

**Compétences soclées :**

Par 2 ou 3, réaliser le plus rapidement en run&bike (chacun doit passer dans le rôle de coureur et de cycliste) un parcours balisé et naturel en adaptant sa motricité en fonction du relie. Gérer son effort pour adapter son allure aux caractéristiques du parcours dans la difficulté et la durée (en étant proche de vos VMA)

Réaliser le plus rapidement une montée en VTT en utilisant les bons braqués...

CA4: Run&bike 6 <sup>ème</sup>							
Evaluation des compétences	MI	MF	MS	TBM			
MOTRICITÉ	<i>CG1.1</i> - S'engager dans un effort court et intense. (montée infernale)						
	F sup à 2'50	G sup à 2'20	F entre 2'50 et 1'50	G entre 2'20 et 1'40	F entre 1'50 et 1'30	G entre 1'40 et 1'10	F inf à 1'30 G inf à 1'10
	<i>CG1.3</i> -Etre capable de s'engager dans un effort soutenu						
	Vitesse en VTT et à pied très faible : Temps de course* sup à 13 minutes	Vitesse de course en accordéon. Baisse du rythme entre les 2 boucles : Temps de course* entre 11' et 13'		Vitesse constante mais pas toujours adaptés à ses capacités : Temps de course* entre 10' et 11'		Vitesse de course élevé (proche de 100% VMA) : Temps de course* inférieur à 10'	
	<i>CG1.3</i> -Etre capable de courir à une allure proche de sa VMA.						
	Vitesse de course supérieure à 2km/h par rapport à la moyenne de leur VMA	Vitesse de course entre 1 et 2km/h par rapport à la moyenne de leur VMA		Vitesse de course entre 0,5 et 1km/h par rapport à la moyenne de leur VMA		Vitesse de course inférieure à 0,5km/h par rapport à la moyenne de leur VMA	
LES OUTILS	<i>CG1.2</i> -Etre capable de passer les vitesses en fonction du relief du terrain.						
	Reste toujours sur les mêmes vitesses	Change les vitesses mais souvent inadaptées.		Les vitesses correspondent au relief.		Les vitesses correspondent au relief et à ses capacités. Anticipe le passage de celles-ci	
LA CITOYENNETE	<i>CG3.1</i> - S'entraider et s'organiser pour réaliser le meilleur temps possible.						
	Aucune stratégie. Se rejette la faute (n'arrive pas en même temps: gros écart)	Stratégie mal adapté (laisse le VTT en bas d'une côte) ou 1 tour en VTT et 1 tour à pied		Stratégie mise en place mais ne tiennent pas compte de l'état de fatigue ou des capacités de chacun		Stratégie qui s'adapte aux capacités et à l'état de fatigue pendant la course.	
SANTÉ	<i>CG4.3</i> -Etre capable d'ajuster son casque et de vérifier son VTT (hauteur de selle, état des frein et pressions pneus)						
	1 des 4 critères	2 des 4 critères		3 des 4 critères		Casque adapté et ajusté, selle à la bonne hauteur,vérification pression des pneus et freins avant départ, aide ses camarades si nécessaire	

\* : le temps de course tient compte d'un coefficient :

- 3 filles : tps de course x 0,8

- 2 filles + 1 garçon : tps de course x 0,9

- 2 filles : tps de course x 0,9

- 2 garçons : tps de course x 1