

La Descente VTT

Description de cette épreuve

La Descente VTT est une séance d'entraînement ou d'évaluation sur parcours balisé et chronométré.

Les séances peuvent se dérouler en petit groupe (exemple : 8 pilotes avec 2 encadrants) ou en autonomie avec un chronomètre (ou une caméra) embarqué.

L'éducateur choisit un parcours lui permettant de faire évoluer les qualités techniques en rapport avec le niveau des participants et l'expérience de pratique de ses pilotes.

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

Les pilotes prendront les départs en type « contre la montre individuel », espacés d'au moins 30'' à 1'.

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

- ✓ Un classement au meilleur temps (valoriser la performance)
- ✓ Un classement au total des deux meilleurs temps (valoriser la performance reproductible)
- ✓ Un classement au total des temps (valoriser la régularité)

Exemple :

Dames	Chrono 1	Chrono 2	Chrono 3	Chrono 4	Meilleur temps	Meilleur addition 2 temps	Meilleur Total
MADELEINE	1:35,59	1:34,25	1:32,89	1:33,27	1:32,89	3:06,16	6:16,00
PAULETTE	1:40,68	1:38,45	1:36,34	1:34,65	1:34,65	3:10,99	6:30,12
Hommes							
PIERRE	1:37,28	1:35,95	1:33,45	1:44,56	1:33,45	3:09,40	6:31,24
PAUL	1:38,45	1:36,24	1:35,78	1:35,98	1:35,78	3:11,76	6:26,45
JACQUES	1:40,26	1:38,29	1:35,00	1:33,54	1:33,54	3:08,54	6:27,09

Qualités mobilisées

Cette épreuve sollicite les qualités techniques, physiques, mentales et de mise au point matérielle.

La tactique pourra également être sollicitée si on se réfère aux capacités de gestion de l'effort.

Dans le cas d'une descente sans reconnaissance pour les pilotes, les qualités d'adaptation et de pilotage à vue seront mobilisées.

En 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

Une piste connue et reconnue par les éducateurs, alliant les différentes options techniques en fonction du niveau des pilotes

Matériel nécessaire pour l'entraîneur

En cas de chronométrage manuel, un éducateur peut se débrouiller seul avec un chronomètre, 2 talkie-walkie et de quoi noter les temps. A deux éducateurs, 2 chronomètres synchronisés, 2 téléphones et de quoi noter les temps suffiront.

Si les pilotes pratiquent en autonomie, un compteur GPS suffira ainsi que l'inscription au préalable par le coach des segments chronométrés sur une plateforme d'entraînement (de type Strava).

Les éléments pour matérialiser les départs et arrivées seront pris dans la nature en cas de chronométrage manuel (branches ou autres). En cas d'utilisation d'une plateforme d'entraînement de type strava, aucun élément ne sera nécessaire.

Dans le cadre d'une utilisation de caméra embarquée, le revisionnage de la descente sera nécessaire pour connaître le chrono.

Matériels nécessaires pour les participants

Equipements habituels du vététiste et compteur GPS (ou camera embarquée) en cas de chronométrage automatique.

Variables à disposition de l'entraîneur

- ✓ Profil du terrain (pente, replat, saut...)
- ✓ Technicité du terrain (virages, épingles, marches, sauts, pierriers...)
- ✓ Surface du terrain (roulant, sec, humide, racines, pierres, fuyant...)
- ✓ Matériel, avec ou sans chaîne
- ✓ Longueur de la piste

Les résultats seront fortement orientés par le choix de la piste. Une piste dénuée d'obstacles naturels favorisera la vitesse, à l'inverse d'une piste technique. Cela permet à chacun (entraîneur et athlètes) dans le contexte de reprise d'activités de confrontation d'identifier les points forts et les points faibles et d'évaluer les écarts avec les meilleurs et le niveau moyen. Cette confrontation permet également de replacer vos pilotes dans une situation se rapprochant de la compétition pour y retrouver ses différentes émotions : stress, prise de risque, plaisir, concentration, implication.

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

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