceux que je ne connais pas.</p>	<p>Je ne perds pas de vitesse quand je franchis les obstacles.</p>
<p><b>AFLP 6 :</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.</p>	<p>Connaître et appliquer les règles de sécurité inhérentes à la pratique du VTT'O en binôme.</p>	<p>- Se préparer pour s'engager dans l'épreuve</p>	<p>J'oublie certains noté sur ma « Check List » (casque, sifflet, boussole...) avant de partir.</p>	<p>Je choisis un casque à ma taille et je sais le régler pour l'adapter à ma tête.</p>	<p>Je sais vérifier mon matériel et celui de mon camarade.</p> <p>Je sais utiliser mon téléphone pour appeler l'enseignant et lui expliquer de manière claire et précise le problème rencontré.</p>	<p>Si je croise un élève en difficulté, je sais m'arrêter pour l'aider.</p>