

Nom - Prénom

Club

INITIE EN VÉLO DE MONTAGNE : GROUPES DE COMPÉTENCES

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

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

| THEME 3 | Nom du certificateur | Brevet/diplôme | Date et signature |
|---|----------------------|----------------|-------------------|
| INI-3.1 : mon matériel, mon équipement | | | |
| INI-3.2 : les bons comportements en vélo de montagne | | | |
| INI-3.3 : Environnement de pratique - milieu montagne | | | |

| THEME 4 | Nom du certificateur | Brevet/diplôme | Date et signature |
|--|----------------------|----------------|-------------------|
| INI-4.1 - la pratique des activités dans les clubs | | À venir | |



ATTESTATION PRATIQUANT

Initié 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 « INITIE 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 - INITIE en vélo de montagne

Je suis initié à la pratique du vélo de montagne (aussi appelé vélo tout terrain VTT) : techniques de base, connaissance du milieu et de l'environnement de pratique, des bons comportements en vélo de montagne,

Je dispose d'une petite expérience en vélo de montagne en lien à 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 poursuivre ma formation vers plus d'autonomie dans ma pratique du vélo de montagne : niveau PERFECTIONNE.

Initié en Vélo de montagne

1

NIVEAU - EXPÉRIENCES

1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE

- ☐ Je dispose du niveau VTT me permettant de parcourir des circuits bleu (cotation FFVélo ou FFCyclisme)

1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE COURSES

- ☐ Liste de 5 sorties en vélo de montagne de difficulté bleu

2

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

2.1 - PROGRESSION EN MONTÉE

Compétences validées :

- ☐ **Maîtriser** la manipulation des changements de vitesses quel que soit le type de terrain.
- ☐ Adapter le développement au terrain rencontré.
- ☐ **Maîtriser** sa descente du vélo pour une progression à pied, selon l'exigence du terrain.
- ☐ Adapter son pilotage au type de terrain : grès, calcaire, argile...

2.2 - PROGRESSION EN DESCENTE

Mes compétences validées :

- ☐ **Maîtriser** le freinage avant et arrière en évitant les dérapages.
- ☐ Adapter son pilotage pour une sollicitation minimale du terrain : détérioration des chemins, sentiers.
- ☐ Placer son corps de manière adaptée sur le VTT en fonction du terrain.
- ☐ Identifier les passages en descente nécessitant une progression « à pieds »



3

PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

3.1 - MON MATÉRIEL, MON ÉQUIPEMENT

- ☐ Identifier le matériel de sécurité, l'adapter à la sortie : casque obligatoire, chaussures, gants, lunettes.
- ☐ Connaître sa taille de casque et savoir le régler
- ☐ Connaître les caractéristiques et les performances de son vélo : suspendu ou semi rigide, transmission, suspensions, type de pneus, freins....
- ☐ **Maîtriser** les réglages de son vélo pour une position adaptée à sa pratique : hauteur de selle, guidon, pression des pneus, suspensions....
- ☐ Identifier les sacs à dos adaptés à la pratique du vélo de montagne avec optimisation du poids : poche à eau, compact, léger....
- ☐ Adapter sa tenue vestimentaire selon le type de sorties et les conditions météo.

3.2 - LES BONS COMPORTEMENTS EN VÉLO DE MONTAGNE

- ☐ Contribuer à une analyse des risques (3X3) avec l'encadrant.
- ☐ Connaître les différentes sources d'informations disponibles sur les itinéraires VTT : topo, site internet, réseaux, météo.
- ☐ Connaître l'environnement de pratique du vélo de montagne, les risques associés et les moyens de se protéger : dangers liés au terrain, milieu isolé, froid, ...
- ☐ Connaître les cotations et la signalétique des parcours VTT proposés par la FFC et la FFVélo.
- ☐ Identifier si une sortie est adaptée à son niveau physique et technique.
- ☐ Expliquer en quoi mon comportement et mon niveau physique et technique ont une influence sur le groupe et la réussite du projet.
- ☐ Expliquer et respecter les consignes données par l'encadrant. (trajectoire, rythme, passages délicats, zones d'arrêt ou d'attente...)
- ☐ Prévenir rapidement l'encadrant de tout incident (mécanique, physique...) survenu dans le groupe.
- ☐ Gérer son hydratation et son alimentation dans l'activité.

3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE

3.3.1 - CONNAÎTRE LE MILIEU DE PRATIQUE, LIMITER SON IMPACT ET SE PROTÉGER.

- ☐ Connaître et respecter le milieu de pratique.
- ☐ S'adapter et se protéger dans le milieu de pratique.

3.3.2 - ÉVOLUER DANS LE MILIEU MONTAGNE

FORMATION INITIE - 3.3 MILIEU MONTAGNE (C01)

- ☐ Interpréter les informations principales d'une carte topographique (échelle, couleurs, relief, pente, symboles, ...).
- ☐ Se situer sur une carte par bonne visibilité : carte et paysage..
- ☐ Connaître les bases de l'utilisation d'une boussole, d'un altimètre et d'un outil de géolocalisation par satellite.
- ☐ Savoir suivre un itinéraire peu complexe sur sentier, dans de bonnes conditions d'évolution (météo, événements).
- ☐ Savoir transmettre sa position (y compris GPS/smartphone) en cas de secours.

4

ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL ET DES CLUBS

4.1 - LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DANS LES CLUBS

- ☐ Connaître les principes de réalisation des activités collectives dans un club.
- ☐ Identifier les obligations des participants, des encadrants, du club dans les activités.
- ☐ Connaître les principes des garanties de son assurance ainsi que celles de la fédération.