

PROTOCOLE DE SECURITE POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITES PHYSIQUES DE PLEINE NATURE

VTT

« L'enseignement et la pratique volontaire des APPN s'inscrivent pleinement dans le parcours de formation d'un élève. Au-delà de leurs apports spécifiques sur le plan moteur, ces activités trouvent leur intérêt dans l'éducation à la sécurité par l'apprentissage de la maîtrise des risques lors de la confrontation avec des milieux incertains et changeants, avec des contraintes liées à la variabilité de l'environnement. »

(Exigence de la sécurité dans les activités physiques de pleine nature dans le second degré, circulaire n° 2017-075 du 19-4-2017).

Afin d'**accompagner les enseignants d'EPS** de l'académie en les sensibilisant à la dimension sécuritaire de leur exercice, des protocoles de sécurité sont proposées dans les APPN les plus programmées.

Les productions académiques viennent s'adosser aux circulaires nationales (mars 1994, juillet 2004 et avril 2017) relatives à la sécurité en EPS.

Ces premières sont amenées à évoluer en fonction des retours d'expérience.

Des **éléments communs** à toutes les pratiques support de l'enseignement en EPS sont essentiels pour garantir une formation sécurité :

L'enseignant d'EPS responsable du groupe :

- **Réalise des choix** relatifs à l'organisation pédagogique, aux situations d'apprentissage et aux contenus d'enseignement proposés sont adaptés aux caractéristiques de tous les élèves.
- **Contrôle systématiquement** l'état des équipements matériels utilisés.
- Fait preuve d'une **vigilance effective** durant tout le déroulement de la leçon.
- **Pilote toujours la chaîne de contrôle.**
- **Organise la chaîne de sécurité** sous forme de « check List ».
- **Sait que la conception même des APPN repose sur deux idées centrales : partir – revenir en sécurité et garder la possibilité de renoncer.** Anticiper une éventuelle activité de repli.
- **Prévoir une large plage horaire** en fonction de la spécificité de l'APPN.
- En cas d'urgence, hiérarchiser les priorités.
- Prévoir une **trousse de secours** adaptée à l'activité.

Chaque élève et tous les élèves :

- Bénéficie d'informations et de **consignes d'ordre sécuritaire.**
- **Vivent une formation** à la mise en place d'une sécurité maximale en lien avec les informations reçues.
- **Apprennent à renoncer** à s'engager.
- S'éprouvent à travers une **autonomie encadrée.**

Les recommandations spécifiques à une APPN sont organisées chronologiquement ; avant, pendant et après la leçon.

Les conditions maximales de sécurité active et passive sont édictées.

Recommandations spécifiques au **VTT**

Pour information, la réglementation en vigueur est donnée par le **pôle ressource nationale sports de nature** intitulé : « FICHE RÉGLEMENTATION CYCLISME ET CYCLOTOURISME » (MAJ 19 janvier 2017)

Milieu 1 ouvert : La liaison avec route ouverte vers le lieu de pratique et ou randonnée

- Anticiper et organiser les déplacements sur la route.
- Respecter le code de la route : sur route comportements « déviants » non autorisés.
- Respecter la distance de sécurité (1 vélo).
- Faire passer les consignes de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant.
- Toujours signaler son arrêt à voix haute ou sifflet, / un obstacle.

Encadrement conseillé :

- Si 1 VTT par élève : **en cas de sortie ponctuelle**, 1 enseignant d'EPS + 1 accompagnateur (enseignants, parents, anciens élèves majeurs...) pour 12 élèves. 1 accompagnateur supplémentaire par tranche de 12.
 - Si 1 VTT pour 2 élèves : 1 enseignant d'EPS pour 20 élèves, 1 accompagnateur supplémentaire par tranche de 12 élèves.
 - **Adapter le taux d'encadrement en fonction des éléments de contexte : expertise de l'enseignant, des élèves, de la nature du milieu** (organisation pertinente de groupes de niveau en apprentissage sur un territoire proche placés sous la responsabilité d'un enseignant d'EPS).
 - Si VTT Orientation se référer aussi à la fiche protocole C.O.
- En général l'enseignant est devant en descente et derrière en montée.
Porter un gilet réfléchissant devant et derrière si possible sur la route est conseillé.

Milieu 2 circonscrit "balisé" : l'atelier de pratique sur site aménagé (maniabilité, slalom, cross en boucle, bike and run, duathlon...).

Encadrement conseillé :

- 1 enseignant d'EPS pour le groupe.
Si zone de danger = 1 reconnaissance à pied avant + 1 échappatoire ou secteur aménagé = 1 signalement particulier
Apprendre le « SAVOIR RENONCER » en passant la difficulté à pied.

AVANT L'ACTIVITE :

L'enseignant :

- Compter les élèves.
- Vérification VTT élèves (pneus gonflés, serrage des roues, freins opérationnels, pas de jeu dans la direction, embouts de cintres bouchés ...).
- Vérification des casques (normes en vigueur EPI et CE) : contrôle visuel des casques bien attachés.
- Reconnaître le parcours dans la mesure du possible et fournir la zone d'évolution et la liste des élèves.
- Consulter la météo (adapter parcours si besoin).
- Prévoir et vérifier trousse 1^{er} soins et kit de réparation (chambre à air, dérive chaîne ... cf fiches annexes).
- Prévoir cartes du secteur emprunté ou utilisation GPS.
- Prévoir les moyens pour contacter les secours et l'administration : portable.
- Posséder la liste des élèves avec les numéros de téléphone des responsables légaux.
- Porter à la connaissance des élèves le niveau de difficulté de la séance et choix du groupe en fonction : adapter le niveau aux ressources des élèves.
- Etablir un code de communication et d'alerte avec les élèves et l'encadrement (utilisation talkie-walkie...).
- Répéter les consignes et précautions de sécurité et de respect de l'environnement.

L'élève :

- Avoir un VTT de taille adaptée.
- Avoir une tenue adaptée au type de pratique : gants, lunettes, cuissard et tenue longue sur la descente ...
- Vérifier le bon état de son VTT avant chaque départ (pneus gonflés, serrage des roues, freins opérationnels, pas de jeu dans la direction, embouts de cintres bouchés ...).
- Bien régler son vtt : hauteur de selle, pression pneus...
- **Casque ajusté et attaché pour toute la séance.**
- Vérifier la check List sécurité et **Co-vérifier** celle de son partenaire.
- Avoir un bidon d'eau ou sac à dos avec poche à eau remplie.
- Matériels recommandés : chambre à air (si possible pompe et démonte pneus)

PENDANT L'ACTIVITE :

L'enseignant :

- Compter les élèves à chaque regroupement
- Avoir une allure adaptée aux difficultés.
- Adapter la séance et l'itinéraire en fonction du contexte (météo, niveau des élèves...).
- Ponctuellement l'enseignant ferme la marche selon les objectifs (orientation, montée...).
- Contrôler la bonne conduite de chacun et du groupe.
- Prévoir des temps de regroupement (repos, orientation...).
- Code de la route avec signaux clairs (changement de direction, arrêt...).
- Repérer le circuit trial à pied avec les élèves en montrant les principales difficultés.
- Passages en autonomie sur un périmètre reconnu est possible (balisage du circuit, plots, rubalise ...).
- Connaissance du lieu de regroupement.
- Donner les consignes techniques face à un passage délicat.

L'élève :

- Rester groupé et rouler en file indienne.
- Maintenir un écart optimal entre les vélos en fonction des caractéristiques du terrain (descente notamment).
- Être responsable de sa sécurité et de celle d'autrui.
- Ne jamais rester seul ou laisser un élève seul.
- Gérer sa vitesse sur un parcours technique et son freinage.
- **Savoir renoncer si c'est trop difficile** (utiliser une échappatoire si problème niveau, santé, mécanique, climat).
- Respecter l'environnement (0 déchet, refermer clôture, silence...).
- Connaître le lieu de regroupement.

APRES L'ACTIVITE :

L'enseignant :

- Compter les élèves
- Bilan individuel de l'état du VTT.
- Debriefing du groupe.
- Réajustement des groupes selon les besoins.
- Vérifier que les fiches entretien VTT soient complétées réparations ou mise en quarantaine.
- Entretien régulier du parc VTT par professeur référent.
- Entretien annuel pour grosses réparations par un professionnel.
- Fiche Inventaire des VTT avec les réparations à planifier.

L'élève :

- Entretien de son VTT (nettoyer, lubrifier, ranger...).
- Remplir la fiche de suivi et d'entretien VTT si prêté par l'établissement.
- Réparer ce qui est possible sinon signaler les réparations éventuelles au professeur référent.
- Ranger son VTT et son casque.
- Ranger le local VTT (outils, chiffons, pompes...)

Check-list sécurité

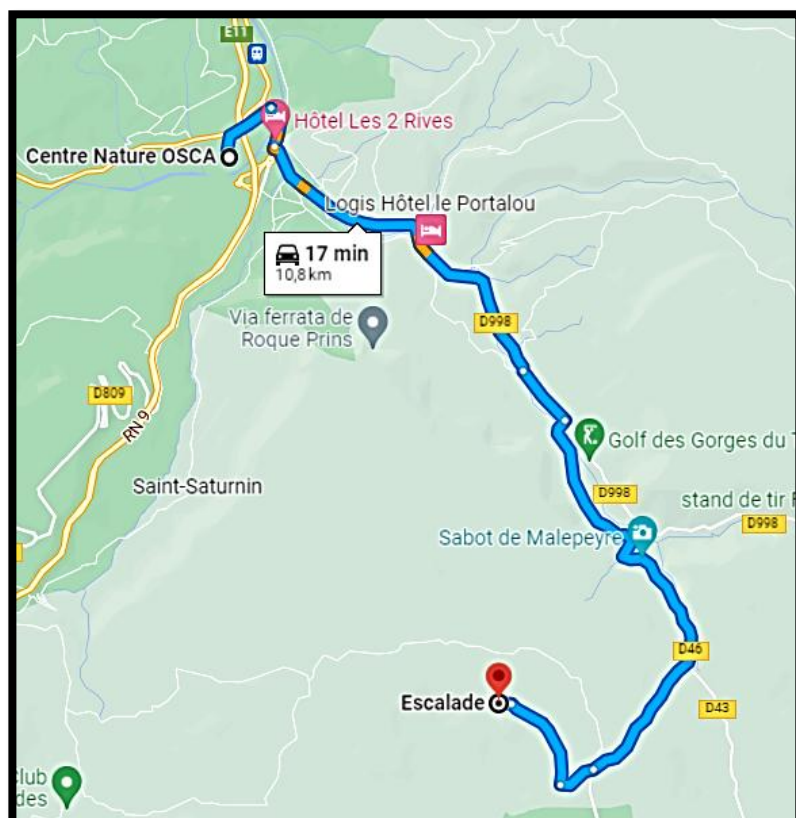
Avant de partir		
1	Liste des élèves données à l'établissement , heure de départ et de retour envisagées	
2	Trousse de secours, portable, numéro des parents, d'urgence, gilets de sécurité	
3	Matériel de réparations, eau, barres... de céréales	
4	Casques jugulaires ajustées	
5	VTT vérifiés (pneus gonflés, serrage des roues, freins opérationnels, pas de jeu dans la direction, embouts de cintres bouchés ...).	
6	Réglage de la hauteur de la selle	
7	Rappel des règles de sécurité et du code de la route	
Pendant		
8	Respect des règles de sécurité	
Au retour		
10	Nettoyer et ranger son VTT	
11	Tenir à jour le carnet d'entretien	

Sites de pratique et itinéraires

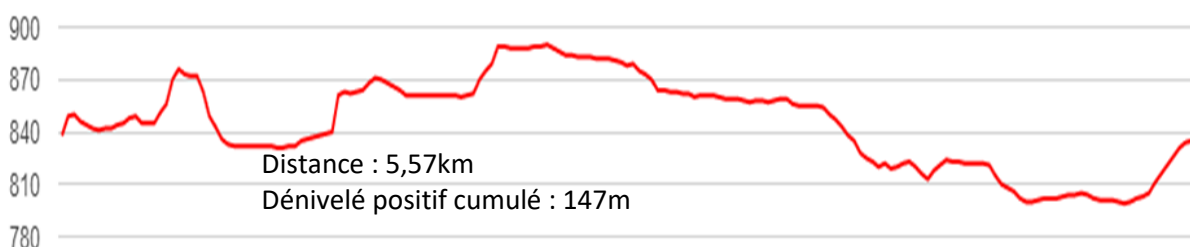
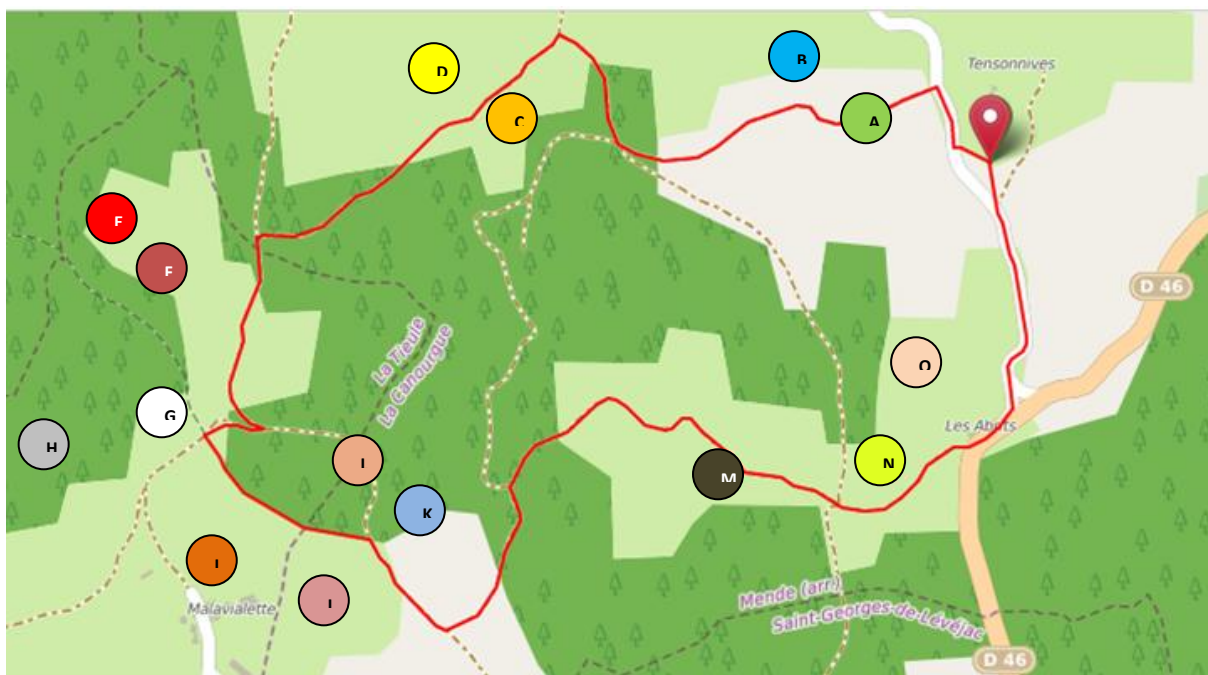
Itinéraire : Aller-Retour du centre de nature OSCA au village de Rouges Parets.

Le trajet de 20 min, identique à l'aller et au retour est de 10.8 km, emprunte à l'aller les rues suivantes :

- Centre Nature OSCA, 11 Allée de Migennes, 48500 Banassac Canilhac
- La D809
- La D998
- Traversée de La Canourgue par l'Avenue des Gorges du Tarn
- La D46 en direction du Massegros
- À droite au kilomètre 9,2 en direction du hameau de Rouges Parets
- L'arrêt se fait au pied du site de pratique



Parcours Rouges- Paret facile



Départ parking point A

Zone d'échauffement

A – B : Goudron légèrement montant (KM 0,2)

B – C : Piste vallonnée

Attention descente (KM 0,5)

Flore : Chêne, Pin Sylvestre, Buis

Géologie : Doliné

C – D : Piste descendante

Zone d'habileté motrice au point D (KM 1,23)

Travail Position de descente

D – E : Piste vallonnée puis montante

Flore : Frêne

Patrimoine : Bergerie (KM 2,01)

E – F : Piste

Zone de repos au point F

F – G : Piste vallonnée puis montante

Attention montée pierreuse (KM 2,5)

G – H : Monotrace montant

H – I : Monotrace descendant

Patrimoine : Draille (KM 2,75)

I – J : Piste descendante

J – K : Piste vallonnée

K – L : **Attention descente (KM 3,75)**

Patrimoine : Abreuvoir (KM 3,82)

L – M : **Attention descente (KM 4)**

puis piste plate

Zone d'habileté motrice au point M (KM 4,6)

Travail Pédaler-Freiner (jeu loup-moutons)

M – N : Piste plate

Attention croisement route (KM 4,9)

N – O : Route montante

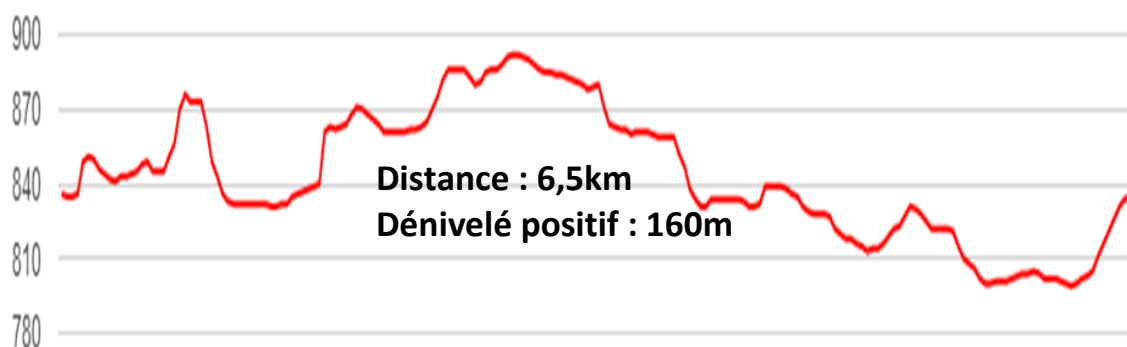
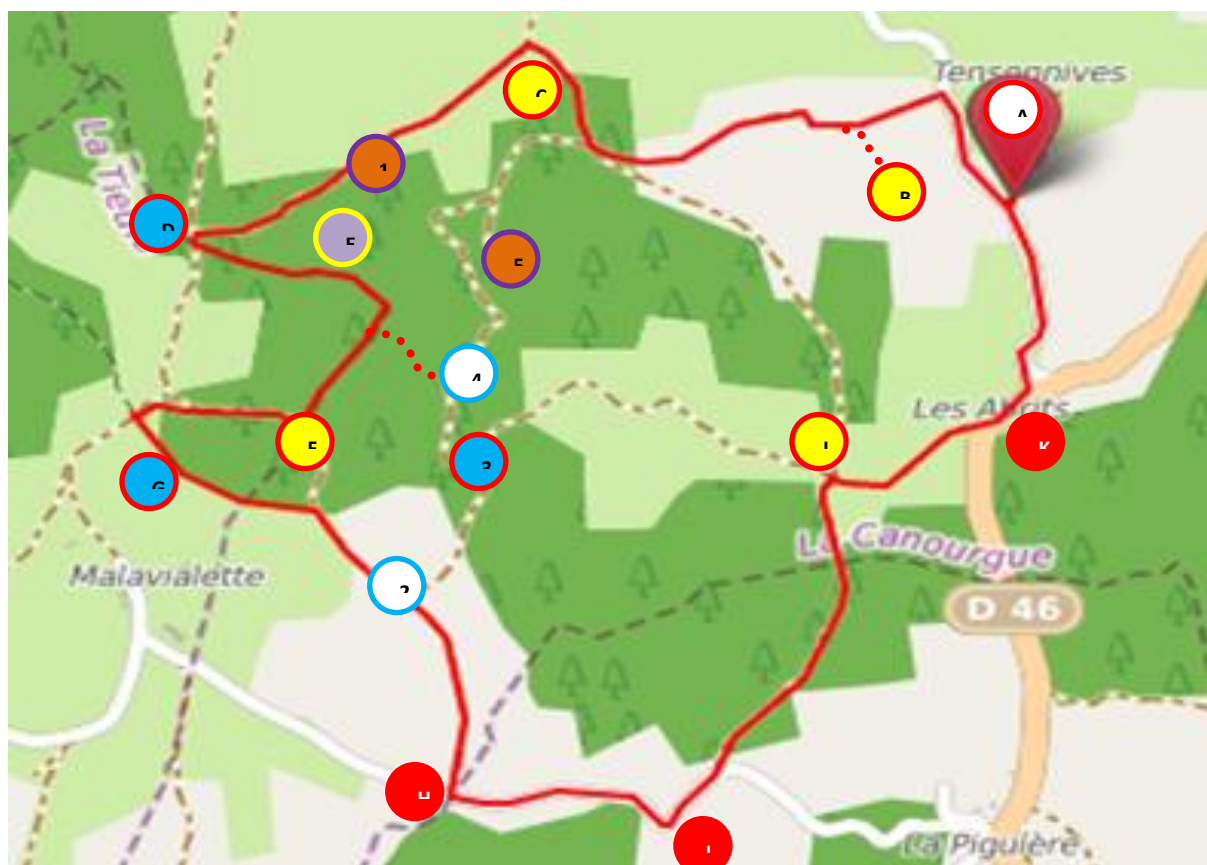
O – A : **Route montante raide jusqu'à arrivée**

Distance 500m

Niveau de difficulté **facile**

- Variante monotrace entre F et L
- Possibilité de rallonger :
 - entre L et C
 - puis entre C et M**(gros dénivelé)**

Circuits Rouges – Paret avec variantes



LEGENDE

ZONE POUR TRAVAIL TECHNIQUE VELO (OU JEU)



ZONE POUR APPORT PATRIMOINE



ZONE POUR APPORT GEOLOGIE



VARIATION DE PARCOURS POSSIBLE



Départ point



A Zone Plate 100m x 20m. Parking fourgon + remorque. Possibilité d'échauffement.

B Zone descente herbeuse 30m. Possibilité travail freinage + position de descente

A – C **Route goudronnée** puis piste. Milieu ouvert puis forêt.

C Pente herbeuse 30m x 30m. Possibilité travail freinage + position de descente

C – D : Piste bordure forêt et prairie. Possibilité Apport flore (Frênes, Buis, Chênes Pubescents)

D Affleurement Terra Rosa . Possibilité apport géologie + Apport Flore (Pins sylvestres)

E **Bergerie**. Sommet de côte. **Zone de repos possible**. Possibilité apport agropastoralisme.

F Zone de toilette possible (espace très feuillu pour intimité)

D – E : Monotrace et piste en forêt. Possibilité Apport flore (Buis, Genévriers communs)

Raccourci : direction 4. Descente tranquille monotrace et prairie.

G Zone plate ombragée. Possibilité jeu.

H **Draille** monotrace. Possibilité apport agropastoralisme.

Raccourci : direction 3. Montée tranquille piste forêt.

2 – H : Piste forêt

H – I : **Route goudronnée**. Attention aux voitures. Rappel des consignes de sécurité.

I – J : Piste bord de prairie. Milieu ouvert.

K Zone plate 30m x 20m. Intersection de chemin. Possibilité jeu.

Rallonge : direction 4. Montée tranquille piste forêt.

J – K : Piste. Milieu ouvert.

K – A : **Route goudronnée**. Attention aux voitures. Rappel des consignes de sécurité.

Selon les parcours

L **Abreuvoir**. Possibilité apport agropastoralisme.

M Falaises calcaire. Possibilité apport géologie.

Possibilité de varier le parcours (itinéraires pointillés : pistes en forêt)

- Diminuer : E, 4, J (- 1,5km et – 80m dénivelé positif)
- Diminuer : 2,4, J (- 1km et - 50m dénivelé positif)
- Augmenter : J, 4, C (+ 2km et + 90m dénivelé positif)

Carte IGN

