

LA SÉCURITÉ EN VTT



Raphaël LECA

Centre Universitaire Condorcet

Licence STAPS 2



www.culturestaps.com

LA SÉCURITÉ EN VTT

1. Les consignes (les « règles d'or »)

- Communiquer des consignes claires et concises.
- S'assurer de leur compréhension (faire verbaliser régulièrement les « règles d'or » par les élèves).
- Respecter le code de la route en situation de déplacement sur la voie publique.
- Adopter un code de communication spécifique (par exemple sur la voie publique annoncer un arrêt en levant la main, tendre la main à droite pour annoncer un déplacement à droite ; sur un chemin dire « gauche » fortement si on veut doubler à gauche...).
- Annoncer un code de conduite clair en cas de situation imprévue (par exemple élève qui a le sentiment de s'être « perdu » et qui ne retrouve pas le groupe).
- Imposer un espace minimal en descente entre les élèves.
- En descente sortir de la trace en cas de chute ou de passage à pieds.
- Avant un passage technique s'arrêter pour rappeler les consignes et indiquer les critères de réalisation importants. Possibilité aussi de reconnaître à pieds. Et éventuellement aussi adapter le réglage du vélo (baisser la selle).

LA SÉCURITÉ EN VTT

2. Les modalités d'organisation spécifiques à l'APSA

- Sur la voie publique déplacement sur une file : chaque élève a une place dans le groupe et il la conserve.
- Sur les chemins effectuer des regroupements réguliers autour de points de rendez-vous clairs (par exemple le premier s'arrête en haut de la côte).
- Avant un passage technique s'arrêter pour rappeler les consignes et indiquer les critères de réalisation importants. Possibilité aussi de reconnaître à pieds. Et éventuellement aussi adapter le réglage du vélo (baisser la selle).
- Echelonner suffisamment les départs avant un passage en descente technique.
- Neutraliser la vitesse en cas de passage jugé dangereux (voire passer à pieds).
- Prévoir un « serre-file » en dernière position du groupe (élève « de confiance »).
- Position de l'enseignant : présence où le risque objectif est le plus présent (le cas échéant près de l'atelier le plus engagé).
- Chaque élève dispose sur lui d'un document sur lequel sont indiqués le nom du collège ou du lycée + le numéro de portable de l'enseignant et de l'établissement.
- Faire en sorte de voir ses élèves le plus souvent possible.
- Contrôle régulier de l'effectif du groupe : compter régulièrement les élèves en cas de sortie en milieu naturel (faire l'appel si besoin).

LA SÉCURITÉ EN VTT

3. L'adaptation aux ressources (et particularités) des élèves

- Adaptation des contraintes posées à la motricité et progressivité des situations (gradation didactique selon le niveau de maîtrise motrice : construction des habiletés d'évitement requises).
- Organiser un module « savoir rouler en VTT » avant de en milieu naturel ou sur la voir publique. Evaluer cette compétence par un test spécifique.
- Prendre en compte la diversité des élèves et concevoir des modalités différenciées. En cas d'écart de niveaux très importants : dédoublements en plusieurs ateliers simultanés, voire co-interventions de plusieurs enseignants.
- Identifier les élèves « tête brûlés » qui sous-estiment le risque.
- Choix d'un parcours adapté en cas de déplacement (avec des itinéraires « de secours » si repli nécessaire).
- S'informer des éventuels problèmes de santé des élèves (asthme, spasmophilie d'effort...).
- Toujours donner un droit au renoncement : « Quels que soient l'exercice, l'itinéraire, le tracé, l'élève doit pouvoir avoir le choix de contourner ou de renoncer (passage possible à pied) ».

LA SÉCURITÉ EN VTT

4. L'environnement de pratique (cours, parcs, voie publique, milieu naturel)

- Si pratique « in situ » : identification des facteurs de risque objectif.
- Si déplacement sur voie publique : connaissance et respect du code de la route.
- Si déplacement en milieu naturel : étude préalable du parcours et reconnaissance (notamment des passages clés).
- Prévoir un parcours qui puisse permettre de réévaluer l'itinéraire en fonction des problèmes rencontrés (anticiper les imprévus avec des variantes ou des « échappatoires » possibles).
- Se munir du nécessaire pour s'orienter (cartes et GPS).
- S'informer de la réglementation locale et du droit d'utiliser le site pour la pratique du VTT : autorisation auprès de l'ONF si emprunt de forêt.
- Attention aux périodes de chasse (battues).
- Vérifier la présence de tiques dès le retour.
- S'informer en amont des conditions météo (renoncer en cas de météo défavorable).

LA SÉCURITÉ EN VTT

5. La sécurité passive / le matériel utilisé

- Vérifier l'état et la conformité du matériel : « check-list » obligatoire avant la pratique (prévoir une double vérification par binôme).
- Adaptation et réglage du matériel (le casque, le vélo).
- Casque obligatoire (norme CE) : vérifier le positionnement et l'ajustement.
- Autres équipements de sécurité passive : gants, lunettes...
- Vêtements adaptés à la pratique du VTT : éviter les pantalons amples...
- Gilet de sécurité en cas de déplacement sur la voie publique.
- Trousse de réparation (pompe, chambres à la tailles des roues, démonte-pneus, rustines, multi outil, jeu de clés Allen, clés plates, tournevis, dérive chaîne...).

LA SÉCURITÉ EN VTT

6. L'effort / la fatigue / les chutes

- Prendre en compte la fatigue des élèves (baisse de lucidité). Ne pas proposer les situations les plus difficiles à la fin d'une sortie éprouvante.
- Prévoir un ravitaillement sucré en cas de déplacement en milieu naturel.
- Permettre une hydratation régulière, surtout sous ambiance chaude et humide.
- Disposer d'une trousse de 1^{er} secours (couverture de survie, compresses, pansements, pansement compressif, désinfectant, pince à épiler, gant...).
- Plusieurs téléphones portables chargés disponibles dans le groupe en cas de déplacement en milieu naturel (voire talkie walkie pour communiquer entre prof.).
- Déposer l'itinéraire auprès de l'établissement avant une sortie en milieu nat.

LA SÉCURITÉ EN VTT

7. La sécurité active (l'élève acteur de sa propre sécurité)

- Enseigner des habiletés d'évitement et des habiletés préventives face au risque.
 - Parade possible dans certaines situations (trial).
 - Proposer des choix aux élèves qui décident selon leurs capacités.
 - Organiser des ateliers réparation : pour devenir plus autonome.
 - Et savoir renoncer.
- **Eduquer à la prise de risque : savoir s'engager sans se mettre en danger et sans mettre en danger les autres.**

8. L'encadrement

- Selon la réglementation l'enseignant d'Education Physique et Sportive peut encadrer seul sa classe ou son groupe quel que soit l'âge des élèves.
- Mais un encadrement renforcé peut être envisagé, avec 2 enseignants lorsque le groupe dépasse 15 élèves.

Pour en savoir plus : [protocole_vtt.pdf \(ac-dijon.fr\)](http://protocole_vtt.pdf(ac-dijon.fr)):