Parcours mixte chrono

VTT • Lycée Terminale • CA2

Objectif

Combiner vitesse et maitrise en terrain mixte

But

Boucler 3 km en moins de 12 min avec 0 chute

Thème

Construire une strategie de deplacement en terrain varie (vitesse, gestion de l'effort, securite)

Organisation et rôles

Trio: pilote, chronometreur, juge technique; rotation a chaque tour — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Casque/gants obligatoires, vitesse adaptee en descente, signaler avant depassement

Consigne

Parcours balise 3 km alternant montees, descentes et virages techniques. Chrono depart individuel. Penalite +30 s par pied pose.

Critères de réalisation

- Adapter braquet a la pente
- Anticiper freinage avant virage
- Rester centre sur le velo

Critère de réussite

Parcours termine < 12 min sans faute majeure

Matériel

Chronometre, plots, rubalise 200 m

Variables de différenciation

- Distance 2–4 km
- Temps cible 10–14 min
- Penalite 20–40 s