UE44 Vélo Tout Terrain

Préparation à l'examen terminal

Partie commune à toutes les APPN : risque et sécurité

1. Qu'est-ce que le risque ?
2. Qu'est-ce que le risque objectif ?
3. Qu'est-ce- que le risque perçu ?
4. Qu'est-ce que le risque préférentiel ?
5. Qu'est-ce que la prise de risque ?
6. Comment expliquer chez le pratiquant sportif une prise de risque trop grande ?
7. Que faut-il apprendre en EPS pour s'engager en sécurité dans la pratique des APSA ?
8. Qu'est-ce qu'une habileté d'évitement face au risque ? Donnez un exemple dans l'APPN de votre choix.
9. Qu'est-ce qu'une habileté préventive face au risque ? Donnez un exemple dans l'APPN de votre choix.
10. Déclinez dans l'APPN de votre choix les règles et principes à prévoir / organiser / respecter pour que les élèves s'engagent en sécurité en pratiquant (question sur 15 points ou plus).

Questions courtes (de 1 à 5 points) :

1. Définissez les activités de pleine nature.
2. En quoi le VTT est-il une APSA qui sollicite et développe des habiletés ouvertes ?
3. Quelles contraintes posent les habiletés ouvertes à la motricité du pratiquant ? Quelles sont les conséquences didactiques ?
4. Définir le VTT à partir de l'énonciation de sa logique interne.
5. Quels sont les grands problèmes que pose le VTT aux conduites motrices du pratiquant ?
6. Que savez-vous de la naissance du VTT ?
7. Qu'est-ce que le VTT cross-country ? En quelles spécialités peut-il se décliner ?
8. Qu'est-ce que la descente VTT ?
9. Qu'est-ce que le VTT trial ?
10. Qu'est-ce que le 4-cross ?
11. Qu'est-ce que le VTT enduro ?
12. Qu'est-ce que le VTT orientation ?
13. Indiquez trois dates importantes appartenant à l'histoire du VTT.
14. Qu'est-ce que la culture sportive digitale ? La culture sportive analogique ? Qui a proposé cette distinction ?
15. Le vélo tout terrain : sport digital ou analogique ? Expliquez.
16. Qu'est-ce que l'effet gyroscopique à VTT ?

17. Pourquoi lorsqu'on se sent tomber à gauche à VTT, il faut tourner légèrement le guidon à gauche pour rétablir son équilibre ?
18. Pourquoi le vététiste se penche-t-il pour conserver son équilibre dans une courbe ?
19. Pourquoi avant un virage faut-il d'autant plus freiner que le rayon de la courbe est petit ?
20. Qu'est-ce que la transmission d'un VTT ? Quelles sont les pièces mécaniques qui la composent ?
21. Qu'est-ce que le développement à VTT ?
22. Qu'est-ce que le braquet à VTT ?
23. Qu'est-ce que la fréquence de pédalage (ou cadence) ? Quelle est la fréquence de pédalage optimale sur le plat ?
24. Pourquoi la longueur des manivelles joue-t-elle un rôle dans le pédalage ? Quelle est la longueur moyenne des manivelles ?
25. De quelles diamètres (en pouces) peuvent être les roues d'un VTT ?
26. Qu'est-ce que l'efficience du mouvement de pédalage ?
27. Quelles sont les méthodes pour régler la hauteur de selle d'un VTT ?
28. Que sont les résistances aérodynamiques ? Expliquez à partir de l'équation.
29. Dans quelles conditions la gravité intervient-elle le plus comme résistance à l'avancement du vététiste ? Expliquez à partir de l'équation.
30. Pourquoi le gonflage optimal des pneumatiques est-il important à VTT ? Quel est le gonflage moyen à adopter (selon le type de roues) ?
31. Quelle acquisition attendue choisissez-vous pour un premier cycle d'enseignement du vélo tout terrain au collège ?

Questions qui supposent une réponse longue et argumentée (de 10 à 20 points) :

1. Comparez les enjeux de formation du vélo tout terrain et de la course d'orientation : similitudes et différences.

2. Après avoir défini la notion d'enjeu de formation, vous expliquerez ce qu'est pour vous l'enjeu de formation de l'activité VTT (<u>ou</u> : En quoi la pratique du VTT en milieu scolaire peut-elle servir des fins éducatives ?).

3. Quelles sont les spécialités du vélo tout terrain ? Vous décrirez brièvement chacune d'elles.

4. En quoi le VTT peut-il être considéré comme un sport de glisse ?

5. Quels sont les phénomènes biomécaniques qui interviennent dans l'équilibre à vélo ? Expliquez.

6. Pourquoi est-il plus difficile de conserver son équilibre en virage ? Comment conserver son équilibre pendant une courbe ?

7. La force centrifuge en VTT : aide ou perturbation pour l'équilibre ?

8. Quels sont les facteurs qui déterminent la vitesse de déplacement à VTT ? Expliquez.

9. Qu’est-ce que le développement à VTT ? A quelle vitesse se déplace un vététiste qui utilise un braquet de 42/16 avec une fréquence de pédalage de 82 rpm ? (VTT de 26 pouces, roues de 665 mm).

10. Après avoir rappelé l’importance de l’efficience du mouvement de pédalage, vous décrirez les 4 phases du pédalage. Et vous proposerez quelques exercices destinés à améliorer ce geste technique.

11. Quelles sont les résistances à l’avancement qui s’opposent au déplacement du vététiste et de son vélo ? Expliquez.

12. Présentez une première séquence d’enseignement du VTT au Collège.

13. Quelles sont les principales ressources individuelles sollicitées par la pratique compétitive du Vélo Tout Terrain ? Vous développerez votre réponse à partir d’une spécialité du VTT de votre choix.

14. Qu’est-ce qu’on apprend en pratiquant le VTT en milieu scolaire ?

15. Nommez les éléments mécaniques correspondant aux numéros :

16.