



FICHE TECHNIQUE

VTT Sport Adapté

Mountain biking as an adapted sport

<i>Français</i>	<i>Anglais</i>
<p>Description / histoire</p>	<p>Description / history</p>
<p>Au Sport Adapté le VTT, se pratique sous forme compétitive, en divisions 1, 2, 3 mais aussi en loisirs.</p>	<p>In adapted sport, mountain biking is a competitive sport in 3 divisions and also a leisure activity.</p>
<p>Terrain / aire du jeu</p>	<p>Where and how</p>
<p>Les durées des courses sont adaptées en fonction des catégories d'âge et s'effectuent dans une fourchette de temps comprises entre 45 minutes et 1h30 environ. Le niveau technique est lui aussi adapté en fonction des catégories FFSA et toutes les courses n'empruntent pas nécessairement le même parcours.</p>	<p>The length of races is adapted according to age groups, with a time frame between 45 minutes and 1 hour 30 mins. The technical level is also adapted according to categories set out by the FFSA (French Federation for Adapted Sport) and all races don't necessarily use the same course.</p>
<p>Règlement / temps du jeu</p>	<p>Rules / duration</p>
<p>3 parcours peuvent être proposés avec un niveau technique et physique adapté au 3 catégories. Il peut également y avoir des variantes au sein d'un même parcours afin d'éviter des difficultés trop importantes pour les D2 ou D3. Le parcours est de préférence composé d'une boucle de faible longueur (entre 2 et 5 kms) à parcourir autant de fois que nécessaire pour atteindre le kilométrage et/ou le temps de course.</p>	<p>3 courses may be offered with a degree of physical and technical difficulty adapted to the 3 categories. There may also be some variants within a single course in order to avoid too big a difference for divisions 2 and 3. Courses are preferably made up of a small loop (between 2 and 5 km) which participants can go round as many times as is necessary to reach the distance and/or time of the race.</p>



Matériel / équipement / Adaptation

Tableau de classification VTT sport adapté			
Catégories de compétences	D1	D2	D3
<u>Endurance</u>	Toutes catégories 15 kms minimum, 30 kms maximum 1h minimum, 2h maximum. Temps du premier Benjamins/minimes: 10kms minimum et 15 kms maximum 50min minimum, 1h15 maximum temps du premier	Toutes catégories 10 kms minimum, 25 maximum 45 min minimum et 1h45 maximum. Temps du premier Benjamins/minimes: 6km minimum, 12 km maximum 35min minimum, 1h maximum. Temps du premier	Toutes catégories 5km minimum, 15 kms maximum 30 min minimum, 1h maximum. Temps du premier Benjamins/minimes: 4kms minimum, 10kms maximum 25min minimum, 50min maximum. Temps du premier
<u>Freinage</u>	Anticipe son freinage et l'adapte en fonction de la nature du terrain	Contrôle son freinage en fonction des obstacles rencontrés Est capable de gérer les 2 freins	Sait s'arrêter sur terrain plat et lisse, utilise les deux freins sans distinction
<u>Propulsion</u>	Adapte globalement son braquet en fonction de la nature du terrain	Sait utiliser le changement de vitesse mais pas toujours de façon appropriée	Ne sait pas utiliser le système de changement de vitesses en autonomie
<u>Conduite</u>	Est capable d'enchaîner 3 obstacles de 15cm de haut minimum espacés de 3 mètres entre chaque obstacle	Est capable de franchir un obstacle de 15cm de haut minimum sans descendre du vélo	Maîtrise son équilibre sans difficulté sur terrain stabilisé
<u>Engagement</u>	Est capable d'estimer la difficulté pour modifier sa décision au cours de l'action	Est capable de prendre la décision du passage d'un obstacle à pied ou en vélo avant l'obstacle	Refuse l'obstacle ou le franchit à pied sans descendre du vélo

Equipment / Adaptation

Classification table for Mountain biking as an adapted sport			
Skill categories	D1	D2	D3
<u>Endurance</u>	All categories 15 km minimum, 30 km maximum 1 hr minimum, 2 hrs maximum. According to time of first to finish. U13 + U15 : 10 km minimum, 15 km maximum. 50 mins minimum, 75 mins maximum. According to time of first to finish.	All categories 10 km minimum, 25 km maximum. 45 min minimum, 1hr 45 maximum. According to time of first to finish. U13 + U15 : 6km minimum, 12km maximum. 35min minimum, 1hr maximum. According to time of first to finish.	All categories 5km minimum, 15km maximum. 30 min minimum, 1 hr maximum. According to time of first to finish. U13 + U15 : 4km minimum, 10km maximum. 25 mins minimum, 50 mins maximum. According to time of first to finish.
<u>Braking</u>	Anticipates braking and adapts it according to type of terrain	Controls braking according to obstacles encountered. Capable of handling 2 brakes.	Knows how to stop on flat, smooth terrain. Uses both brakes without distinction.
<u>Propulsion</u>	Generally adapts gear according to type of terrain	Knows how to change gear but not always appropriately.	Doesn't know how to use gear system on his/her own.
<u>Control</u>	Capable of overcoming 3 obstacles of at least 15cm in height and with 3m between each obstacle.	Capable of overcoming obstacle of at least 15cm in height without getting off bike.	Keeps balance easily on consolidated terrain.
<u>Implication</u>	Capable of weighing up a situation in order to change a decision during a race.	Capable of making a decision before an obstacle as to whether to get round the obstacle on foot or bike.	Can't handle an obstacle or gets past it on foot without getting off the bike.

Plus d'informations / liens

<http://www.ffsa.asso.fr/>
http://www.ffsa.asso.fr/Pages/InCadres/GestClient/Reglements/2013-2017/Reglement_VTT.pdf
les cahiers du sport adapté, «L'intégration des personnes handicapées dans les clubs sportifs ordinaires. Etude qualitative des interactions entre organisations sportives et handicap », cahier 5
les cahiers du sport adapté, «L'intégration, dans notre société, des personnes en situation de handicap mental ou psychique : le rôle du sport », cahier 8

More information / links

<http://www.ffsa.asso.fr/>
http://www.ffsa.asso.fr/Pages/InCadres/GestClient/Reglements/2013-2017/Reglement_VTT.pdf
The Adapted Sports Journal, "Integration of disabled persons in ordinary sports clubs. Qualitative study of the interaction between sports organisations and disability, Journal n° 5.
The Adapted Sports Journal: "The integration, in our society, of the mentally handicapped: the role of sport", Journal n° 8.