

Nom - Prénom

Club

PERFECTIONNÉ EN VÉLO DE MONTAGNE : GROUPES DE COMPÉTENCES

THEME 1	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
SPE-1.1 - Niveau de pratique			
SPE-1.2 - Expériences - Liste de sorties			

THEME 2	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
SPE-2.1 : Progression en montée			
SPE-2.2 : Progression en descente			

THEME 3	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
SPE-3.1 : le matériel pour une pratique autonome en groupe			
SPE-3.2 : réussir sa sortie en groupe autonome			
SPE-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne			

THEME 4	Nom du certificateur	Brevet/diplôme	Date et signature
SPE-4.1- la formation à la FFCAM		À venir	



ATTESTATION PRATIQUANT

Perfectionne en Vélo de montagne

Version 1.0



Fiche de compétences

Cette fiche est mise à disposition des clubs et des pratiquants. Elle permet de suivre l'acquisition des compétences de chaque pratiquant autour des 4 THEMES suivants :

THEME 1 : Niveau de pratique et expériences

THEME 2 : Progression et sécurité dans la pratique

THEME 3 : Prévention et environnement de pratique

THEME 4 : Environnement fédéral, des clubs et des pratiques

La validation de l'ensemble des groupes de compétences (regroupement de compétences par rubrique) notés de 1.1 à 4.1 et résumés en page 4, permet l'attribution de l'**attestation de compétences « PERFECTIONNE EN VELO DE MONTAGNE »**. Les groupes de compétences peuvent être intégrés au profil de chaque pratiquant dans le système d'informations fédéral (EXTRANET) : application « **Attestation pratiquant** ».

Champ de compétences - PERFECTIONNE en vélo de montagne

Je suis capable de pratiquer le vélo de montagne aussi appelé Vélo Tout Terrain (VTT) en groupe autonome, de choisir et de préparer mes sorties, de les adapter aux conditions rencontrées, à mon niveau technique et physique et celui de mes partenaires.

Je dispose d'une expérience du vélo de montagne en lien avec mon niveau de pratique .

Je connais le principe de l'offre de formation pratiquant qui m'est proposée (INITIE, PERFECTIONNE, SPECIALISE) pour acquérir des compétences complémentaires en vélo de montagne.

Je peux également entrer en formation d'initiateur et transmettre ma passion du vélo de montagne à d'autres pratiquants .

Perfectionné en Vélo de montagne

1

NIVEAU - EXPÉRIENCES

1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE

- ☐ Je dispose du niveau VTT me permettant de parcourir des circuits rouge /noir (cotation FFV ou FFC)

1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE COURSES

- ☐ Liste de 12 sorties en autonomie de niveau bleu minimum avec 6 sorties au moins de difficulté rouge .

2

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

2.1 - PROGRESSION EN MONTÉE

Compétences validées :

- ☐ **Maîtriser** une progression régulière sur tout type de terrain en choisissant une trajectoire adaptée.
- ☐ **Maîtriser** sa progression avec sécurité sur des terrains exposés : anticiper sa descente du vélo, contrôler son équilibre à faible vitesse.
- ☐ **Maîtriser** son placement sur le vélo lors de franchissements d'obstacles (marches, racines..)
- ☐ **Maîtriser** son équilibre et sa vitesse dans les dévers et virage serrés, pente raide...

2.2 - PROGRESSION EN DESCENTE

Mes compétences validées :

- ☐ **Maîtriser** le freinage en terrain difficile(glissant, cassant, déversant...)
- ☐ **Maîtriser** son placement sur le vélo dans des pentes raides: avant/arrière, enrourer une marche
- ☐ **Maîtriser** son placement sur le vélo dans les dévers : aval/amont, position des pédales
- ☐ **Maîtriser** les virages serrés : regard, engagement des épaules, position des pédales....
- ☐ Anticiper les passages nécessitant une progression « à pieds »



3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.1 - LE MATÉRIEL POUR UNE PRATIQUE EN GROUPE AUTONOME

- ☐ Identifier la taille du vélo adaptée à son gabarit : taille, longueur, reach...
- ☐ Évaluer l'usure des éléments mécaniques et réaliser l'entretien de son vélo de montagne : transmission, freins, suspension...
- ☐ **Maîtriser** la réparation mécanique sur le terrain lors d'une sortie : bris de chaîne, crevaison tubeless....
- ☐ Contrôler mutuellement que chaque personne du groupe dispose du matériel de sécurité indispensable : casque, lunettes, téléphone.
- ☐ Identifier collectivement le matériel nécessaire pour le groupe, dont matériel de navigation (carte, boussole, altimètre, système de positionnement par satellite), équipement collectif de réparation (chambre à air, rustine, pompe, plaquettes, ...) et trousse de secours.
- ☐ Réaliser un contrôle mutuel rapide de l'état des vélos des participants.

3.2 - RÉUSSIR SA SORTIE EN VÉLO DE MONTAGNE

3.2.1 - LES BONS COMPORTEMENTS POUR UNE SORTIE EN GROUPE AUTONOME .

- ☐ Connaître l'influence des principaux facteurs humains (dont piège de l'inconscient) dans un groupe autonome.
- ☐ Appliquer un mode relationnel entre les différents membres du groupe : désignation du leader, discussion des choix, partage des décisions, applications des consignes.
- ☐ Organiser et animer un briefing au départ de la sortie et au départ de la descente, ainsi qu'un débriefing en fin de sortie.

3.2.2 - MA PRATIQUE DU VÉLO DE MONTAGNE EN GROUPE AUTONOME .

- ☐ Co-construire un projet avec une analyse des risques 3X3
- ☐ Interpréter et expliquer le système de cotations en VTT, connaissance des outils Vtopo, VTTour, Trailforks, VTTrail...
- ☐ Extraire les principales informations utiles pour la préparation de sortie en vélo de montagne, en lien avec mon niveau de pratique, depuis les différentes sources d'informations : topo, sites internet, réseaux...
- ☐ Donner, en tant que leader, les consignes de progression, de sécurité et s'assurer que ces consignes ont été entendues et comprises de tous.
- ☐ Adapter la progression sur le terrain en fonction du groupe, des conditions observées : sécurité, confort, régularité.
- ☐ Intégrer les réglementations concernant la propriété privée, les interdictions locales, les zones de protection des espaces naturels dans mon projet en adaptant mon comportement : respect de tous les usages, troupeaux d'alpage...

3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE

3.3.1 - INTERPRÉTER LES CONDITIONS MÉTÉO

- ☐ Connaître les conséquences des conditions météorologiques sur les activités et les mesures de précaution à prendre.
- ☐ Savoir analyser le bulletin météo : pictos, évolution à venir, vigilances Météo France...
- ☐ Connaître les particularités de la météo en montagne et savoir détecter un changement de temps sur le terrain. .

3.3.2 - EVOLUER EN GROUPE AUTONOME DANS LE MILIEU MONTAGNE

FORMATION PERFECTIONNEE - 3.3 MILIEU MONTAGNE (CO2)

- ☐ Interpréter finement les informations d'une carte topographique.
- ☐ **Maîtriser** l'usage des outils d'orientation : boussole et géolocalisation par satellite.
- ☐ Créer un itinéraire complexe (hors sentier balisé, mauvaise visibilité, points de décision, plan B...) et établir un plan de marche correspondant.

4

ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL ET DES CLUBS

4.1 - LA FORMATION À LA FFCAM

- ☐ Connaître le principe de la formation des pratiquants et des cadres à la FFCAM
- ☐ Préciser la notion de champs de compétences dans le cadre de sa propre formation.
- ☐ Expliquer le principe et la responsabilité du co-encadrement dans son club.