

LE PILOTE

Qualification "Chemin"

Être capable de :

nommer le président du club, le(s) moniteur(s) de l'école VTT et l'équipe d'encadrement	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
identifier le sigle FFCT	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
participer assidûment aux sorties	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respecter les consignes de sécurité du groupe	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
préparer son équipement et son VTT avant le départ	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
identifier les panneaux de signalisation (route et chemin)	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qualification "Piste"

Être capable de :

expliquer le rôle du casque, des gants, des lunettes	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apporter son aide à l'élaboration d'une sortie	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
maîtriser son VTT sur les chemins, les sentiers et sur la route afin de garantir la sécurité du groupe	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
appliquer le code de la route	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s'habiller en fonction des conditions atmosphériques	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s'alimenter correctement lors d'une randonnée ("1/2 journée, journée")	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qualification "Sentier"

Être capable de :

expliquer le fonctionnement du club	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
participer à l'encadrement de l'école VTT	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
assurer la protection du groupe en cas de problème	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
connaître les 5 points du message d'alerte à donner en cas d'accident	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
évaluer son état de fatigue, (respiration, douleurs musculaires, rythme cardiaque)	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
développer l'autonomie en sortant en dehors de l'école VTT	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4

LE PILOTAGE

Qualification "Chemin"

Être capable de :

s'équilibrer pour rouler droit en montée et en descente	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
suivre une trajectoire en libérant un appui	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
adapter ses braquets aux difficultés de terrain	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s'immobiliser en utilisant les deux freins	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
freiner et s'arrêter devant un obstacle	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
contrôler et modifier sa vitesse dans une descente	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
effectuer le parcours de maniabilité n°1	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qualification "Piste"

Être capable de :

maîtriser une trajectoire imposée, lentement puis rapidement	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
maîtriser son freinage sur terrain sec et humide	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
déplacer son centre de gravité et adapter sa position dans une montée puis dans une descente	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
passer un obstacle en levant la roue avant puis la roue arrière	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
maîtriser son allure dans un groupe	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
élargir son champ visuel et s'informer sur les difficultés du terrain	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
effectuer le parcours de maniabilité n°2	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qualification "Sentier"

Être capable de :

maîtriser les virages en devers	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
maîtriser la technique du pédaler-freiner dans des virages serrés	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
contrôler un dérapage	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
descendre des escaliers	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
maîtriser la technique du portage	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
réaliser un surplace ou un wheeling	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
passer un obstacle en levant les deux roues	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anticiper une difficulté (adapter sa vitesse, ses braquets, sa trajectoire)	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
effectuer le parcours de maniabilité n°3	PA	TA
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Parcours de maniabilité n°1 : il doit comporter au moins un slalom simple ou décalé (artificiel), un couloir de 70 cm à 1 m de large et deux passages d'obstacles naturels.

Parcours de maniabilité n°2 : il doit comporter le parcours du niveau Chemin + slalom naturel + 2 passages d'obstacles en descente.

Parcours de maniabilité n°3 : il doit intégrer toutes les capacités citées des 3 niveaux.