

## Le Rallye VTT

### Description de cette épreuve

Le rallye VTT est une séance d'entraînement ou d'évaluation composée de liaisons et de spéciales chronométrées.

Le rallye peut se dérouler en petit groupe (exemple : 8 pilotes avec 2 encadrants) ou en autonomie

L'éducateur choisit une distance totale de circuit (liaisons + spéciales) lui permettant d'estimer un temps total de pratique (penser à estimer les temps d'attente au départ si fonctionnement par petit groupe) de 1 à plusieurs heures suivant le niveau et l'âge de ses pilotes.

L'éducateur choisit et estime le temps total passé en « spéciale ».

L'éducateur choisit le type (XC, DH, enduro, maniabilité/trial), la durée/distance et la difficulté des spéciales en fonction de ses pilotes et de son projet d'entraînement (par exemple 6 spéciales orientées sur le développement des qualités du crosser)

L'éducateur aura reconnu au préalable l'ensemble du circuit

A chaque départ, arrivée, et lors des liaisons, les encadrants et les pilotes respectent toutes les mesures sanitaires (cf fiches encadrants et pratiquants)

Les pilotes parcourront toutes les spéciales sous la forme de contre la montre individuel, espacés d'au moins 30'' à 1'.

A l'issue du rallye vous pourrez synthétiser les résultats dans un tableau ou figureront:

- ✓ Un classement au temps pour chaque spéciale
- ✓ Un classement général au temps (addition des temps réalisés sur chaque spéciale)
- ✓ Un classement général aux points (addition des places réalisées sur chaque spéciale)

Le classement général aux points permet de pondérer un éventuel très mauvais résultat sur une spéciale.

### Exemple :

		spéciale 1		spéciale 2		spéciale 3		spéciale 4		Spéciale 5		Spéciale 6		GENERAL	Place	Points	Place
		mini XC en ligne		CLM montée racine		CLM carré à plat		CLM enduro		CLM DH		CLM Maniabilité					
1	PIERRE	15:18:00	1	2:48:00	1	2:55:00	2	2:11:00	1	2:06:00	2	00:28	3	25:18:00	1	10	1
2	PAUL	15:48:00	2	3:02:00	3	3:01:00	3	2:16:00	3	2:21:00	3	00:25	1	26:28:00	3	15	3
3	JACQUES	16:03:00	3	2:52:00	2	2:52:00	1	2:12:00	2	1:59:00	1	00:26	2	25:58:00	2	11	2
1	JULIE	12:12:00	1	3:40:00	2	3:21:00	1	2:25:00	1	2:17:00	1	00:36	1	23:55:00	1	7	1
2	SOPHIE	12:16:00	2	3:35:00	1	3:31:00	2	2:39:00	2	2:29:00	2	00:42	2	24:30:00	2	11	2

## Qualités mobilisées

Cette épreuve sollicite les qualités techniques, physiques et mentales des différentes disciplines du VTT suivant les spéciales qui auront été choisies.

La tactique pourra également être sollicitée si on se réfère aux capacités de gestion de l'effort.

Dans le cas d'un rallye sans reconnaissance pour les pilotes les qualités d'adaptation et de pilotage à vue seront mobilisées.

En l'absence d'adversaire direct, ce sont les capacités de justesse technique, de dépassement de soi et de concentration qui seront mobilisées principalement.

## Espace de pratique nécessaire

Un circuit connu et reconnu par les éducateurs, reliant les différentes spéciales ou spots techniques.

## Matériel nécessaire pour l'entraîneur

En cas de chronométrage manuel, un éducateur peut se débrouiller seul avec un chronomètre, 2 talkies-walkies et de quoi noter les temps. A deux éducateurs, 2 chronomètres synchronisés, 2 téléphones et de quoi noter les temps suffiront.

Si les pilotes pratiquent en autonomie, un compteur GPS suffira ainsi que l'inscription au préalable par le coach des segments chronométrés sur une plateforme d'entraînement (de type Strava).

Les éléments pour matérialiser les départs et arrivées seront pris dans la nature en cas de chronométrage manuel (branches ou autres). En cas d'utilisation d'une plateforme d'entraînement de type strava, aucun élément ne sera nécessaire.

## Matériels nécessaires pour les participants

Equipements habituels du vététiste et compteur GPS en cas de chronométrage automatique.

## Variables à disposition de l'entraîneur

- ✓ Profil du terrain (à plat, montée roulante, montée raide, descente courte, enduro...)
- ✓ Technicité du terrain (virages, épingles, marches, sauts, pierriers...)
- ✓ Surface du terrain (roulant, sec, humide, racines, pierres, fuyant...)
- ✓ Temps et distance des liaisons et des spéciales

Les résultats du rallye seront fortement orientés par le choix de vos spéciales. Une longue montée roulante favorisera par exemple les athlètes les plus physiques. Il permet à chacun (entraîneur et athlètes) dans le contexte de reprise d'activités de confrontation d'identifier les points forts et les points faibles et d'évaluer les écarts avec les meilleurs et le niveau moyen. Le rallye permet également de replacer vos pilotes dans une situation se rapprochant de la compétition pour y retrouver ses différentes émotions : stress, prise de risque, plaisir, concentration, implication.

## Comment les mesures de distanciations sont-elles garanties par l'organisation

Appliquer les conseils des fiches pratiques de déconfinement FFC VTT pratiquant et encadrant.