Gestion montées et descentes

VTT • Lycée Seconde/Première • CA2

Objectif

Adapter effort en fonction de la pente

But

Réaliser 4 tours en rythme constant

Thème

Gérer son effort sur une sortie longue avec passages techniques

Organisation et rôles

Trio: pilote, observateur cadence, chronométreur; rotation toutes les 2 boucles — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Casque obligatoire, zones de croisement interdites, vitesse contrôlée en descente

Consigne

Boucle 400 m avec 2 montées (5%) et 2 descentes. Maintenir cadence régulière sans pied à terre. 20 min de travail.

Critères de réalisation

- Changer de vitesse avant la montée
- Garder pédalage fluide
- Contrôler freinage en descente

Critère de réussite

≥ 4 tours réguliers sans poser le pied

Matériel

Rubalise 400 m, chronomètre

Variables de différenciation

- Distance 300–500 m
- Pente 4–7%
- Temps 15–25 min