

UE44 Vélo Tout Terrain

Préparation à l'examen terminal

Partie commune à toutes les APPN

1. Qu'est-ce que la sécurité ?
2. Qu'est-ce que le risque ?
3. Qu'est-ce que le risque objectif ?
4. Qu'est-ce- que le risque perçu ?
5. Qu'est-ce que le risque préférentiel ?
6. Qu'est-ce que la prise de risque ?
7. Quels peuvent être les types de prises de risque dans la pratique des APSA ?
8. Pourquoi le risque peut (à certaines conditions) agir positivement sur la motivation et donc sur l'engagement ?
9. Comment expliquer chez le pratiquant sportif une prise de risque trop grande ?
10. Que faut-il apprendre en EPS pour s'engager en sécurité dans la pratique des APSA ?
11. Quelles consignes faut-il faire respecter en VTT pour que les pratiquants s'engagent en sécurité (« règles d'or ») ?
12. Qu'est-ce qu'une habileté d'évitement face au risque ? Donnez un exemple dans l'APPN de votre choix.
13. Qu'est-ce qu'une habileté préventive face au risque ? Donnez un exemple dans l'APPN de votre choix.
14. Proposez quelques principes d'enseignement pour éduquer les élèves à la prise de risque (savoir s'engager en sécurité).
15. Déclinez pour XXX les règles et principes à prévoir / organiser / respecter pour que les élèves s'engagent en sécurité en pratiquant (question sur 15 points ou plus).
16. Quelles sont les conditions à appliquer (et à faire appliquer) pour s'engager en sécurité en XXX. Vous organisez votre réponse à partir de grandes rubriques catégorisant les règles ou principes de sécurité (question sur 15 points ou plus).
17. Définissez les activités de pleine nature.
18. A partir de sa logique interne, proposer une définition de XXX.
19. Quels sont les grands problèmes que pose XXX aux conduites motrices du pratiquant ?
20. Quels sont pour vous les éléments les plus probants de l'enjeu de formation (ou enjeu éducatif) de XXX ?
21. Comparez les enjeux de formation de XXX et de XXX : similitudes et différences.

XXX = l'APPN de votre choix

Questions courtes (de 1 à 5 points) :

1. En quoi le VTT est-il une APSA qui sollicite et développe des habiletés ouvertes ?
2. Quelles contraintes posent les habiletés ouvertes à la motricité du pratiquant ? Quelles sont les conséquences didactiques ?
3. Que savez-vous de la naissance du VTT ?
4. Qu'est-ce que le VTT cross-country ? En quelles spécialités peut-il se décliner ?
5. Qu'est-ce que la descente VTT ?
6. Qu'est-ce que le VTT trial ?
7. Qu'est-ce que le 4-cross ?
8. Qu'est-ce que le VTT enduro ?
9. Qu'est-ce que le VTT orientation ?
10. Indiquez trois dates importantes appartenant à l'histoire du VTT.
11. Qu'est-ce que la culture sportive digitale ? La culture sportive analogique ? Qui a proposé cette distinction ?
12. Le vélo tout terrain : sport digital ou analogique ? Expliquez.
13. Qu'est-ce que l'effet gyroscopique à VTT ?
14. Pourquoi lorsqu'on se sent tomber à gauche à VTT, il faut tourner légèrement le guidon à gauche pour rétablir son équilibre ?
15. Pourquoi le vététiste se penche-t-il pour conserver son équilibre dans une courbe ?
16. Pourquoi avant un virage faut-il d'autant plus freiner que le rayon de la courbe est petit ?
17. Qu'est-ce que la transmission d'un VTT ? Quelles sont les pièces mécaniques qui la composent ?
18. Qu'est-ce que le développement à VTT ?
19. Qu'est-ce que le braquet à VTT ?
20. Qu'est-ce que la fréquence de pédalage (ou cadence) ? Quelle est la fréquence de pédalage optimale sur le plat ?
21. Pourquoi la longueur des manivelles joue-t-elle un rôle dans le pédalage ? Quelle est la longueur moyenne des manivelles ?
22. De quelles diamètres (en pouces) peuvent être les roues d'un VTT ?
23. Qu'est-ce que l'efficacité du mouvement de pédalage ?
24. Comment ajuster correctement la hauteur de selle d'un VTT ?
25. ~~Que sont les résistances aérodynamiques ? Expliquez à partir de l'équation.~~
26. ~~Dans quelles conditions la gravité intervient-elle le plus comme résistance à l'avancement du vététiste ? Expliquez à partir de l'équation.~~
27. Pourquoi le gonflage optimal des pneumatiques est-il important à VTT ? Quel est le gonflage moyen à adopter (selon le type de roues) ?
28. Quelle acquisition attendue choisissez-vous pour une première séquence d'enseignement du vélo tout terrain au collègue ?

