



Section V.T.T



Objectifs pédagogiques:

L'association sportive V.T.T se donne comme objectifs pédagogiques pour les élèves :

- Acquérir des habiletés motrices spécifiques à la pratique du V.T.T (Techniques de pilotage, d'équilibre, de gestion de l'effort,...)
- Développer des routines de préparations et de vérifications avant, pendant et après les sorties
- Apprendre à prévoir, anticiper, jauger les risques. Savoir agir en cas d'accident et surtout : apprendre à savoir renoncer
- Multiplier des connaissances autour de la réparation d'urgence et de l'entretien de son V.T.T
- Développer des valeurs d'entraide, de responsabilité, de respect et d'humilité.

Organisation des entraînements et sorties :

Tous les mercredis après-midi et en fonction du calendrier des compétitions U.N.S.S (une dizaine de déplacements dans l'année, en principe), l'A.S « V.T.T » propose :

- soit un **entraînement de 13h à 16h**
- soit une **compétition** sur le département (l'heure de départ et d'arrivée seront à chaque fois communiquées via l'E.N.T.
- soit un **atelier** (réparation-entretien, secourisme, préparation physique, préparation à l'activité « Raid », cartographie et G.P.S)
- soit une **annulation**, s'il n'y a pas de solution de repli possible
- Si le niveau des élèves est trop hétérogène et afin de ne pas briser la motivation de certains, nous organiserons 2 groupes de niveaux (Ex : 2 mercredis par mois seront réservés au groupe compétitions, sur les autres mercredis tout le monde est convié)

Dans tous ces cas, l'information est donnée par l'E.N.T (rubrique « association sportive », « V.T.T) avant la veille au soir.

Pour participer l'élève doit OBLIGATOIREMENT:

- **être licencié** de l'A.S (la fiche d'inscription est téléchargeable sur l'ENT et doit être rendue avant la veille de la première séance de l'élève)
- **s'inscrire** sur le calendrier numérique (<https://framadata.org/A9pTihbhh89JxNWy>) au plus tard le lundi précédent la séance
- avoir son **V.T.T révisé** (voir la fiche « vérification V.T.T », ci-après)
- avoir **tout son équipement personnel** (voir fiche « équipement », ci-après)

Encadrement :

L'activité est encadrée par Mr VIALA, professeur d'E.P.S du lycée. L'activité V.T.T se déroulant en groupe et en pleine nature, certains personnels de l'établissement pourront venir l'aider mais toute aide supplémentaire serait profitable. Ainsi, si des **parents** veulent venir soutenir l'encadrement et participer aux sorties, un ou plusieurs mercredi de l'année, ils seront vraiment les **bienvenus** !

Pour cela, il leur suffit de contacter Mr VIALA, via l'E.N.T, dès que possible, afin qu'il puisse remplir les démarches administratives. Ils pourront ensuite s'inscrire sur le même calendrier numérique que les élèves. N'hésitez surtout pas !!!!

Transports et covoiturage :

Les compagnies de bus ont été prévenu et les bus peuvent prendre, le mercredi matin, des **V.T.T dans les soutes**. Pour le retour à domicile, chaque élève qui s'inscrit indiquera son lieu de domicile et une adresse mail. Il sera ainsi aisé d'organiser des **covoiturages**.

Prêt de V.T.T :

Pour permettre à tous de pratiquer ce sport, sans distinction, nous allons progressivement essayer de nous équiper en V.T.T. Les élèves pourront alors les réserver grâce à un lien numérique. Pour toutes infos, parlez-en avec Mr VIALA.

Si vous vous séparez d'un VTT en bon état, n'hésitez pas à nous en faire part.....

Partenariat :

Pour que vous puissiez facilement et rapidement faire réviser les V.T.T et pour soutenir les commerçants locaux, une entente a été passé avec les magasins de vélo de Martres-Tolosane (Jamin bikes) et de Rieux-Volvestre (Tonton vélo 31). Sur présentation de la licence, les élèves pourront bénéficier de remises et de conditions avantageuses.

Engagement des parents :

En inscrivant leur enfant à l'AS VTT, les parents s'engagent à vérifier ou faire vérifier l'état du V.T.T de leur enfant ainsi que tout son équipement personnel avant chaque séance.

A la fin de la séance, de la sortie ou de la compétition (heure annoncée), les élèves sont sous la responsabilité de leurs parents.

Engagement des élèves :

En s'inscrivant à l'AS VTT, les élèves s'engagent à noter leur participation, sur le calendrier numérique, au plus tard le lundi avant la séance (attention, pour les compétitions et sorties : l'inscription devra se faire plus tôt et la date limite sera communiquée sur le calendrier) et à être présents le jour « J ».

Ils s'engagent aussi à respecter scrupuleusement le code de la route et toutes consignes de sécurité émanant du professeur.

Ils s'engagent enfin à maintenir hautes les valeurs d'entraide, de responsabilité, de respect et d'humilité.

François VIALA

Professeur E.P.S

Anne ETIENNE

Proviseure

Signature de l'élève :





Signature d'un responsable légal :

L'équipement personnel indispensable en V.T.T

Obligatoire pour toute sortie avec l'Association Sportive

<p>Un casque aux normes C.E (N.F, E.N 1078 + A1) Le tour de tête et la jugulaire doivent être serrés.</p>		
<p>Un sac à dos (deux bretelles)</p>		
<p>Une chambre à air (adaptée à la taille de ses pneus) Un maillon rapide (adapté à sa chaîne)</p>		
<p>Une gourde remplie (souple de préférence pour ne pas blesser lors des chutes)</p>		
<p>Une ou deux barres énergétiques ou des fruits secs</p>		
<p>Une tenue voyante et adaptée à la météo et à la pratique (attention notamment au bas de pantalon trop large) Nous conseillons fortement : - des lunettes de protection et des gants (moins cher en magasin de bricolage) - une veste de pluie / coupe-vent</p>		

Lors de vos sorties non accompagnées, pensez à rajouter:

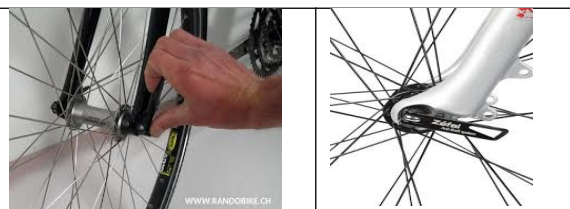
<p>Une trousse de secours d'urgence et une couverture de survie</p>	
<p>Un kit de réparation (avec dérive chaîne)</p>	
<p>Une pompe à vélo</p>	
<p>Un téléphone (vérifiez la charge de la batterie), sans oublier de prévenir quelqu'un de votre parcours et de votre heure de retour.</p>	

Maintenant il faut vérifier l'état de votre V.T.T.....

LES VERIFICATIONS A FAIRE SUR LE V.T.T AVANT DE PARTIR

Vérifiez le **serrage des roues**

En tenant le cadre, soulever la roue et taper dessus avec le plat de la main
Le levier doit être bloqué vers l'arrière ou vers le haut



Vérifiez la présence des **embouts de guidon**



Vérifiez et adaptez la **pression des pneus** suivant les conditions :

Pneu avec chambre à air : terrain humide $\leq 2,5$ bar \geq terrain sec

Pneu tubeless : terrain humide $\leq 2,0$ bar \geq terrain sec

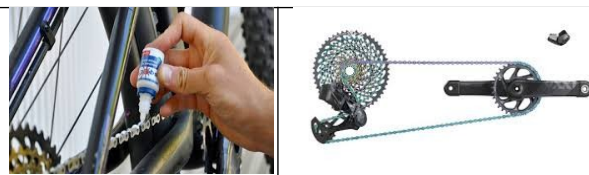


Vérifiez le **fonctionnement des freins**



Vérifiez la **transmission** : passage de **toutes** les vitesses

Mettre quelques gouttes d'**huile** sur la chaîne



Vérifiez le **jeu dans la direction**



Vérifiez la **hauteur de la selle** :

Le talon sur la pédale en position basse : la jambe doit être tendue



Maintenant il faut vérifier votre équipement personnel...