

# 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'activité de votre choix.
9. Qu'est-ce qu'une habileté préventive face au risque ? Donnez un exemple dans l'activité 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'une VTT ?
26. Qu'est-ce que l'efficacité 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 (ou : Enseignant d'EPS, vous souhaitez enseigner le VTT dans votre collège situé en milieu rural. Quels sont les arguments que vous développez pour convaincre votre chef d'établissement ?).
3. Quelles sont les spécialités du vélo tout terrain ? Vous décrierez 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'efficacité 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.