

# VTT GRAVEL

**S'engager dans une pratique physique durable et raisonnée**

## **SAVOIR ÊTRE SOCIAL**

Construire un rapport respectueux à la nature en tenant compte des effets de sa pratique sur l'environnement et en limitant l'impact.

Communiquer en utilisant langages et des codes non verbaux.

Assumer différents rôles, construire des comportements sociaux, prendre des initiatives.

## **SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR**

Construire une motricité adaptative, appropriée à l'évolution du milieu naturel.

Connaître, utiliser et maîtriser une gestuelle précise propre à un matériel technique (VTT ou gravel).

Solliciter et exploiter avec lucidité ses ressources.

## **SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF**

Choisir et maîtriser les différents matériels intervenants dans la sécurité et adaptés à la situation momentanée (utilité, contrôle, fiabilité, manipulation, adaptation).

S'engager complètement et avec lucidité dans un projet d'action qui comprend des risques calculés sans jamais se mettre en danger et en sachant renoncer (conditions).

## **ATTENDUS DE FIN DE CYCLE**

Optimiser la dépense énergétique en fonction de la distance et du dénivelé.

Acquérir des conduites permettant un équilibre et un pilotage efficient, le tout dans un cadre sécuritaire.

## **FORMAT D'ÉVALUATION**

Parcours agilité + sortie longue collective.