

Les 12 travaux du vététiste

Description de cette épreuve

Les 12 travaux du vététiste est un enchaînement d'épreuves type décathlon attribuant à chaque fois des points que l'on va accumuler. Le vainqueur sera celui ou celle qui aura le plus de points à la fin des 12 ateliers.

Les épreuves peuvent se dérouler en petit groupe (exemple : 8 pilotes avec 2 encadrants) ou en autonomie

L'éducateur choisit un secteur d'évolution avec des liaisons entre les ateliers que les athlètes peuvent faire soit seuls soit accompagnés.

L'éducateur remet une fiche expliquant chaque atelier. L'athlète peut s'évaluer seul ou se faire évaluer par une personne extérieure.

L'éducateur aura reconnu au préalable l'ensemble du circuit.

A chaque départ, arrivée et lors des liaisons, les encadrants et les pilotes respectent toutes les mesures sanitaires (cf fiches encadrants et pratiquants).

Les pilotes effectueront toutes les épreuves sous forme individuelle.

A l'issue des 12 épreuves vous pourrez synthétiser les résultats dans un tableau ou figureront:

- ✓ Le nombre de points total
- ✓ Le nombre de points dans chaque épreuve

Qualités mobilisées

Cette épreuve sollicite les qualités techniques, physiques et mentales des différentes disciplines du VTT suivant les spéciales qui auront été choisies.

La tactique pourra également être sollicitée si on se réfère aux capacités de gestion de la récupération entre chaque épreuve.

Avec l'absence d'adversaire direct, ce sont les capacités de justesse technique, de dépassement de soi et de concentration qui seront mobilisées principalement.

Espace de pratique nécessaire

Un circuit connu et reconnu par les éducateurs, reliant les différents ateliers.

Matériel nécessaire pour l'entraîneur et les participants

- ✓ VTT et casque
- ✓ Chrono

- ✓ Décamètre
- ✓ Equipement bonus : capteur de puissance, caméra

Variables à disposition de l'entraîneur

- ✓ Nature du terrain : naturel / artificiel
- ✓ Difficulté du terrain : pente, obstacles
- ✓ Surface du terrain (roulant, sec, humide, racines, pierres, fuyant...)
- ✓ Temps et distance des liaisons entre les ateliers

Déroulement, barème et ordre des épreuves

Certaines épreuves auront un barème commun quel que soit l'endroit où vous ferez passer les épreuves. Pour d'autres il conviendra d'adapter le barème à votre lieu de pratique, ces épreuves sont marquées avec un *.

1. **50m DA** : procédure traditionnelle de départ VTT (1 pied au sol) avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée à 50m tracées sur le sol d'un terrain plat stabilisé. Chronométré (ou pic de puissance et puissance moyenne sur la distance).

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme junior	<7s	<6,5s	<6s	<5,5s	<5s
Dame junior	<7,5s	<7s	<6,5s	<6s	<5,5s
Homme cadet	<7,5s	<7s	<6,5s	<6s	<5,5s
Dame cadette	<8s	<7,5s	<7s	<6,5s	<6s
Homme minime	<8s	<7,5s	<7s	<6,5s	<6s
Dame minime	<8,5s	<8s	<7,5s	<7s	<6,5s
Homme benjamin	<8,5s	<8s	<7,5s	<7s	<6,5s
Dame benjamine	<9s	<8,5s	<8s	<7,5s	<7s

2. **Wheeling** : wheeling le plus long possible en légère montée sans obstacle. Compter le nombre de tours de manivelle effectués pendant que la roue avant est en l'air.

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme junior	5	10	20	30	50
Dame junior	3	6	10	15	25
Homme cadet	5	10	20	30	50
Dame cadette	3	6	10	15	25
Homme minime	3	6	10	15	25
Dame minime	2	4	6	8	10
Homme benjamin	2	4	6	8	10
Dame benjamine	1	3	5	6	8

3. **Saut en longueur** : franchir en longueur (bunny up) un obstacle naturel type fossé ou artificiel matérialisé par 2 branches sur le sol. Elan maximal 15m en côte, 10m sur le plat ou 5m en descente. Mesurer la distance à franchir.

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme junior	1m	1m50	2m	2m50	3m
Dame junior	50cm	80cm	1m20	1m60	2m
Homme cadet	80cm	1m20	1m70	2m10	2m50
Dame cadette	40cm	70cm	1m	1m20	1m60
Homme minime	60cm	90cm	1m20	1m50	1m80
Dame minime	30cm	50cm	80cm	1m	1m20
Homme benjamin	40cm	60cm	80cm	1m	1m20
Dame benjamine	20cm	40cm	60cm	80cm	1m

4. **Rouler en équilibre (*)** : rouler en équilibre le plus longtemps possible sur une surface étroite de 12 à 15cm (trottoir, arbre, poutre, ...). Mesurer la distance parcourue.

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme junior	2m	5m	8m	12m	15m
Dame junior	2m	5m	8m	12m	15m
Homme cadet	1m50	3m	6m	9m	12m
Dame cadette	1m50	3m	6m	9m	12m
Homme minime	1m	2m	4m	6m	9m
Dame minime	1m	2m	4m	6m	9m
Homme benjamin	50cm	1m50	2m50	4m	6m
Dame benjamine	50cm	1m50	2m50	4m	6m

5. **Montée de marche** : avec élan, monter sur une marche, des palettes, ou tout obstacle en hauteur, le plus haut possible. Mesurer la hauteur montée.

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme junior	30cm	40cm	50cm	55cm	60cm
Dame junior	20cm	30cm	40cm	45cm	50cm
Homme cadet	30cm	40cm	50cm	55cm	60cm
Dame cadette	20cm	30cm	40cm	45cm	50cm
Homme minime	20cm	30cm	40cm	45cm	50cm
Dame minime	15cm	25cm	30cm	35cm	40cm
Homme benjamin	15cm	25cm	30cm	35cm	40cm
Dame benjamine	10cm	15cm	20cm	25cm	30cm

6. **45s en montée avec élan (*)** : dans une côte sans obstacle, arriver lancé à allure facile puis accélérer à partir d'une ligne tracée au sol et maintenir un effort maximal sur 45 secondes pour monter le plus haut possible. Noter la distance parcourue à la fin des 45s (ou la puissance moyenne sur les 45s).

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme junior					
Dame junior					
Homme cadet					
Dame cadette					
Homme minime					
Dame minime					
Homme benjamin					
Dame benjamine					

7. **Manual** : manual le plus long possible en légère descente sans obstacle. Mesurer la distance parcourue sur la roue arrière sans pédaler.

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme junior	5m	8m	12m	15m	20m
Dame junior	3m	5m	8m	12m	15m
Homme cadet	5m	8m	12m	15m	20m
Dame cadette	3m	5m	8m	12m	15m
Homme minime	3m	5m	8m	12m	15m
Dame minime	1m50	3m	5m	7m	10m
Homme benjamin	1m50	3m	5m	7m	10m
Dame benjamine	1m	2m	3m	4m	5m

- 8. Montée impossible (*) :** Passage très raide à franchir avec ou sans obstacle entre 7 et 15s prise d'élan incluse. Varier la difficulté du passage ou réduire l'élan. Possibilité de mettre un barème en fonction de la difficulté proposée.

Barème	5pts
Homme	Obstacle franchi
dame	Obstacle franchi

- 9. Double bosse (*) :** franchir en maîtrisant l'atterrissage dans la réception une double bosse. Possibilité de Barème selon la longueur des bosses proposées. S'orienter sur un obstacle type stade VTT.

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme junior	1m50	2m50	3m	3m50	4m
Dame junior	1m	1m50	2m	2m50	3m
Homme cadet	1m	1m50	2m	2m50	3m
Dame cadette	80cm	1m20	1m50	2m	2m50
Homme minime	80cm	1m20	1m50	2m	2m50
Dame minime	60cm	90cm	1m20	1m50	1m80
Homme benjamin	60cm	90cm	1m20	1m50	1m80
Dame benjamine	40cm	60cm	80cm	1m	1m20

- 10. Saut en hauteur :** Franchissement en hauteur (bunny up) un obstacle naturel (tronc d'arbre, murêt) ou artificiel (barre ou fil) le plus haut possible. Mesurer la hauteur franchie.

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme junior	20cm	30cm	40cm	45cm	50cm
Dame junior	15cm	20cm	30cm	35cm	40cm
Homme cadet	20cm	30cm	40cm	45cm	50cm
Dame cadette	15cm	20cm	30cm	35cm	40cm

Homme minime	15cm	20cm	30cm	35cm	40cm
Dame minime	10cm	15cm	20cm	25cm	30cm
Homme benjamin	10cm	15cm	20cm	25cm	30cm
Dame benjamine	5cm	10cm	15cm	20cm	25cm

11. Marche à sauter (*): obstacle à franchir en sautant genre marche, cassure, passerelle naturel ou artificiel. Barème selon la hauteur des cassures proposées. S'orienter sur un obstacle type stade VTT.

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme junior	1m	1m20	1m50	1m80	2m
Dame junior	80cm	1m	1m20	1m50	1m80
Homme cadet	80cm	1m	1m20	1m40	1m50
Dame cadette	40cm	60cm	80cm	1m	1m20
Homme minime	40cm	60cm	80cm	1m	1m20
Dame minime	30cm	40cm	50cm	60cm	80cm
Homme benjamin	30cm	40cm	50cm	60cm	80cm
Dame benjamine	20cm	30cm	40cm	50cm	60cm

12. Mini XCO (*) : boucle VTT de 500m environ à faire 4 fois. Chronométrer (ou puissance moyenne sur la distance)

Barème	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
Homme					
dame					

Comment les mesures de distanciations sont-elles garanties par l'organisation

Appliquer les conseils des fiches pratiques de déconfinement FFC VTT pratiquant et encadrant.