

# LES DISCIPLINES ENCHAÎNÉES À L'USEP

- BIKE & RUN C2 ET C3
- DUATHLON C2 ET C3
- TRIATHLON C3

Février 2019



# L'USEP ET LA F.F.TRI ENCHAÎNENT...

**Malgré la différence d'âge, 80 ans pour l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré et 30 ans pour la fédération de triathlon, le projet commun de faire découvrir le triathlon aux écoliers nous a réunis.**

Suite à l'édition de la mallette pédagogique « École Française de Triathlon » développée par la F.F.TRI à destination de ses clubs, nos 2 fédérations se sont associées afin d'établir une passerelle vers « le triathlon à l'école » à travers la production de ce livret « Les disciplines enchaînées à l'USEP ».

Ce document pédagogique a été élaboré afin d'accompagner les enseignants et les animateurs USEP désireux de proposer un cycle d'apprentissage sur les disciplines enchaînées dans le cadre de l'école et/ou de leur association USEP.

Ce projet a pour finalités :

- La découverte des disciplines enchaînées par des situations d'apprentissage à partir du cycle 2,
- L'implication des enfants dans la tenue des rôles sociaux afin de les éduquer à une pratique responsable et citoyenne,
- Et l'organisation d'une rencontre sportive associative USEP accessible à tous.

**Véronique MOREIRA**

Présidente de  
l'USEP



**Philippe LESCURE**

Président de la  
F.F. TRIATHLON



# LES DISCIPLINES ENCHAÎNÉES À L'USEP – 2019

## — SOMMAIRE —

L'USEP ET LA F.F.TRI ENCHAÎNENT .....	P. 02
SOMMAIRE .....	P. 03
LES PROGRAMMES DE L'ÉCOLE .....	P. 04
DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE / <b>CYCLE 2</b> .....	P. 05
SITUATION DÉCOUVERTE BIKE & RUN / <b>CYCLE 2</b> .....	P. 08
SITUATION DÉCOUVERTE DUATHLON / <b>CYCLE 2</b> .....	P. 09
DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE / <b>CYCLE 3</b> .....	P. 10
SITUATION DÉCOUVERTE BIKE & RUN / <b>CYCLE 3</b> .....	P. 13
SITUATION DÉCOUVERTE DUATHLON / <b>CYCLE 3</b> .....	P. 14
SITUATION FINALE TRIATHLON / <b>CYCLE 3</b> .....	P. 15
<b>DES OUTILS POUR LA RENCONTRE SPORTIVE ASSOCIATIVE USEP</b>	
LES RÔLES SOCIAUX DANS L'ACTIVITÉ .....	P. 16
LA SÉCURITÉ DANS L'ACTIVITÉ .....	P. 17
ÉDUCATION À LA SANTÉ PAR LA PRATIQUE D'APS .....	P. 18
DES RENCONTRES SPORTIVES INCLUSIVES : DÉMARCHE ET OUTILS .....	P. 19
COURSES À PIED : TRAVAIL DE COORDINATION ET D'APPUIS .....	P. 21
DES SITUATIONS DE TIR POUR LE DUATHLON .....	P. 23
EXEMPLE D'ORGANISATION D'UN BIKE & RUN OU DUATHLON .....	P. 24
EXEMPLE D'ORGANISATION D'UN « TRIATHLON » CYCLE 3 .....	P. 25
REMERCIEMENTS .....	P. 26

# EPS AUX CYCLES 2 ET 3

BO SPÉCIAL N°11 DU 26

NOVEMBRE 2015

L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble. Elle amène les enfants à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap et initie au plaisir de la pratique sportive.

L'EPS répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, de construire cinq compétences travaillées en continuité de la scolarité :

## CYCLE 2

## CYCLE 3

### DOMAINE 1 : DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.</li> <li>• Adapter sa motricité à des environnements variés.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.</li> <li>• Adapter sa motricité à des situations variées.</li> <li>• Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</li> </ul> |
|--|--|

### DOMAINE 2 : S'APPROPRIER, SEUL OU À PLUSIEURS, PAR LA PRATIQUE LES MÉTHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.</li> <li>• Apprendre à planifier son action.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.</li> </ul> |
|--|--|

### DOMAINE 3 : PARTAGER DES RÈGLES, ASSUMER DES RÔLES ET DES RESPONSABILITÉS

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer les rôles spécifiques (arbitre, juge, ...).</li> <li>• Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer les rôles spécifiques à l'APSA.</li> <li>• Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.</li> <li>• Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.</li> </ul> |
|---|---|

### DOMAINE 4 : APPRENDRE À ENTREtenir SA SANTÉ PAR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.</li> <li>• Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie.</li> <li>• Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</li> <li>• Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne.</li> </ul> |
|---|---|

### DOMAINE 5 : S'APPROPRIER UNE CULTURE PHYSIQUE SPORTIVE ET ARTISTIQUE

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.</li> </ul> |
|--|---|

Pour développer ces compétences générales, l'EPS propose, à tous les élèves, un parcours de formation constitué de 4 champs d'apprentissage complémentaires. Chaque champ permet aux élèves de construire des compétences intégrant différentes dimensions (motrice, méthodologique, sociale).

Les activités sportives proposées dans ce document — **Bike&Run / Duathlon / Triathlon** — s'intègrent, principalement dans le champ d'apprentissage : **Adapter ses déplacements à des environnements variés.**

#### COMPÉTENCES TRAVAILLÉES DANS CE CHAMP

- |           |   |
|-----------|---|
| <b>C2</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.</li> <li>• S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements</li> <li>• Respecter les règles essentielles de sécurité</li> </ul> |
| <b>C3</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée</li> <li>• Respecter les règles de l'activité</li> <li>• Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité</li> </ul>                                    |

#### LES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent
- Réaliser un parcours dans plusieurs environnements inhabituels
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement
- Valider l'Attestation Scolaire du Savoir Nager

# Des situations d'apprentissage pour se préparer et qui peuvent servir d'ateliers décrochés sur la rencontre



Chaque situation type peut être dupliquée selon le nombre de pratiquants accueillis sur l'atelier et 1, 2 ou 3 niveaux de difficulté (identifiés par le logo USEP ) peuvent être proposés.

		COMPÉTENCES					
N°	Nom de la situation	S'équiper	Guider	Se propulser	S'équilibrer	Maintenir une trajectoire	Freiner
1	Mets ton casque	X					
2	Conduite accompagnée		X				
3	Tout terrain			X	X		
4	Vite - Lent - Vite			X		X	
5	Le serpent				X		
6	Le grand huit				X	X	
7	L'entonnoir		X			X	
8	Pile poil						X

# DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE / CYCLE 2

## 1 - METS TON CASQUE

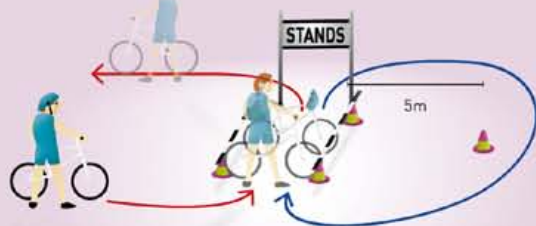
**Compétence travaillée /** Savoir s'équiper - Respecter le matériel et les règles de l'activité

**But /** Poser son vélo correctement (selon le dispositif prévu à cet effet), ôter son casque, le poser sur le vélo, faire à pied le tour d'un cône, puis remettre son casque correctement avant de repartir, vélo à la main

**Consigne /** « Enchaîne les actions : Pose ton vélo, ôte et dépose ton casque, fais le tour du cône, mets ton casque avant de repartir vélo à la main »

**Descriptif /** Une zone délimitée dans laquelle les déplacements se font à pied, vélo à la main.

Un emplacement de rangement des vélos est défini -stand- (ex : barrière) + un cône éloigné de 5m de cet espace.



- 🌀 Un camarade aide à positionner le casque
- 🌀🌀 L'enfant positionne seul son casque à l'aide d'un miroir
- 🌀🌀🌀 Aucune aide extérieure, il positionne seul son casque

### Critères de réussite

- Actions correctement réalisées
- Actions enchaînées

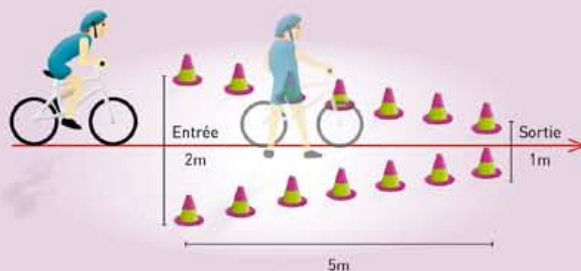
## 2 - CONDUITE ACCOMPAGNÉE

**Compétence travaillée /** Guider son vélo à la main

**But /** Traverser l'entonnoir, vélo à la main, sans dévier de la trajectoire

**Consigne /** « En guidant ton vélo, sors de l'entonnoir sans toucher les limites ni t'arrêter »

**Descriptif /** Un entonnoir de 5m de long délimité par des cônes / lattes / cordes au sol. Entrée : 2m de large / Sortie : 1m de large



- 🌀 Le vélo est dirigé à 2 mains sur le guidon
- 🌀🌀 Le vélo est dirigé à 1 main sur le guidon + 1 main sur la selle (cf. schéma)
- 🌀🌀🌀 Le vélo est dirigé 1 main sur la selle

### Critères de réussite

- Pas d'arrêt et de reprise du guidage / guidage en continu

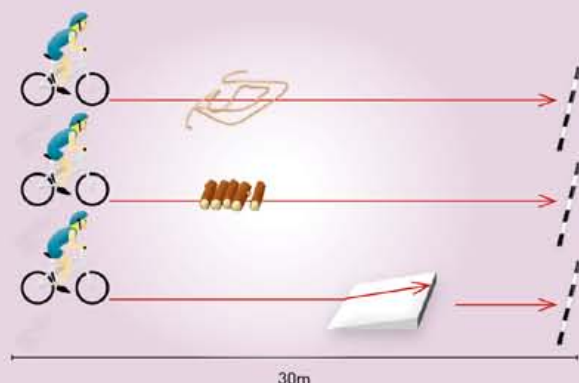
## 3 - LE TOUT TERRAIN

**Compétence travaillée /** Être capable d'appréhender le franchissement d'un obstacle

**But /** Franchir l'obstacle en maintenant sa trajectoire et sa vitesse

**Consigne /** « Franchis l'obstacle et roule jusqu'à la ligne d'arrivée »

**Descriptif /** Sur une ligne droite d'environ 30m, placer un obstacle (entrelac de cordes / rondins de bois / tremplin) au milieu et matérialiser une ligne d'arrivée.



- 🌀 Passage sur une corde entrelacée au sol
- 🌀🌀 Passage sur des petits (voire 1/2) rondins de bois
- 🌀🌀🌀 Passage sur un tremplin

### Critères de réussite

- Nombre de passages de l'obstacle avec maintien de la trajectoire et sans pose de pied à terre

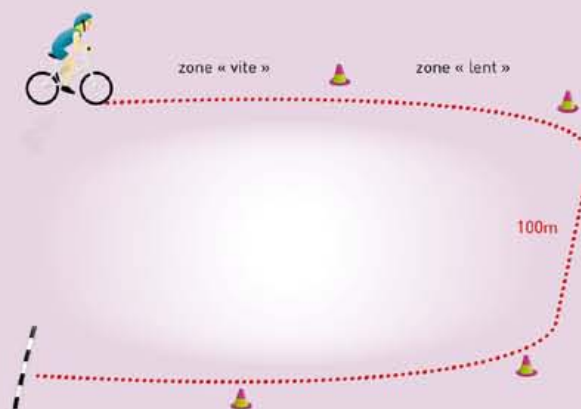
## 4 - VITE-LENT-VITE

**Compétence travaillée /** Être capable d'enchaîner des allures différentes

**But /** Modifier et adapter son allure au parcours

**Consigne /** « Respecte le code de conduite du parcours : va doucement dans les zones « lentes » et vite dans les zones « rapides »

**Descriptif /** Un parcours en C d'environ 100m.



- 🌀 Réalisation du parcours sans zones définies ou en alternant Vite / Lent
- 🌀🌀 Des zones de 20m pour alterner l'allure Vite / Lent
- 🌀🌀🌀 À 2, l'un derrière l'autre, un guide / un suiveur. À chaque zone, changer de rôle en coopérant et sans s'arrêter

### Critères de réussite

- Changement d'allure à chaque zone

# DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE / CYCLE 2

## 5 - LE SERPENT

**Compétence travaillée /** Diriger son vélo de façon précise

**But /** Effectuer le parcours sans erreur

**Consigne /** « Slalome entre les cônes sans mettre le pied à terre et sans toucher les cônes »

**Descriptif /** Un slalom à l'aide de 6 cônes



- 🏹 Les cônes sont alignés et espacés de 1,50m
- 🏹🏹 Les cônes sont alignés et espacés de 1,20m
- 🏹🏹🏹 Les cônes sont alignés et espacés de 1m

**Critères de réussite**

- Aucun cône touché
- Nombre de fois où le parcours est réalisé sans erreur

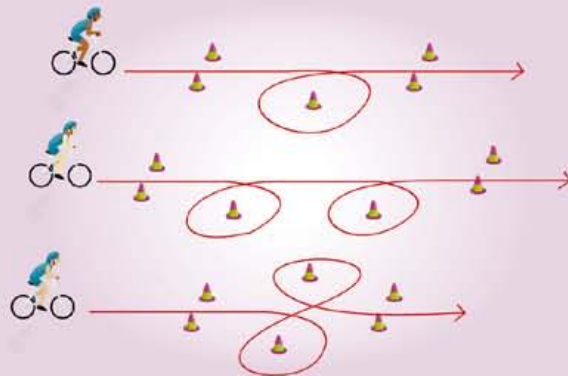
## 6 - LE GRAND 8

**Compétence travaillée /** Diriger son vélo pour suivre une trajectoire imposée non rectiligne

**But /** Effectuer le circuit sans erreur

**Consigne /** « Suis le tracé pour réaliser la boucle sans mettre le pied à terre et sans toucher les cônes »

**Descriptif /** Une boucle est tracée au sol - Entrée et sortie sont matérialisées par des cônes



- 🏹 La boucle forme un « 0 » simple
- 🏹🏹 La boucle forme deux « 0 » enchainés
- 🏹🏹🏹 La boucle forme un « 8 »

**Critères de réussite**

- Aucun cône touché
- Nombre de fois où le parcours est réalisé sans erreur

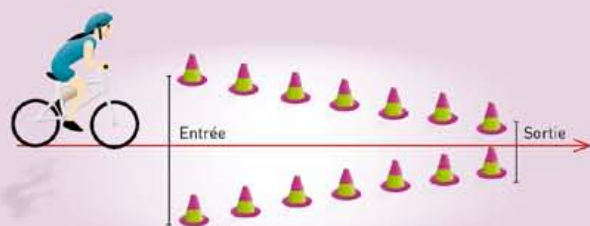
## 7 - L'ENTONNOIR

**Compétence travaillée /** Maintenir une trajectoire rectiligne imposée

**But /** Traverser l'entonnoir sans toucher les limites

**Consigne /** « Sors de l'entonnoir sans toucher les limites et sans poser le pied à terre »

**Descriptif /** Un entonnoir de 3m de long matérialisé à l'aide de coupelles / de lattes / de cordes



- 🏹 Entrée de l'entonnoir de 1m de large et sortie de 0,40m
- 🏹🏹 Entrée de l'entonnoir de 0,8 m de large et sortie de 0,40m
- 🏹🏹🏹 Entrée de l'entonnoir de 0,60m de large et sortie de 0,30m

**Critères de réussite**

- Pas de pose de pied à terre
- Nombre de traversées sans toucher les limites

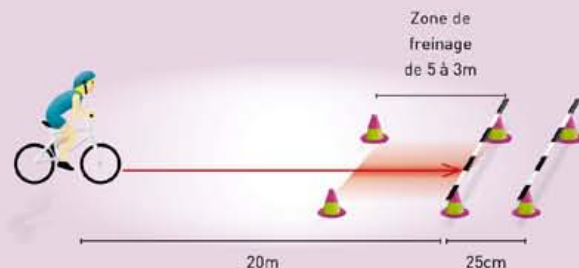
## 8 - PILE POIL

**Compétence travaillée /** Être capable d'effectuer un freinage d'urgence

**But /** Effectuer un freinage précis dans un espace délimité

**Consigne /** « Attends d'être dans la zone pour freiner, fais tomber la première latte mais... pas la deuxième »

**Descriptif /** Au bout d'une ligne droite d'environ 20m, une zone de freinage est matérialisée. En fin de zone, disposer 2 lattes en parallèle espacées de 25 cm.



- 🏹 Zone de freinage de 5m
- 🏹🏹 Zone de freinage de 4m
- 🏹🏹🏹 Zone de freinage de 3m

**Critères de réussite**

- Nombre de fois où la première latte est renversée mais pas la seconde

## Objectifs

- Utiliser deux modes de déplacement en les alternant.
- Coordonner son déplacement avec un coéquipier.

## Description de la situation

Sur un circuit balisé de 300 à 400m, les enfants se déplacent en binôme, chacun réalisant son parcours (cf. schéma) :

- Parcours à vélo : ligne droite, slalom, passage dans un « entonnoir ».
  - Parcours à pied : en parallèle et à l'extérieur de la boucle vélo.
- Deux zones d'échange de rôle sont identifiées.

Chaque binôme effectue 2 à 4 boucles (selon le niveau CP / CE1 / CE2 ou en fonction du contrat choisi par le binôme) en échangeant les rôles dans chaque zone.

Remarque : Le coureur porte également un casque.

## But

Se déplacer sur un circuit, en binôme, avec un vélo pour deux.

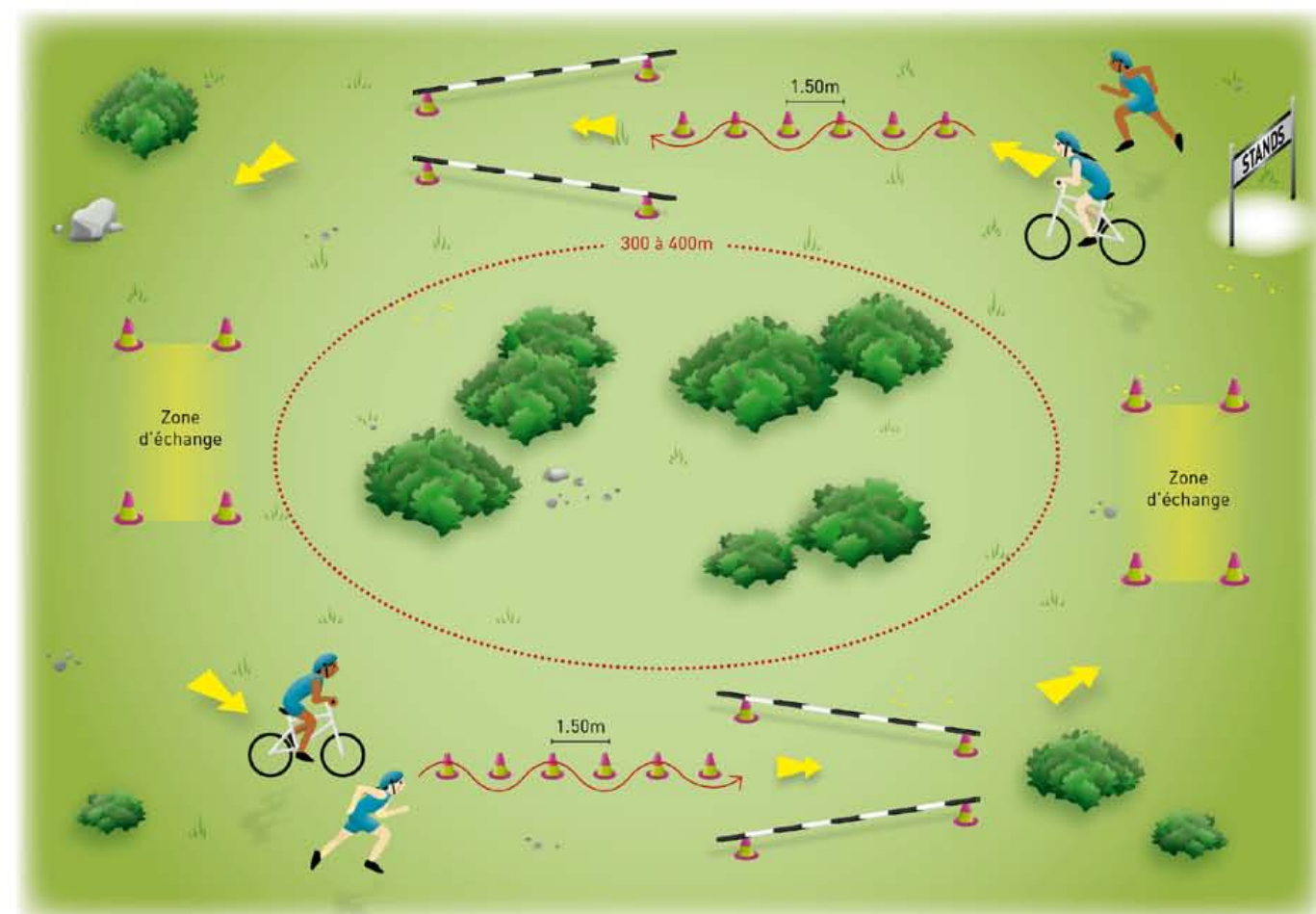
## Consigne

Vous devez vous déplacer en même temps, l'un à vélo, l'autre en courant pour arriver ensemble dans la zone d'échange où vous inverserez les rôles.

## Rôles sociaux pour la sécurité et la validation

- **Juge(s)** à chaque exercice et zone d'échange,
- **Compteur(s)** de points à chaque exercice,
- **Responsable(s)** du matériel à chaque exercice pour la remise en place si nécessaire.

**Matériel** — 12 cônes pour slalom / 8 cônes pour les zones / 4 lattes, 4 cordes (3m) ou 20 cônes pour l'entonnoir





## Objectifs

- Apprendre à enchaîner deux modes de déplacement .
- Apprendre à gérer son effort.

## Description de la situation

Chaque enfant enchaîne 3 actions :

- Un déplacement à vélo sur une boucle d'environ 300 à 400m comprenant 2 passages techniques (le slalom + l'entonnoir).
- 3 tirs de précision (voir fiche spécifique). À l'issue des 3 tirs, l'enfant effectue autant d'aller-retour que de tirs manqués.
- Un déplacement « course à pied » sur une boucle de 100 à 150m, comprenant un atelier ludique (naturel ou construit) visant à rompre la monotonie de la course (voir fiche spécifique)

**Enchaînement à réaliser 1, 2 ou 3 fois selon le niveau de classe ou le contrat choisi par l'enfant.**

## But

Se déplacer en enchaînant 2 modes de locomotion (vélo et course à pied) séparés par un atelier d'adresse (à l'image du biathlon).

## Consigne

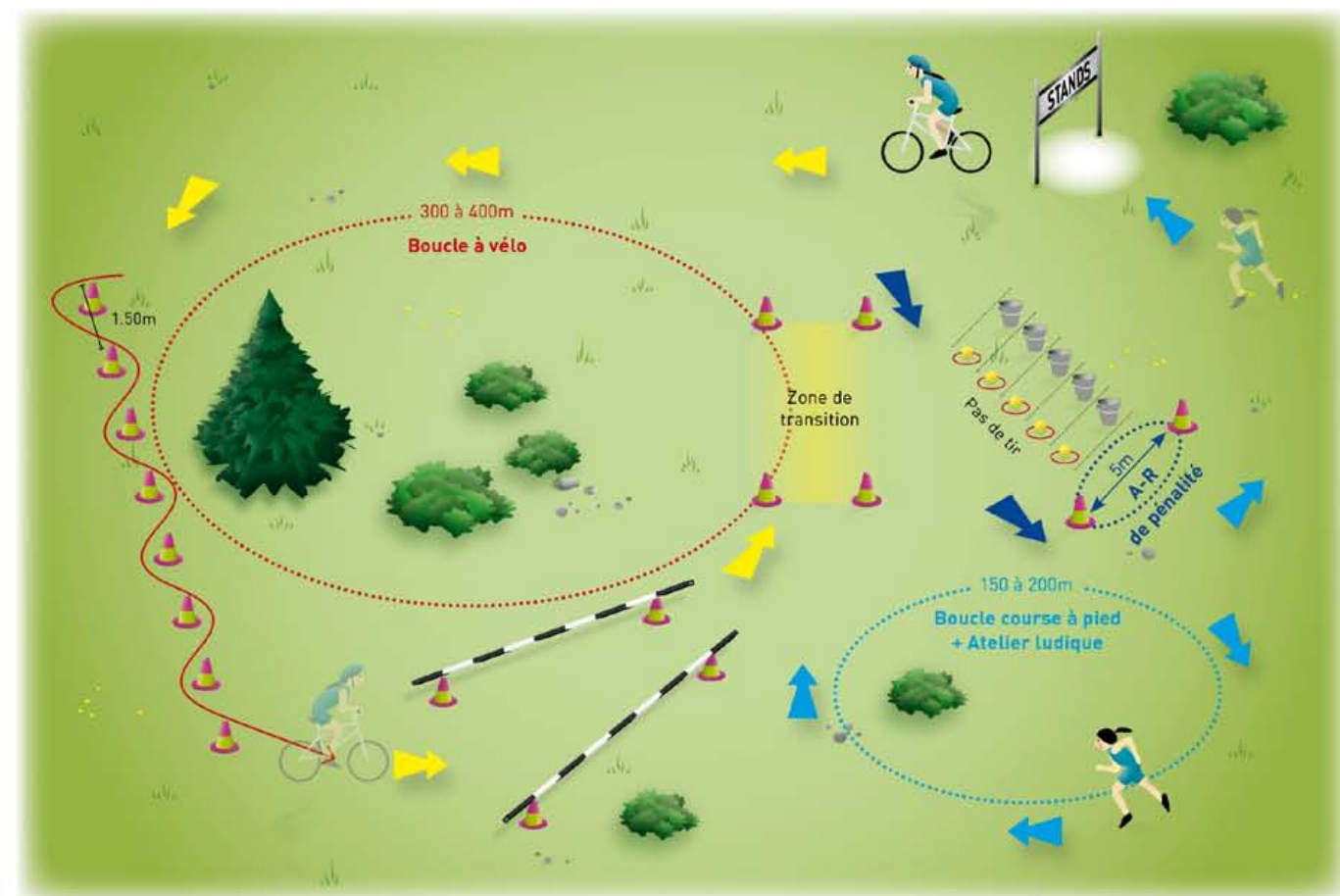
Vous devez enchaîner 3 actions : je roule / je tire / je cours. X fois

**Remarque : X fois, selon le niveau, le contrat choisi par l'enfant.**

## Rôles sociaux pour la sécurité et la validation

- **Juge(s)** à chaque exercice, zone de transition et pas de tir,
- **Compteur(s)** de boucles, de tirs (points),
- **Responsable(s)** du matériel à chaque exercice qui remet(tent) en place si nécessaire.

## Matériel — Slalom (6 cônes) / Pas de tir



Ordre des actions :   

# Des situations d'apprentissage pour se préparer et qui peuvent servir d'ateliers décrochés sur la rencontre



Chaque situation type peut être dupliquée selon le nombre de pratiquants accueillis sur l'atelier et 1, 2 ou 3 niveaux de difficulté (identifiés par le logo USEP ) peuvent être proposés.

		COMPÉTENCES					
N°	Nom de la situation	Guider	Se propulser	S'équilibrer	Maintenir une trajectoire	Freiner	Changer de mode de locomotion
1	Piquets décalés	X		X		X	
2	Le limbo			X	X		
3	Haut la main !				X		
4	La descente						X
5	La bascule		X	X			
6	L'escargot		X	X		X	
7	La livraison			X	X		
8	Montagnes russes	X	X				X

# DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE / CYCLE 3

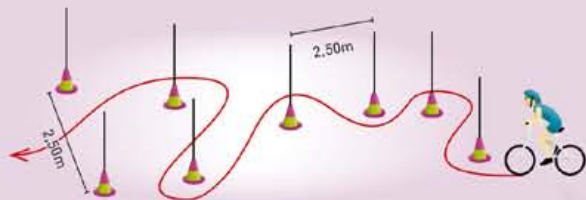
## 1 - PIQUETS DÉCALÉS

**Compétence travaillée** / Être capable de conserver son équilibre tout au long de la trajectoire

**But** / Effectuer le parcours sans erreur

**Consigne** / « Stalome entre les piquets sans poser le pied à terre »

**Descriptif** / Un slalom à 8 piquets décalés



- 🚲 Piquets espacés de 3m dans un parcours peu entrelacé
- 🚲🚲 Piquets espacés de 2,50m dans un parcours un peu plus entrelacé
- 🚲🚲🚲 Piquets espacés de 2m dans un parcours davantage entrelacé

### Critères de réussite

- Nombre de fois où le pied est posé à terre
- Nombre de piquets renversés
- Nombre de fois où le parcours est réalisé sans erreur

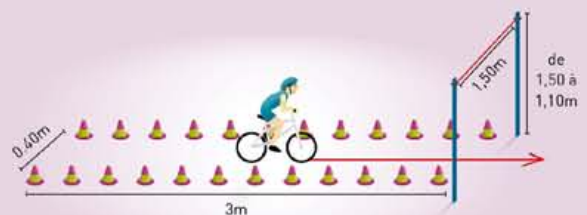
## 2 - LE LIMBO

**Compétence travaillée** / Être capable de maintenir son équilibre et sa trajectoire

**But** / Passer dans le couloir et enchaîner avec le passage sous la hauteur

**Consigne** / « Roule dans le couloir pour passer sous la hauteur sans poser le pied à terre »

**Descriptif** / Sur une surface plane, un couloir d'environ 3 m de long et 0,40m de large. En fin de couloir, un portique de 1,50m de large



- 🚲 La hauteur du portique est à 1,50m
- 🚲🚲 La hauteur du portique est à 1,30m
- 🚲🚲🚲 La hauteur du portique est à 1m

### Critères de réussite

- Nombre de fois où le pied est posé à terre
- Nombre de cônes renversés
- Nombre de fois où la hauteur est touchée
- Nombre de fois où le parcours est réalisé sans erreur

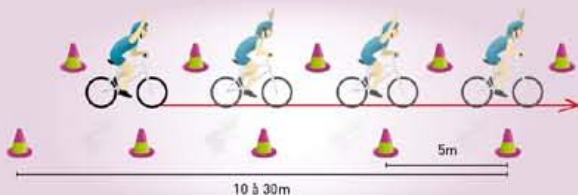
## 3 - HAUT LA MAIN !

**Compétence travaillée** / Être capable de guider son vélo à une seule main

**But** / Poursuivre sa trajectoire en alternant une conduite main droite puis main gauche

**Consigne** / « Parcours la distance en levant alternativement la main droite et la main gauche »

**Descriptif** / Sur une surface plane, matérialiser un large couloir par des cônes espacés de 5 m



- 🚲 La longueur du couloir est de 10m - Effectuer 2 leviers de main
- 🚲🚲 La longueur du couloir est de 20 m - Effectuer 4 changements de main
- 🚲🚲🚲 La longueur du couloir est de 30m. Effectuer 6 changements de main

### Critères de réussite

- Nombre de leviers de mains en alternance
- Nombre de fois où le pied est posé à terre

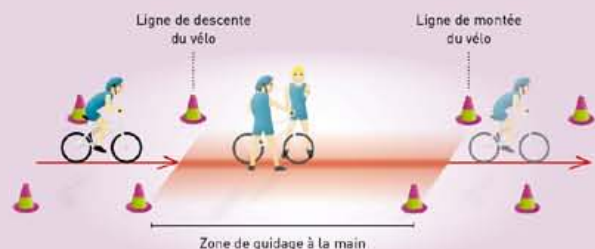
## 4 - LA DESCENTE

**Compétence travaillée** / Être capable de descendre du vélo en mouvement

**But** / Descendre du vélo sans s'arrêter à la ligne de « pied à terre » et le transmettre, en sortie de zone, à son coéquipier, sans arrêt du vélo

**Consigne** / « Dans la zone, descends de ton vélo sans l'arrêter et sors de la zone en le guidant »

**Descriptif** / Sur une surface plane, une zone de « pied à terre » (ligne de descente du vélo) est matérialisée



- 🚲 Descente et guidage du vélo en marchant dans la zone
- 🚲🚲 Descente et guidage du vélo en courant dans la zone
- 🚲🚲🚲 Descente - guidage - transmission du vélo à un coéquipier, dans la zone, en courant

### Critères de réussite

- Respect de la zone
- Pas d'arrêt du vélo
- Respect du mode de déplacement

# DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE / CYCLE 3

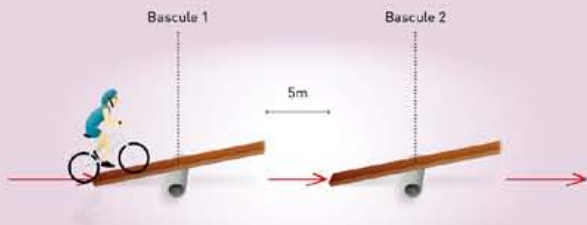
## 5 - LA BASCULE

**Compétence travaillée** / Être capable de franchir un obstacle en maintenant son équilibre

**But** / S'engager et franchir la bascule sans être déséquilibré et sans poser le pied à terre

**Consigne** / « Franchis l'obstacle sans poser le pied à terre »

**Descriptif** / Au bout d'une ligne droite, 10 à 20 m, placer une bascule



- ❏ Bascule peu haute et large (voire planche posée au sol)
- ❏❏ Bascule plus étroite sur cylindre de diamètre supérieur
- ❏❏❏ Passage de 2 bascules espacées de 5m (cf. schéma)

### Critères de réussite

- Franchissement de la bascule
- Maintien de la trajectoire
- Pas d'arrêt
- Pas de pied à terre
- Pas de chute
- Pas de rupture du rythme

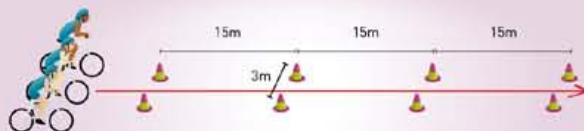
## 6 - L'ESCARGOT

**Compétence travaillée** / Être capable de maintenir son équilibre

**But** / Conserver son équilibre en situation de « surplace »

**Consigne** / « Franchis la ligne d'arrivée le dernier, sans avoir posé le pied à terre et être sorti de l'espace de jeu »

**Descriptif** / Plusieurs cyclistes (3 à 6) se placent simultanément sur la ligne de départ. Quand un enfant met pied à terre ou sort de l'espace délimité, il avance dans la zone suivante.



- ❏ 3 zones successives de 3m de large x 15m de long (cf. schéma)
- ❏❏ 5 zones successives de 3m de large x 15m de long
- ❏❏❏ 7 zones successives de 3m de large x un couloir d'1,50m de large par cycliste

### Critères de réussite

- Ordre d'arrivée

## 7 - LA LIVRAISON

**Compétence travaillée** / Être capable de guider son vélo à une main

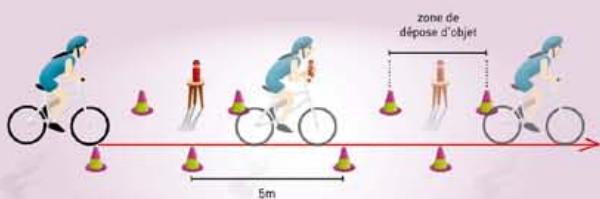
**But** / Lâcher une main pour prendre un objet puis le déposer plus loin

**Consigne** / « En roulant, prends un objet puis dépose-le au poste suivant sans arrêter ta progression »

**Descriptif** / 2 postes fixes à hauteur de vélo distant de 5m sur lesquels prendre et déposer un objet

Poste → camarade, tabouret, table, piquet, caisse

Objet → anneau, cône, bidon, balle, ...



- ❏ Prise d'un objet tendu par un camarade et dépose dans une caisse
- ❏❏ Prise d'un objet posé à hauteur (ex : tabouret) puis dépose dans une caisse
- ❏❏❏ Prise d'un objet posé à hauteur puis enfilé sur un cône

### Critères de réussite

- Prise de l'objet
- Maintien de la trajectoire, objet en main
- Dépose de l'objet

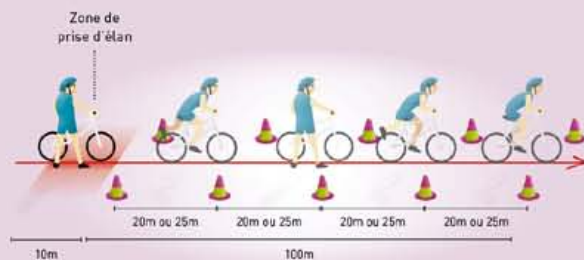
## 8 - LES MONTAGNES RUSSES

**Compétence travaillée** / Être capable de descendre du vélo en mouvement

**But** / Monter et descendre de son vélo en roulant

**Consigne** / « Enchaîne les actions suivantes : Guide ton vélo, monte sur ton vélo, roule, descends de ton vélo... en respectant les zones »

**Descriptif** / Une ligne droite de 100m précédée d'une zone d'environ 10m de prise d'élan (guidage)



- ❏ L'enchaînement doit être réalisé une fois sans zone précise
- ❏❏ Délimitation de 4 zones de 25m : une action à réaliser par zone
- ❏❏❏ Délimitation de 4 zones de 20m : une action à réaliser par zone

### Critères de réussite

- Maintien de l'équilibre
- Le nombre de pieds posés à terre
- Le nombre d'arrêts
- Respect des zones

## Objectifs

- Utiliser deux modes de déplacement en les alternant.
- Coordonner son déplacement avec un coéquipier.

## But

Se déplacer sur un circuit, en binôme, avec un vélo pour deux.

## Description de la situation

Sur un circuit balisé de 300 à 400m, les enfants se déplacent en binôme, chacun réalisant son parcours (cf schéma) :

- Parcours à vélo : ligne droite, slalom, couloir, passage sous hauteur, conduite de vélo à une main.
  - Parcours à pied : en parallèle et à l'extérieur de la boucle vélo
- Chaque binôme effectue 4 à 6 boucles (selon le niveau CM1 / CM2 ou le contrat choisi par les enfants) en échangeant les rôles à chaque boucle.

Remarque : Le coureur porte également un casque.

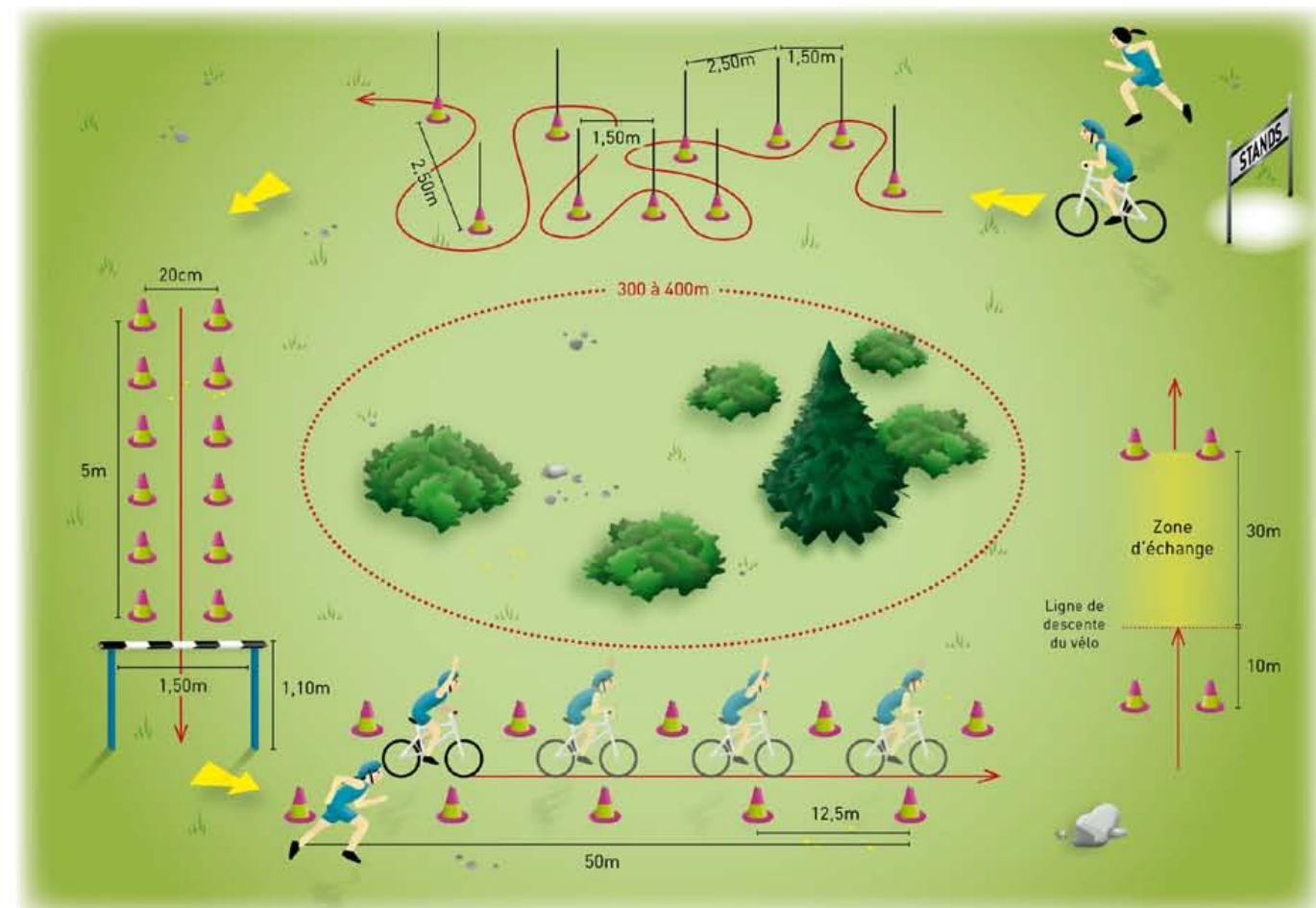
## Consigne

Vous devez vous déplacer en même temps, l'un à vélo, l'autre en courant pour arriver ensemble dans la zone d'échange où vous inverserez les rôles.

## Rôles sociaux pour la sécurité et la validation

- **Juge(s)** à chaque exercice et zone d'échange,
- **Compteur(s)** de boucles (points),
- **Responsable(s)** du matériel à chaque exercice qui remet(tent) en place si nécessaire.

**Matériel** — Piquets décalés (8 piquets) / **Le limbo** (12 cônes + 2 piquets + 1 élastique) / **Haut la main !** (10 cônes) / **La descente** (4 cônes)



## Objectifs

- Apprendre à enchaîner deux modes de déplacement .
- Apprendre à gérer son effort.

## Description de la situation

Chaque enfant enchaîne 3 actions :

- Un déplacement à vélo sur une boucle d'environ 400 à 500m comprenant 3 passages techniques (la livraison – les montagnes russes - la bascule). A l'issue de son parcours vélo, l'enfant dépose son vélo et son casque dans la zone de transition.
- 3 tirs de précision (voir fiche spécifique). À l'issue des 3 tirs, l'enfant effectue autant d'aller-retour que de tirs manqués.
- Un déplacement « course à pied » sur une boucle de 150 à 200m, comprenant un atelier ludique (naturel ou construit) visant à rompre la monotonie de la course (voir fiche spécifique)

**Enchaînement à réaliser 3 ou 4 fois selon le niveau de classe ou le contrat choisi par l'enfant.**

## But

Se déplacer en enchaînant 2 modes de locomotion (vélo et course à pied) séparés par un atelier d'adresse (à l'image du biathlon).

## Consigne

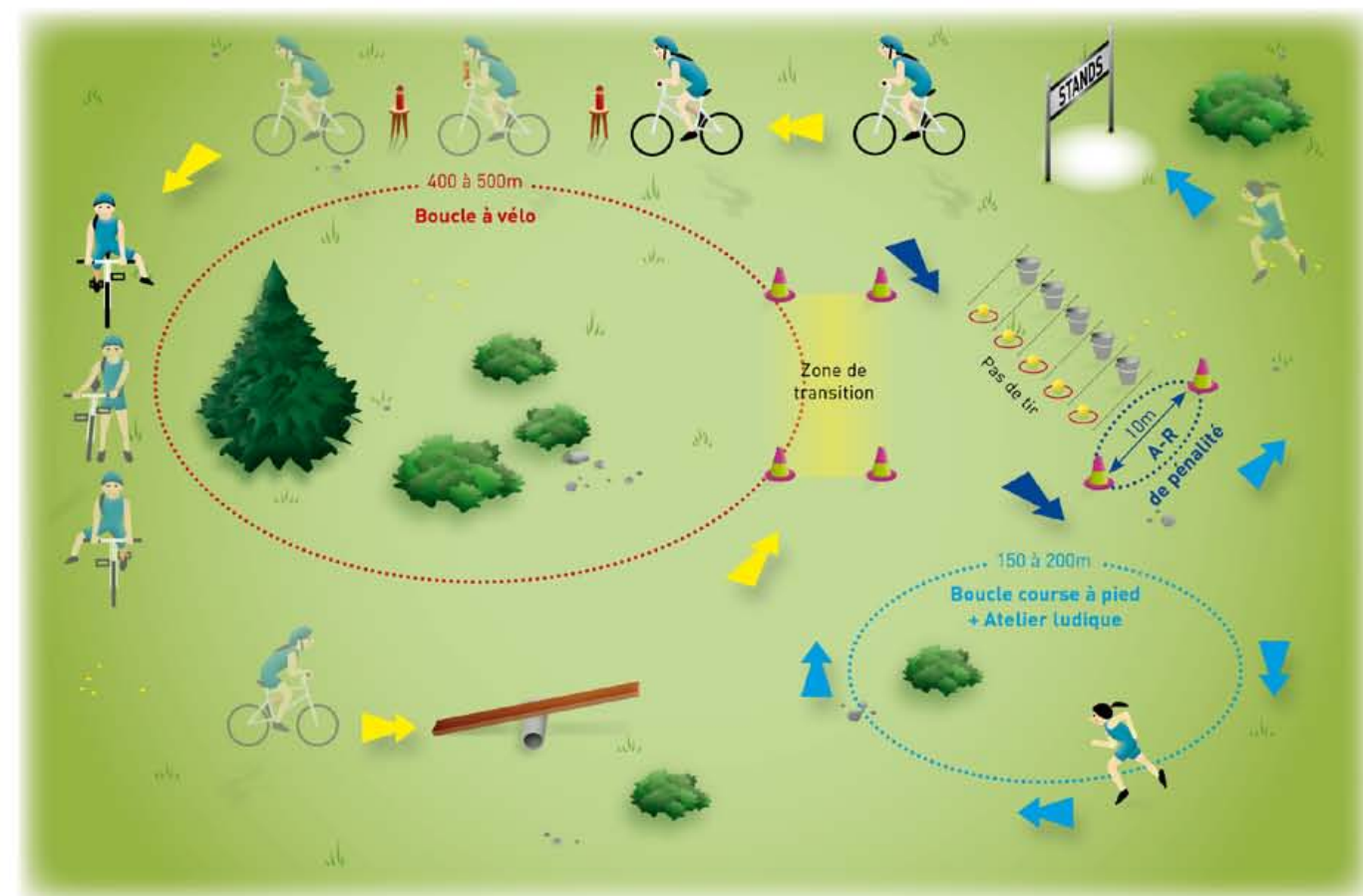
Vous devez enchaîner 3 actions : je roule / je tire / je cours. X fois

**Remarque : X fois, selon le niveau, le contrat choisi par l'enfant.**

## Rôles sociaux pour la sécurité et la validation

- **Juge(s)** à chaque exercice, zone de transition et pas de tir,
- **Compteur(s)** de boucles, de tirs (points),
- **Responsable(s)** du matériel à chaque exercice qui remet(tent) en place si nécessaire.

**Matériel** — 1 bascule / La livraison [2 postes fixes à hauteur de vélo + les objets à prendre] / Les montagnes russes [4 cônes [zone]] / Pas de tir



## Objectifs

- Enchaîner trois modes de déplacement.
- Gérer son effort.
- Être responsable de sa sécurité.

## Description de la situation

Chaque enfant enchaîne 3 modes de déplacement selon les contrats choisis par l'enfant :

- Je me déplace dans l'eau (eau libre ou piscine) : 25m X1 / X2 / X3
- Je me déplace à vélo : une boucle de 500m X1 / X2 / X3
- Je me déplace à pied : une boucle de 300m X1 / X2 / X3

**Remarque : le contrat vélo doit être supérieur au contrat course pour respecter la logique de l'activité. Pour chaque déplacement la distance peut être adaptée en fonction du niveau de classe ou du contrat choisi par l'enfant.**

Lors du cycle d'apprentissage de chaque activité, l'enfant apprend à se connaître et choisit son contrat. Le passage dans les zones de transition est travaillé durant le cycle d'apprentissage. A proximité du bassin :

## But

Se déplacer en enchaînant 3 modes de locomotion (nage, vélo et course à pied).

- Une zone de transition « natation » est aménagée dans laquelle chaque enfant dépose au préalable son matériel : serviette de bain, tee-shirt, baskets...
- Une zone de transition « vélo », dans laquelle chaque enfant dépose au préalable son vélo et son casque.

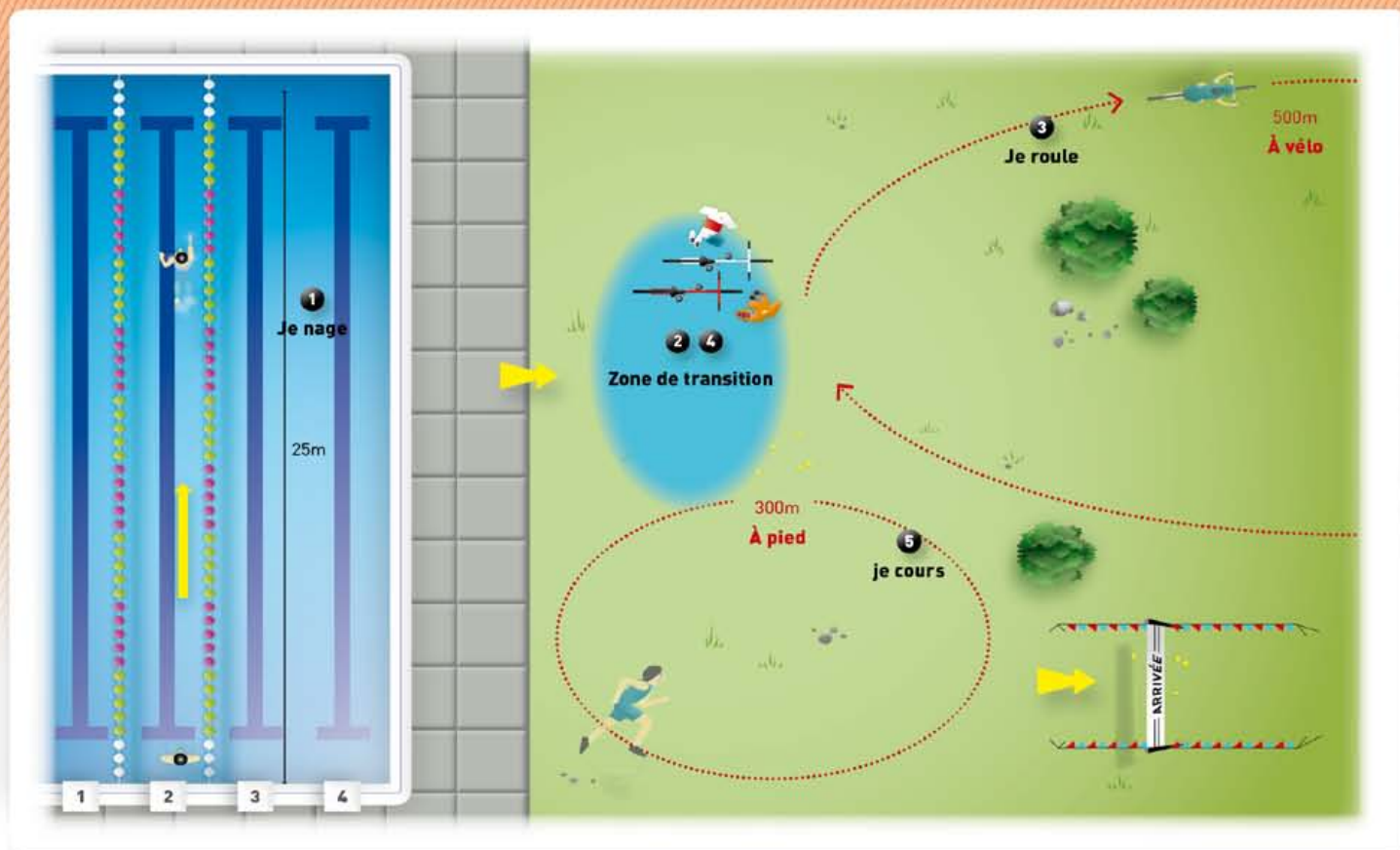
## Consigne

« Réalise ton triathlon en fonction du contrat que tu as choisi ».

## Rôles sociaux pour la sécurité et la validation

- **Juge(s)** à chaque exercice, zone de transition,
- **Compteur(s)** de boucles,
- **Responsable(s)** du matériel à chaque activité pour une remise en place si nécessaire.

**Matériel** — Rubalise pour balisage des boucles / Zone de transition « natation » : chaises ou bacs pour vêtements / Zone de transition « vélo » : Barrières pour rangement des vélos



# LES RÔLES SOCIAUX DANS L'ACTIVITÉ

## À l'USEP, construire le futur citoyen sportif, c'est donner des responsabilités à l'enfant.

C'est en amenant l'enfant à assumer des responsabilités qu'on l'aide à comprendre le sens des règles, à prendre soin de lui et des autres, à prendre des décisions, à communiquer quelque soit la situation, quelque soit l'autre.

→ Ainsi quand il est **pratiquant**, l'enfant doit apprendre à : se concentrer, s'engager, partager, se dépasser, fournir un effort, maîtriser ses émotions...

→ Quand il est **juge**, l'enfant doit apprendre à : décider, communiquer, s'imposer...

→ Quand il est **marqueur de points**, il doit apprendre à recevoir et transcrire les décisions du juge, observer attentivement...

→ Quand il est **signaleur**, il doit apprendre à anticiper, décider, garantir la sécurité de ses pairs.

→ Quand il est **responsable du matériel**, il doit apprendre à être réactif, précis pour garantir la sécurité de ses camarades.

L'adulte responsable de l'activité est le garant du bon déroulement : il met en place l'équipe d'organiseurs et veille à la sécurité de tous. Mais il laisse à chaque enfant son rôle de responsable.

## Évidemment l'apprentissage de ces rôles doit faire partie intégrante du module d'EPS et ce dès la première séance.

Tenir un rôle d'organiseur USEP fait partie de la pratique de l'activité.

Pour que l'enfant soit en réussite et se sente investi de sa mission, son rôle doit être **défini, plein et clairement identifié**.

**La tenue, la posture, les accessoires (drapeaux...) inhérents à sa fonction sont primordiaux et ne doivent pas être négligés. Ils contribuent à la légitimité du rôle qui doit être reconnu à la fois par les pairs et les adultes.**

### COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble au cycle 2 / cycle 3

- Assumer les rôles sociaux (joueur, coach, juge, ...)
- Élaborer / **Comprendre**, respecter et faire respecter règles et règlements
- **Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées**

### LE PRATIQUANT

- Prépare et vérifie son matériel,
  - Prépare et vérifie sa tenue,
  - Connaît l'activité, ses enjeux,
  - Connaît ses capacités et gère ses efforts,
  - Respecte l'environnement,
  - Prend soin de lui (hydratation, protection solaire, ...)
  - Respecte les adultes et ses pairs,
  - Découvre le parcours
- IDENTIFICATION : dossard / chasuble de couleur [équipe] selon l'organisation choisie.

### LE JUGE

- Valide (drapeau vert) l'action d'un camarade
  - Annonce ou affiche clairement sa décision
  - Explique sa décision
  - Encourage, stimule si besoin
- IDENTIFICATION : brassard / casquette / gilet fluo + drapeau vert

### LE MARQUEUR DE POINTS

- Comptabilise les tours, les tirs, les réussites...
  - Annonce ou affiche clairement le score
  - Encourage, stimule si besoin
- IDENTIFICATION : brassard / casquette / gilet fluo + table de marque / réserve de bouchons

### LE SIGNALEUR

- Assure la sécurité des pratiquants
  - Indique, signale les difficultés du parcours
  - Encourage, stimule si besoin
- IDENTIFICATION : brassard / casquette / gilet fluo + drapeau rouge

### LE RESPONSABLE DU MATÉRIEL

- S'assure de la mise en place du matériel pour la sécurité de ses camarades
  - Remet, après chaque passage, le dispositif en place.
  - Encourage, stimule si besoin
- IDENTIFICATION : brassard / casquette / gilet fluo

**Remarque :** selon le type d'organisation choisie, le nombre d'enfants participants, certains rôles peuvent être regroupés.

Ex : Juge / signaleur ou Juge / Marqueur de points



# LA SÉCURITÉ DANS L'ACTIVITÉ

**L'USEP développe et intègre les notions de sécurité passive et de sécurité active.**

La sécurité passive consiste à proposer des pratiques dans les meilleures conditions de sécurité. Ce sont les précautions et dispositions prises, avant et pendant la rencontre sportive, préalablement à la mise en action physique pour sécuriser la pratique de l'activité physique de chaque enfant.

**Le principe de sécurité active est de rendre l'enfant acteur de sa propre sécurité, pour le préparer à sa vie de futur citoyen.** Ce sont les comportements acquis des enfants qui rendront sûre la pratique des activités physiques et sportives. Loin d'éviter toutes les prises de risque, il s'agit d'apprendre à l'enfant à se connaître, à connaître ses possibilités et à savoir s'équiper en fonction d'une activité. En apprenant à mesurer les risques qu'il encourt, l'enfant adopte un comportement sécuritaire pour lui (savoir modérer son engagement, préserver son potentiel physique,...) et pour les autres (apprendre à arbitrer, conseiller, aider...). La sécurité active impose à l'enseignant/éducateur/animateur une réflexion pédagogique et une vigilance active.

Les enfants acquièrent des compétences techniques, ils apprennent à identifier les facteurs de risque pour être capables à tout moment d'ajuster leur action en fonction de leurs capacités, du milieu, et des facteurs extérieurs (partenaires, matériel...)



**Des BD pour débattre et interroger ses comportements et ses pratiques physiques et sportives :**

- Bouger et prendre soin de soi
- Bouger, quels effets ?
- Bouger, c'est plus facile quand...
- Le livret d'accompagnement

## AVANT LA RENCONTRE

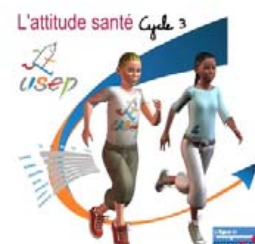
- Sécuriser l'espace  
Il est préférable d'utiliser un espace clos, sans promeneurs, chiens, cyclistes extérieurs à la manifestation.
- Bien signaler les boucles
- Baliser les points sensibles et envisager le placement des signaleurs
- Vérifier l'état des vélos : freins, gonflage des pneus, serrage de roues et selle...
- Prévoir les espaces de rangement des vélos
- Prévoir du matériel supplémentaire (casques, vélos...)
- Préparer les enfants à la tenue des rôles sociaux
- Prévoir un dispositif sécurisant pour les spectateurs (familles...) et les pratiquants
- Prévoir les circulations entre les différents lieux de la rencontre (ateliers / situation de référence) et les vestiaires...
- Anticiper la participation de chaque enfant quelque soit sa singularité (cf Fiche Adaptations) tant sur le plan physique qu'affectif.

## PENDANT LA RENCONTRE

- Veiller à la sécurité physique de chacun :
  - Casque ajusté, jugulaire serrée et fermée
  - Chaussures fermées, lacées
  - Aucun vêtement autour de la taille
  - Remise en place, après passage, des éléments du circuit si nécessaire
- Impliquer les enfants dans la prise en compte de la sécurité, la leur et celle des autres
- Veiller à la sécurité affective des pratiquants : utilisation des réglettes (cf. fiche)

## APRÈS LA RENCONTRE

- Débaliser
- Vérifier qu'il ne reste aucun objet issu de la manifestation qui pourrait mettre en danger les autres usagers
- Recueillir le ressenti des enfants (plaisir/ effort) : échanges / débats



# ÉDUCATION À LA SANTÉ PAR LA PRATIQUE D'APS

Ces ateliers « santé » sont à réaliser au plus près de la pratique, sur la rencontre (juste avant et juste après le Bike & Run, le Duathlon, le Triathlon).

## CYCLE 2

### DESCRIPTIF DE L'ATELIER CYCLE 2 : LE RESENTI, LES ÉMOTIONS

**Objectifs :** Exprimer son ressenti, ses émotions— Comprendre que les sources de bien être sont variées et propres à chacun.



#### → 1<sup>er</sup> temps - Avant la pratique de l'activité

Chaque enfant se positionne sur la réglette des émotions en plaçant sa gommette de couleur.

« *Quel plaisir penses-tu ressentir pendant la pratique de cette activité ?* »

#### → 2<sup>e</sup> temps - Après la pratique de l'activité

Chaque enfant se positionne, à nouveau, sur la réglette des émotions en plaçant une seconde gommette de couleur différente et compare avec la position de la précédente.

« *Quel plaisir ressens-tu après avoir pratiqué ?* »

#### → 3<sup>e</sup> temps - Échanges entre enfants

« *Vous allez pouvoir vous exprimer et échanger ensemble à partir de vos observations. Il n'y a pas de propos justes ou faux et chacun doit respecter la parole de l'autre, être à l'écoute. Que remarquez-vous ? Qu'en pensez-vous ?* ».

Observation AVANT / APRÈS — Similitudes / Différences

**Ce temps d'échange est essentiel et doit permettre aux enfants de s'enrichir des remarques des autres et considérer qu'il y a des sources variées de plaisir (par rapport à la performance et/ou au progrès, par rapport à la relation aux autres, par rapport à son état personnel, au plaisir de bouger...).**

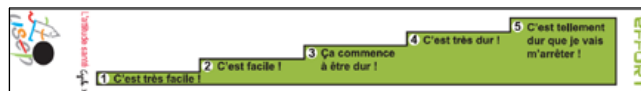
**Matériel nécessaire :** la bâche collective des émotions + gommettes de deux couleurs différentes

Ces ateliers « santé » sont à réaliser au plus près de la pratique, sur la rencontre (juste avant et juste après le Bike & Run, le Duathlon, le Triathlon).

## CYCLE 3

### DESCRIPTIF DE L'ATELIER CYCLE 3 : L'EFFORT

**Objectifs :** Mesurer et gérer ses efforts face à une nouvelle pratique - Identifier si l'effort est source de bien être.



#### → 1<sup>er</sup> temps - Avant la pratique de l'activité

Chaque enfant se positionne sur la réglette de l'effort en plaçant sa gommette de couleur.

« *Quel effort penses-tu devoir fournir durant la pratique de cette activité ?* »

#### → 2<sup>e</sup> temps - Après la pratique de l'activité

Chaque enfant se positionne, à nouveau, sur la réglette de l'effort en plaçant sa seconde gommette de couleur différente.

« *Quel effort as-tu fourni pendant cette pratique ?* »

#### → 3<sup>e</sup> temps - Échanges entre enfants

« *Vous allez pouvoir vous exprimer et échanger ensemble à partir de vos observations. Il n'y a pas de propos justes ou faux et chacun doit respecter la parole de l'autre, être à l'écoute. Que remarquez-vous ? Qu'en pensez-vous ?* ».

Observation AVANT / APRÈS — Similitudes / Différences

**Ce temps d'échange doit permettre aux enfants de s'enrichir des remarques des autres et considérer que l'effort ressenti / consenti est propre à chacun. Il peut également être source de plaisir, de bien être pour certains. Pour d'autres, cela permettra de s'exprimer sur l'estime de soi.**

**Matériel nécessaire :** la bâche collective de l'effort + gommettes de deux couleurs différentes

# DES RENCONTRES SPORTIVES INCLUSIVES : DÉMARCHE ET OUTILS

La Loi du 11 février 2005, relative à l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées, conduit à poser un nouveau regard sur la scolarisation des enfants en situation de handicap.

En vertu du principe d'égalité des droits, elle impose l'élaboration pour chaque enfant handicapé d'un projet personnalisé de scolarisation.

En vertu du principe d'égalité des chances, elle implique que chaque enfant puisse accéder à l'ensemble des activités scolaires, selon ses capacités.

Les rencontres sportives scolaires USEP inclusives sont alors l'occasion de vivre :

- Des défis individuels et collectifs accessibles et valorisants pour tous.
- Des pratiques équitables, inclusives, adaptés aux besoins éducatifs particuliers des enfants.
- Une découverte de pratiques handisportives dans une volonté d'ouverture culturelle.

Les rencontres sportives scolaires inclusives permettent le respect des singularités au sein d'un groupe et visent la participation commune équitable. Elles concernent tout le monde et supposent la connaissance préalable de chacun des enfants participants pour répondre à leurs projets, à leurs besoins, à leurs désirs, à leurs choix et en maintenant l'enjeu de l'activité pratiquée.

## ÉLÈVES À BESOIN ÉDUCATIFS PARTICULIERS UNE DÉMARCHE D'ADAPTATION EN 3 TEMPS

Une entrée par les compétences de l'élève en s'appuyant sur des situations d'apprentissages ordinaires

- L'observation de l'élève dans une situation d'apprentissage pour identifier les compétences et les réussites
- La formulation d'hypothèses en termes de besoins éducatifs particuliers
- Des propositions d'adaptations permettant à chacun d'apprendre, d'être en réussite et de prendre du plaisir.

## DES OUTILS POUR UNE MISE EN PLACE DE RENCONTRES SPORTIVES SCOLAIRES INCLUSIVES

### 1 – La mallette USEP Sport scolaire et handicap

- La mallette numérique « sport scolaire et handicap »
- Un film pédagogique « Des rencontres sportives scolaires inclusives »
- La fiche navette (enseignant/organisateur) pour mettre en place les adaptations

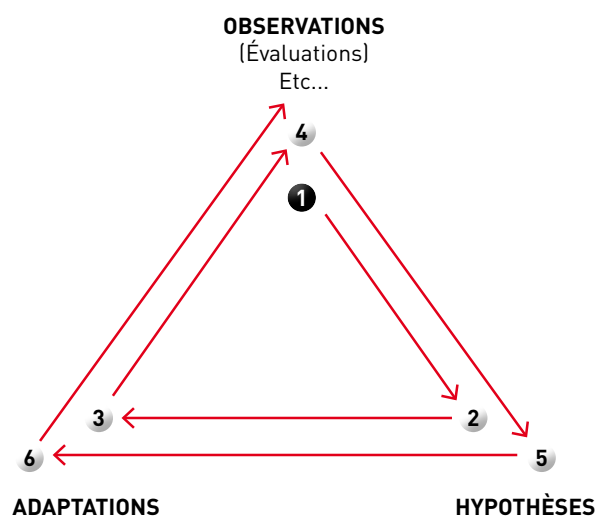
### 2 – Les publications de la revue EPS

- Handicaps et activités physiques
- Handicaps et activités physiques—Natation
- Handicaps et activités physiques—Jeux et sports collectifs
- Handicaps et activités physiques—Athlétisme

En prêt dans chaque délégation USEP départementale

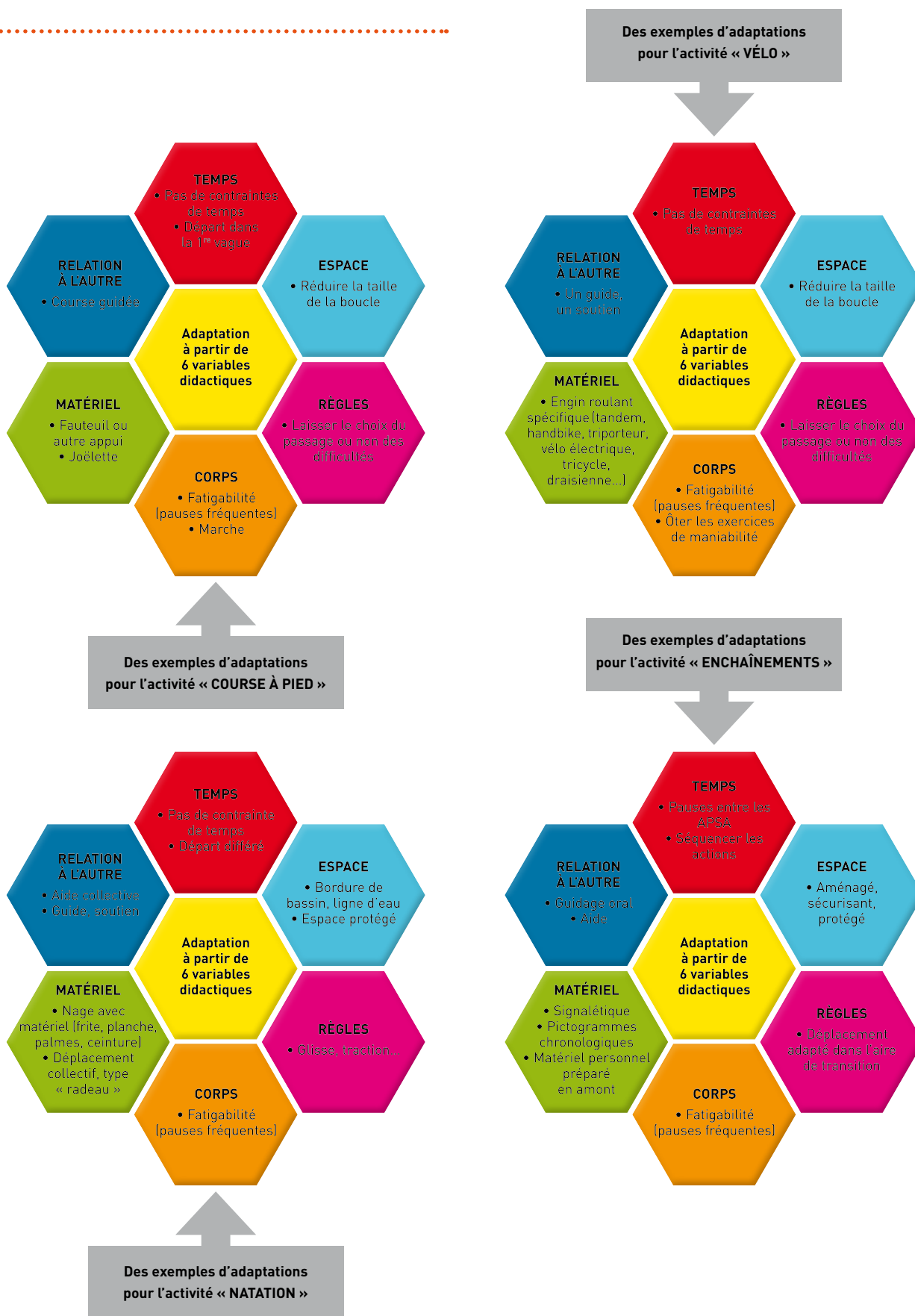


## Modélisation de la démarche d'observation et d'adaptation



ÉVALUER UN ÉLÈVE SANS ADAPTER REVIENT À ÉVALUER SON HANDICAP

# DES VARIABLES D'ADAPTATION POSSIBLES



L'objectif de cette fiche est de proposer une approche ludique de la course à pied. Plusieurs pistes existent comme l'utilisation du relief (montagne, forêt, plage,...) pour construire un parcours de course à pied et/ou la mise en place de circuits qui permettent de développer les habiletés techniques propres à la discipline.

## Objectifs

**Améliorer sa foulée par un travail de coordination.**

## But

Se déplacer en enchaînant les différents exercices proposés

## Description de la situation

Un carré d'environ 15 x 15m est matérialisé sur une surface plane.

Sur les côtés 1 et 3, l'enfant réalise des « pas chassés ».  
Sur les côtés 2 et 4, l'enfant réalise des « pas croisés » en respectant les intervalles matérialisés par les lattes placées au sol et espacées d'environ 1m (côté 2) et 1,30m (côté 4).

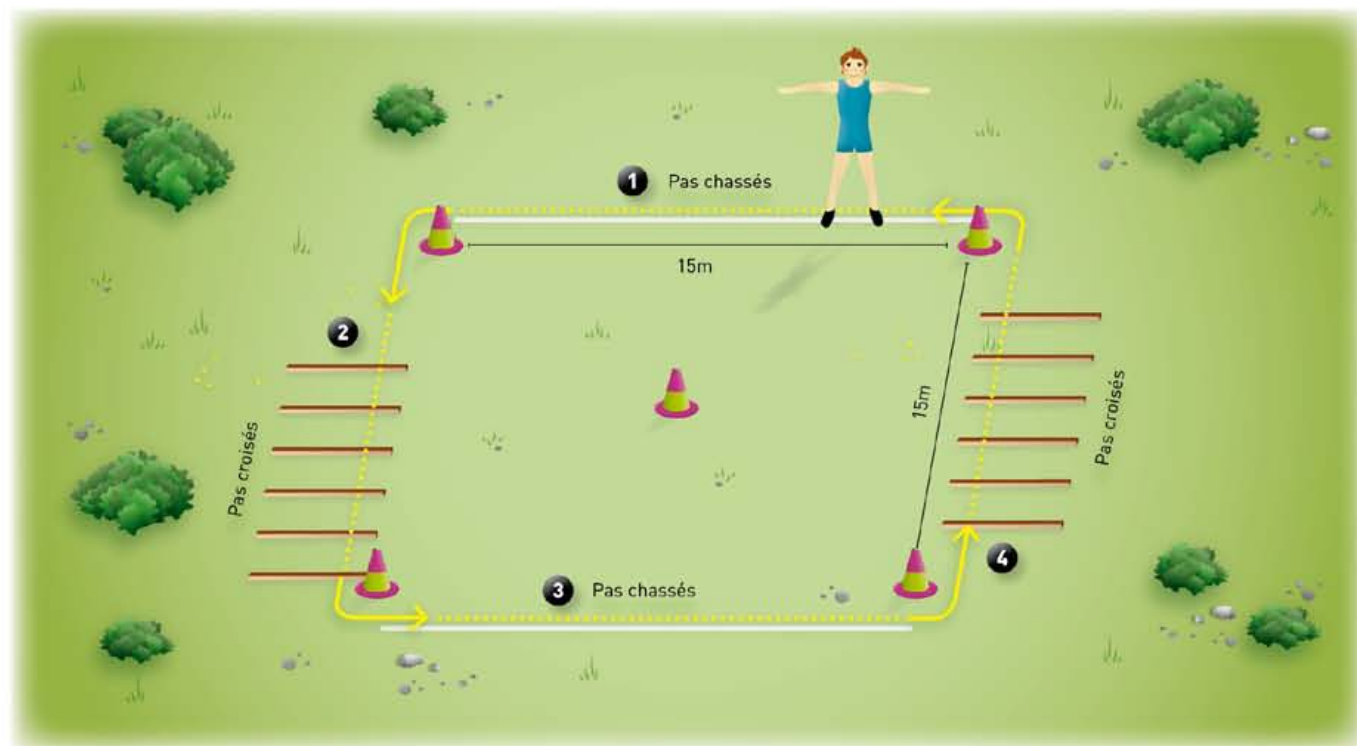
## Consigne

- « **Pas chassés** » : Regard orienté vers le cône central qui sert de repère, « se grandir » et garder les bras tendus à l'horizontal (équilibre)
  - « **Pas croisés** » : Buste et regard orientés vers le cône central, respecter les intervalles (1 appui entre chaque latte) en croisant la jambe devant.
- Le circuit peut être enchaîné plusieurs fois en variant le sens de rotation.

## Variante

Pour plus de facilité pour les pratiquants possibilité d'enlever les lattes sur l'exercice des pas croisés.

**Matériel** — 5 cônes / 10 à 20 lattes



## Objectifs

Améliorer sa foulée par un travail d'appui au sol.

## Description de la situation

Un carré d'environ 20 x 20m est matérialisé sur une surface plane avec 5 exercices à enchaîner (4 côtés + 1 diagonale).

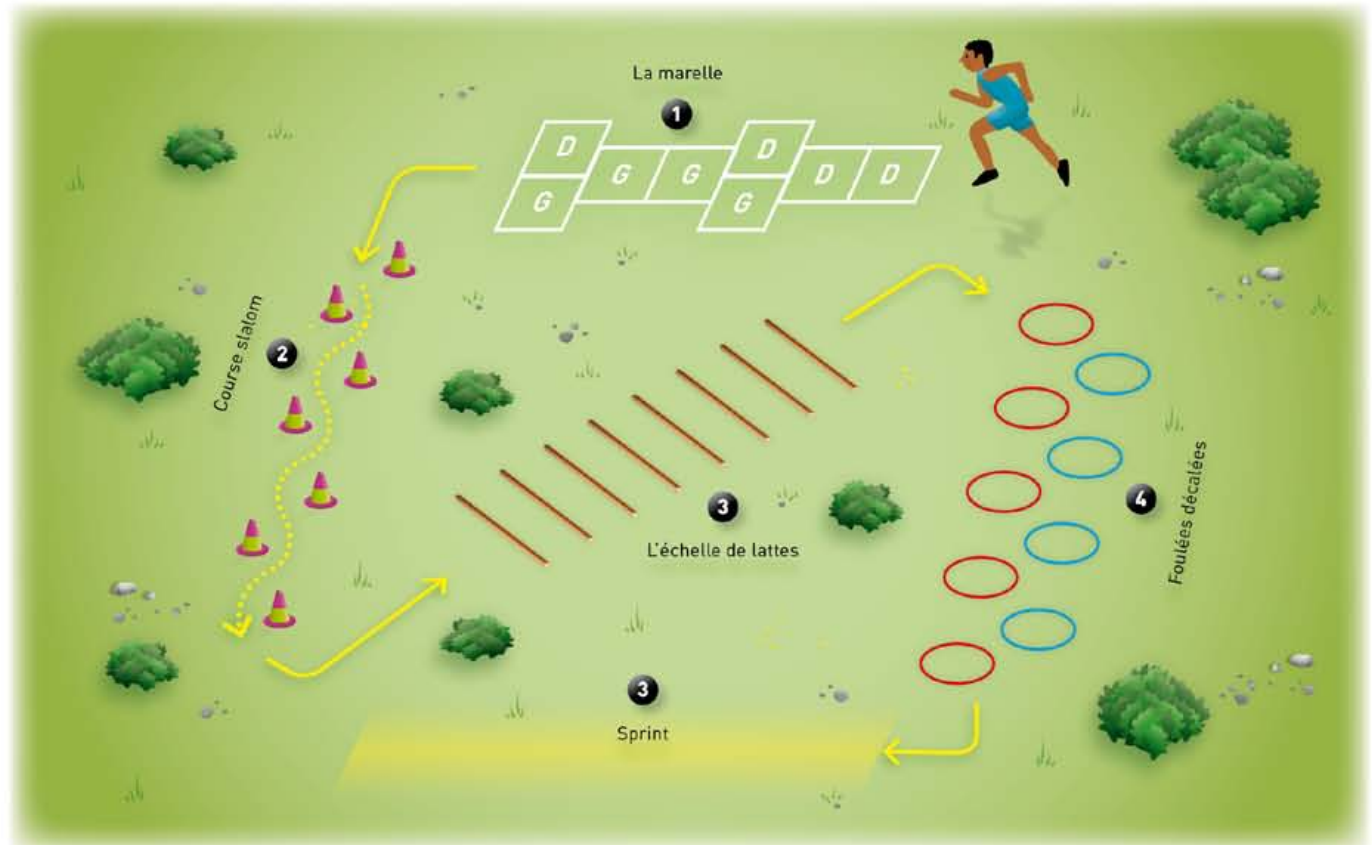
**Matériel** — 15 à 20 cerceaux de 2 couleurs différentes / 10 à 20 lattes (ou échelle de lattes) / 8 à 10 cônes

## But

Se déplacer en enchaînant les différents exercices proposés de façon dynamique.

## Consigne

- **La « marelle » [1]** : Enchaîner les appuis sans temps d'arrêt en conservant le même rythme et en gardant le corps droit (regard horizontal).
- **« Course slalom » [2]** : Le slalom est effectué sans rupture de rythme (appui extérieur « fort » à chaque passage de cône).
- **« L'échelle de lattes » [3]** : Le passage s'effectue avec une fréquence gestuelle élevée en respectant l'intervalle entre les lattes.
- **« Foulées décalées » [4]** : Bondir d'un cerceau à l'autre sans temps d'arrêt au sol.
- **Sprint [5]** : Réaliser un sprint à fréquence gestuelle élevée. Les ateliers peuvent être enchaînés plusieurs fois et dans un ordre différent. Possibilité d'utiliser la topographie du terrain (montées, descentes...) pour sensibiliser les enfants à différents types de foulées (fréquence, amplitude...).



## DES SITUATIONS DE TIR : LES VARIABLES

Privilégier une situation de tir de précision qui oblige l'enfant à se concentrer sans fournir un effort physique intense : récupération active.

Cette situation de tir développe des compétences d'adresse, de concentration et de maîtrise de soi dans le cadre d'une pratique rigoureuse.

### LES PROJECTILES

- balle
- ballon
- anneau
- javelot mousse
- boule de pétanque
- sac de graines
- fléchettes
- ...

### AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

- orientation de la cible : verticale, horizontale, oblique
- hauteur de la cible
- la distance de lancer
- ...

### LES TYPES DE LANCER

- à 1 main
- à 2 mains
- vers l'avant
- en faisant rouler
- ...

### LA CIBLE

- cerceau
- caisse / seau
- zone tracée au sol
- objets : quilles / molcky
- élastique tendu
- ...

Quelque soit le type de tir, prévoir un pas de tir par équipe engagée dans le duathlon.

## UN TIR SPÉCIFIQUE : LA SARBACANE

### TIR AU TRAIT SUR

- cible classique
- dessin, schéma,
- ballon de baudruche
- ...

### LES TYPES DE TIRS

- tir assis
- tir allongé
- tir debout
- tir accroupi
- les distances de tir : de 3 à 6 m

### TIR AU BOUCHON SUR

- pyramide de gobelets
- dans une boîte
- ...

Les actions fondamentales de l'activité sarbacane concernent le placement, le contrôle du souffle, qui n'a pas besoin d'être très puissant, et la visée. Sa pratique développe les qualités de concentration et d'attention et mobilise les compétences méthodologiques : l'appropriation et le respect des règles d'organisation prennent tout leur sens pour l'élève qui perçoit les dangers objectifs de l'activité.

Un dispositif particulier, relatif aux conditions de sécurité, doit être mis en place.

Nécessité de définir des zones :

- Zone de tir : un seul tireur, toujours tourné vers la cible à chaque pas de tir
- Zone interdite : personne n'y pénètre sans l'autorisation de l'animateur

**Télécharger la fiche spécifique de la mallette « Sport scolaire et handicap »**

# LA RENCONTRE SPORTIVE ASSOCIATIVE USEP – EXEMPLE D'ORGANISATION D'UN BIKE & RUN OU DUATHLON

## ORGANISATION

**Aire de jeu** : un espace comprenant une boucle de 400 m environ + des espaces annexes pour les ateliers

**Public** : environ 125 enfants - Equipes de 6 enfants soit 21 équipes

**Durée** : 3 heures 30

**Déroulement en 2 temps identiques pour tous** :

• Le matin — Préparation (1h30) : 21 équipes en ateliers de pratique autour du vélo / de la course à pied / du tir de précision / de la réflexion — 12 ateliers (au moins 2 par catégorie); Chaque équipe participe à 6 ateliers, au moins 1 de chaque catégorie.

• L'après-midi — La situation de référence (Bike and Run / Duathlon) 2h : 3 groupes de 7 équipes tournent : Spectateurs → Praticants → Organisateurs. Chaque rotation dure 40 minutes.

**Matériel** : celui nécessaire à la mise en place du Bike & Run / Duathlon + 6 chasubles de 7 couleurs + bouchons de 7 couleurs + caisses/seaux à points

## BIKE & RUN

## DUATHLON

### PRATIQUANTS

- Associer les enfants par binôme en fonction de leur taille afin d'utiliser le même vélo. En fonction de l'effectif, former un ou des trinômes.
  - 3 binômes forment une équipe
  - Chaque équipe est identifiée par une couleur et possède un « stand » avec deux vélos de taille différente + 6 casques
  - Les premiers binômes de chaque équipe partent espacés de 50m pour X tours selon le contrat choisi . Dès qu'ils ont rempli leur contrat, le second binôme part. Etc...
- Toujours 7 binômes simultanément sur le parcours

- Constituer des équipes de même taille afin de pouvoir utiliser le même vélo.
- Chaque équipe est identifiée par une couleur et possède un « stand » avec trois vélos + 6 casques
- Les premiers de chaque équipe partent espacés de 50m pour X tours selon le contrat choisi . Dès qu'ils ont rempli leur contrat, le second part. Etc...

### ORGANISATEURS

- Chaque organisateur est équipé de la tenue officielle (casquette - gilet fluo...) pour être identifié dans son rôle
- Chaque membre d'une équipe se voit attribuer un rôle précis d'organisateur (quelques exemples) :
  - Juge (3) : slalom – entonnoir – zone d'échange
  - Compteur de points (3) en binôme avec juge
  - Responsable du matériel (2) : slalom + entonnoir
  - Signaleur (4) : aux postes stratégiques du parcours
  - Compteur de tours (7) muni de bouchons
  - Responsable des réglottes (2) : avant et après l'épreuve

- Chaque organisateur est équipé de la tenue officielle (casquette - gilet fluo...) pour être identifié dans son rôle
- Chaque membre d'une équipe se voit attribuer un rôle précis d'organisateur (quelques exemples) :
  - Juge (6) : slalom – entonnoir – zone de transition – tir (2) – course
  - Compteur de points (6) en binôme avec juge
  - Responsable du matériel (4) : slalom + entonnoir
  - Signaleur (4) : course et vélo
  - Compteur de tours vélo et course (4) : muni de bouchons
  - Responsable des réglottes (2) : avant et après l'épreuve

### SPECTATEURS

Se répartissent le long du parcours (identifier au préalable les espaces à privilégier, sans danger, éviter la zone de départ) pour encourager **tous** les participants.

### À LA FIN DE LA MANCHE :

- Les bouchons sont rassemblés par couleur pour un résultat collectif par équipe.
- Rotation et changement de rôles



# LA RENCONTRE SPORTIVE ASSOCIATIVE USEP – EXEMPLE D'ORGANISATION D'UN « TRIATHLON » CYCLE 3

## ORGANISATION

**Aire de jeu :** un bassin intérieur ou extérieur (25m) + une boucle « vélo » de 500m + une boucle «course à pied » de 300 m environ + des espaces annexes pour les ateliers

**Public :** de 50 à 150 enfants

**Matériel :** rubalise – barrières vauban ou équivalents pour les vélos – caisses (ou chaises) pour les vêtements

**Durée :** 3 heures

**Les participants sont répartis en 3 groupes :** Triathlètes (G1) et Organisateur (G2) sur le triathlon – Praticants (G3)  
La rotation s'effectue ainsi :

Triathlètes → Praticants → Organisateur

**Enchaînement des actions du triathlon :**

Je nage – Je roule – Je cours

**Préalables :** Il est indispensable que les enfants aient vécu des cycles d'apprentissage dans ces 3 disciplines en amont de la rencontre afin qu'ils puissent se déterminer sur leurs contrats et gérer l'effort consenti.

## TRIATHLON

### TRIATHLÈTES (G1)

#### 1 – Départs échelonnés en fonction des contrats « natation » choisis :

25m ou 50m ou 75 m

Selon le nombre de participants, une catégorie peut comporter plusieurs départs.

#### 2 – Parc à vélos : aire de transition

Avant le départ, chaque enfant y dépose son vélo, casque accroché au guidon.

Prévoir des barrières ou dispositifs équivalents afin que les vélos soient rangés et facilement accessibles.

Avant de s'élancer pour la course à pied, chaque enfant y dépose à nouveau son vélo, casque accroché au guidon.

**3 – À proximité du bassin ou dans l'aire de transition,** chaque pratiquant dispose d'un espace identifié (chaise, caisse, ...) pour déposer ses vêtements (serviette, chaussures, tee-shirt, ...). Si un enfant souhaite s'habiller complètement (short, jogging) lui en offrir la possibilité. Le minimum exigé devant être tee-shirt et chaussures.

#### 4 – Les contrats « vélo » et « course à pied »

- déterminer une distance identique pour tous où chacun réalise le parcours à son rythme.

- afin de respecter les capacités de chacun et d'éduquer au choix, l'enfant détermine son contrat en amont (nombre de boucles 1 ou 2 ou 3 indiquées sur le dossard ou sur la main).

#### 5 – Fin du triathlon

Chaque enfant récupère ses vêtements dans la zone « natation » et son vélo dans le parc.

Alors, les triathlètes de la rotation suivante peuvent venir déposer, à leur tour, leur matériel.

### ORGANISATEURS (G2)

Ils se répartissent aux points stratégiques, pour tenir les différents rôles :

#### Les juges

- **Au départ** vérification de la tenue vestimentaire (maillot + bonnet de bain).

- **À la sortie de l'eau,** vérification de la tenue vestimentaire (tee-shirt + chaussures lacées).

- **Dans l'aire de transition, vérification :** casque correctement attaché, tenue du vélo à la main.

#### Les signaleurs

- Placés aux endroits stratégiques des parcours « vélo » et « course à pied »

#### Les responsables du matériel

- Pour la gestion de l'aire de transition

#### Les compteurs de boucles (en option)

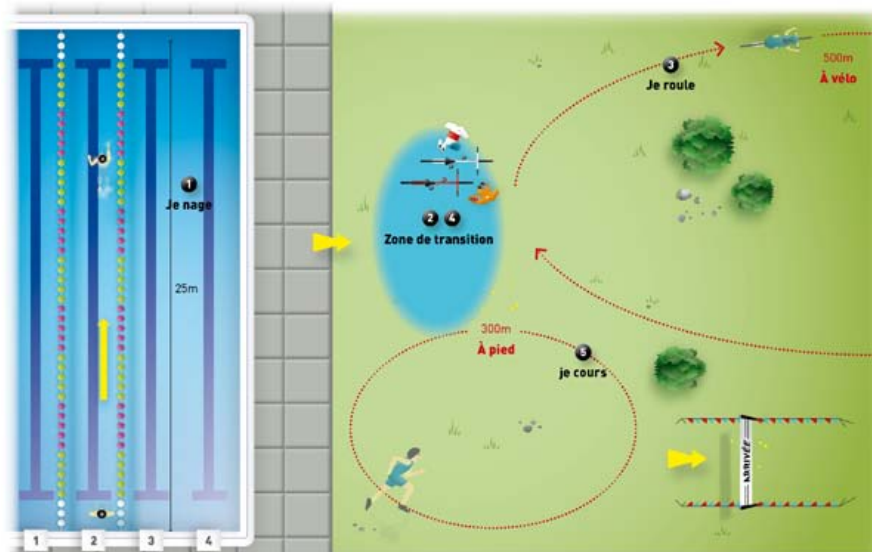
- Pour comptabiliser les boucles effectuées.

## ATELIERS

### PRATIQUANTS (G3)

Par petits groupes, les enfants tournent sur les différents ateliers proposés en parallèle du triathlon :

- Ateliers de maniabilité (à choisir parmi les situations d'apprentissage)
- Ateliers de réflexion



# REMERCIEMENTS

**Ce document a été élaboré par une commission mixte partenariale**

## **USEP**

- **Nathalie BARBOUNIS**, adjointe à la direction nationale
- **Pascal BOHÈME**, enseignant USEP 14
- **Virginie CAILLÉ**, éducatrice sportive USEP 37
- **Michel DEROUET**, élu national en charge du suivi de la FFTRI
- **Cécile PETITJEAN**, enseignante USEP 54

## **MINISTÈRE DES SPORTS**

- **Guillaume DAURES**, Conseiller Technique Interfédéral

## **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON**

- **Jérémie GARRIC**, Conseiller Technique National
- **David MANGEL**, Conseiller Technique National

