

Unité d'Enseignement d'Ouverture et de Remédiation (UEO/R) - Licence

ANNÉE UNIVERSITAIRE 2020-2021

☐ Renouvellement avec modification (*mettre les modifications en rouge*)

☐ Renouvellement à l'identique

☐ Suppression

☒ Création

Intitulé de l'UEO/R (si différents niveaux, précisez : initiation, approfondissement, 1,2...etc.)	VTT
Composante/Service assumant la charge financière de l'UEO/R	SUAPS
Composante/Service assurant la gestion pédagogique de l'UEO/R	SUAPS
Responsable pédagogique de l'UEO/R (Nom, prénom, fonction, grade et mail)	Eric MARIZY - Directeur du SUAPS - eric.marizy@univ-avignon.fr
UEO/R créditée	OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>
Semestres concernés	Semestre(s) : 1 2 3 4 5 6 (rayer les mentions inutiles)
Public concerné	L'ensemble des étudiants d'Avignon Université : OUI <input checked="" type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> Si non, précisez :
Capacité d'accueil de l'UEO/R par semestre	Semestre pair : Semestre impair :
Organisation de l'UEO/R	Nombre d'heures en présentiel : 18h Nombre d'heures par semaine : Lieu du déroulé de l'UEO/R : Barbentane/montagnette Si organisation spécifique, précisez : - transport des VTT ou stockage sur place. - Déplacement des étudiants sur le lieu de pratique.

Pré-requis :

- Connaître le code de la route
 - Savoir faire du vélo (tenir en équilibre sans roulettes).
- Avoir une condition physique permettant d'effectuer une vingtaine de kilomètres sur 3 heures (à faible vitesse, environ 15km/h sur route plate).

Compétences visées (ces deux compétences seront mentionnées sur le supplément au diplôme) :

- * Compétence 1 : Être capable de *s'approprier les conditions environnementales et s'y adapter*.
- * Compétence 2 : Être capable de gérer ses limites et doser ses efforts.

Objectifs et contenus :

1. Le premier objectif visé par l'enseignant est de s'assurer que tous les étudiants soient capables d'évoluer en sécurité. A travers l'acquisition de connaissances et savoir faire relatifs au freinage, à la vérification du matériel avant le départ (fixation des roues, freins, casque...), à la façon de rouler en groupe, aux conduites à tenir en cas d'accident, à la gestion de leur trajectoire, l'anticipation etc...
2. Le milieu d'évolution de cette activité pouvant être varié, il convient d'orienter les apprentissages vers une capacité d'adaptation au terrain. C'est donc en étant capable d'effectuer une lecture du terrain et en adaptant ses gestes techniques que l'étudiant pourra évoluer de manière efficace et sécuritaire (décentration du regard, équilibration, placement sur le vélo etc...)
3. Le troisième objectif permettra d'atteindre la deuxième compétence sur la gestion de l'effort. L'étudiant devra prendre en compte ses capacités (tant physiques que techniques) du moment pour réaliser un parcours imposé en un temps imparti.
4. Pratiquer dans le respect des autres usagers et de l'environnement (déchets, champs cultivés, ne pas couper les épingles, respecter les priorités...).

Compétence 1	Être capable de se mettre dans une logique de projet personnel – auto évaluation – et de faire évoluer ce projet
Compétence 2	Être capable de se situer dans une démarche d'acculturation, de découverte et d'appropriation culturelle (investissement dans une activité inconnue)
Compétence 3	Être capable de gérer ses limites et de doser ses efforts
Compétence 4	Être capable d'assumer son image – silhouette/corps - de prendre conscience des langages et des codes non verbaux- et de les utiliser
Compétence 5	Être capable de vivre et faire vivre des situations émotionnelles nouvelles et d'en donner une expression
Compétence 6	Être capable d'appréhender et d'utiliser les règles, les codes et les principes de travail nécessaires à l'optimisation de la performance
Compétence 7	Être capable d'appréhender l'importance de la qualité de la relation humaine, sur les performances
Compétence 8	Être capable de planifier et de gérer une séquence de travail collective
Compétence 9	Être capable de se mettre en position de soutien face à une situation problème d'un collaborateur
Compétence 10	Être capable d'appréhender l'exposition de soi, l'épreuve ou la confrontation comme un élément de construction personnelle

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que s'ils ont atteint le niveau exigé en fin de cycle décrit un peu plus loin, et s'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 5 TD. Une évaluation au milieu du cycle de formation sera prise en compte, ainsi qu'un contrôle terminal des compétences et connaissances visées.

Grille et protocole d'évaluation : UEO VTT :

- **Validation des aspects sécuritaires de l'activité (matériel et conduite).**
Une faute de sécurité entrainera un échec à l'UEO.
- **Validation des techniques en rapport avec le type de terrain en milieu naturel (montée et descente avec différents pourcentages et revêtements). Cf tableau ci dessous.**

Parcours technique comportant différents pourcentage de pente en montée et en descente enchaîné avec un parcours de maniabilité.

- **Validation de la partie « gérer ses limites et son effort » :**

Boucle d'environ 3km et 80 de D+ à faire deux ou trois fois comprenant des portions roulantes sur DFCI, des singles montants et descendants. Evaluation chronométrée de la performance (barème variable, terrain sec ou humide, vent, portages éventuels...).

- **Validation des compétences de réparation et d'entretien du vélo en cours de cycle.**

Grille d'évaluation des compétences techniques.

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Equilibration	Position quasi permanente en 5 appuis quel que soit le terrain.	L'étudiant est capable de s'équilibrer sur 4 appuis. Il commence à déplacer son centre de gravité latéralement et d'avant en arrière.	L'étudiant est capable d'ajuster son placement en fonction de la situation. Les bras et les jambes permettent un ajustement permanent. Il existe une dissociation pilote/engin.
Conduite/freinage	Les trajectoires ne tiennent pas compte de la roue arrière. Les pédales touchent souvent les obstacles. Le regard se porte sur la roue avant. Les freinages sont brusques ou insuffisants et peuvent amener des dérapages. Les distances de freinages ne sont pas connues.	Le regard se porte en avant de la roue avant. L'étudiant est capable d'anticiper la trajectoire de sa roue arrière. Le dosage du freinage devient plus adapté (sec ou progressif en fonction de l'urgence). Les distances de freinages sont intégrées.	Le freinage permet à l'étudiant de garder une vitesse optimale pour passer l'obstacle ou le virage. L'étudiant regarde loin et mémorise le terrain. Les trajectoires en courbes sont placées (extérieur/intérieur/extérieur). L'étudiant sait analyser la distance de freinage en fonction du terrain.
Propulsion	Des erreurs de manipulation des vitesses dues à un manque d'anticipation et de connaissance du matériel. Ces erreurs sont de deux ordres : rapport inadapté par rapport à la pente et/ou chaîne croisée. Pédalage saccadé et/ou en force et non adapté à la pente ou au revêtement.	L'étudiant sait changer ses vitesses mais quelques fois le rapport reste inadapté par rapport à la pente ; la fréquence de pédalage sera trop ou pas assez importante. La chaîne reste dans l'axe et ne se croise plus. L'étudiant commence à saccader son pédalage en recherche d'équilibre.	Le changement de vitesses est anticipé, se fait en douceur et est adapté au terrain. La fréquence de pédalage est souvent supérieure à 80 tours/minutes sur le plat. Grâce à son équilibre antéro-postérieur, l'étudiant peut modifier sa position sur la selle pour obtenir momentanément plus de puissance. Le pédalage saccadé est maîtrisé et l'étudiant rétropédale pour conserver l'équilibre.

Sur la partie technique, seront validés les étudiants correspondant au niveau 2 ci-dessus.

Signature du responsable de l'UEO/R :

Date et avis du conseil de la composante ou du service de rattachement :