

RENCONTRE USEP

P'TIT TOUR

ETAPE REGIONALE

CYCLES 1, 2 ET 3



1

Mercredi 7 Octobre 2020

Centre Historique d'Avignon

Barthelasse

DOSSIER D'ORGANISATION

USEP 84

Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse



SOMMAIRE

GÉNÉRALITÉS.....	page 3
PROJET ZÉRO DÉCHET	page 4
RÔLES DES ADULTES	page 5
PROGRAMME	page 7
LOCALISATION DES SITES	page 8
ORGANISATION DE LA RENCONTRE	page 10
LES PARCOURS	page 12
PARTENAIRES INSTITUTIONNELS	page 26
ANNEXES	page 27

*Charte du Jeune Cycliste
Code du sportif USEPien
Diplôme de Participation*

GÉNÉRALITÉS

DATE ET LIEUX DE LA RENCONTRE :

- Le Mercredi 7 Octobre 2020
- Matin : 9h30 – 12h00 : Centre historique d'Avignon
- Après-midi : 12h30 – 17h00 Parc des Libertés – 4682 Route de l'Ision Ile de la Barthelasse – 84000 AVIGNON

PUBLIC CONCERNÉ :

Tous cycles : élèves de la maternelle (MS/GS) aux élèves de CM2

PRÉALABLES REQUIS AU MOMENT DE L'INSCRIPTION :

- Les associations USEP qui participent à la rencontre P'TIT TOUR devront s'assurer que **l'association et les enfants sont bien affiliés à l'USEP** pour l'année 2020-2021
- Les classes des associations USEP qui souhaitent s'inscrire à la rencontre « P'tit Tour » devront s'assurer que leurs licenciés **aient vécu un module d'apprentissage vélo** (de 6 à 12 séances).
- **J'informe** les enfants et les parents accompagnateurs de l'organisation et des rôles qui leur seront attribués
- Prévoir **impérativement et au minimum 1 adulte pour 8 enfants**
- Prévoir **impérativement et au minimum 1 vélo pour 2 enfants + 1 vélo adulte (pour l'adulte accompagnateur sur les circuits)**

ENGAGEMENT :

Cette année les rencontres seront orientées autour du thème du développement durable et solidaire avec

LE PROJET PIQUE-NIQUE ZÉRO DÉCHET

Nous connaissons tous le slogan, « **Réduisons vite nos déchets, ça déborde !** »

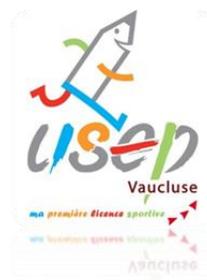
Ainsi, au cours de nos rencontres, il est demandé à chaque association de sensibiliser les parents à ce thème et de veiller à ce que le pique-nique s'inscrive dans une démarche de développement durable.

Quelques exemples d'application :

- utiliser des couverts réutilisables
- limiter les emballages
- préparer un pique-nique collectif
- éviter de gaspiller etc...

USEP 84

Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse



Fédération sportive scolaire de
**la ligue de
l'enseignement**
un avenir par l'éducation populaire

PROJET

P!QUE-N!QUE ZÉRO DÉCHET

4

Des pictogrammes de sensibilisation seront affichés le jour de la rencontre.

Pour cette année scolaire 2020/2021, l'USEP Vaucluse souhaite renforcer son engagement dans sa politique d'éducation à l'environnement et au développement durable par une action appelée « pique-nique Zéro déchet ».

Le but de cette action est de limiter ses déchets sur les rencontres USEP84, afin de sensibiliser enfants comme adultes à la gestion des déchets et les amener à une réflexion sur notre mode de consommation de manière ludique.

Pour cela, à chaque pose méridienne, la délégation départementale s'engage à peser les déchets de pique-nique de chaque association participante. L'objectif est donc d'avoir un sac poubelle le moins lourd possible ! Pour cela, l'idée est que chaque enfant (avec ses parents et enseignants) trouve les solutions pour avoir un pique-nique sans papier, emballages...

A la fin de l'année scolaire, en fonction du nombre de rencontres auxquelles l'AS aura participé et de son effectif global, l'association la « moins polluante » (dont le poids de ses déchets de pique-nique sera le moins conséquent) sera récompensée pour sa qualité de classe éco citoyenne et sportive !

Pour cela il faudra faire un rapide calcul (que vous pouvez faire en classe) :

- **Poids total des déchets / nombre de rencontres / effectif de l'association**

Exemple : Une association qui a cumulée 30 kg de déchets tout au long de l'année, lors de sa participation à 3 rencontres USEP départementales et dont le nombre d'enfant (de la classe ou de l'AS) est de 30 fera le calcul suivant :

$30/3/30 = 0.33$ kg soit 333g de déchet par enfant par rencontre.

L'USEP cherche à attirer l'attention du jeune citoyen sur le monde environnant, en se préoccupant des gestes de tout un chacun. La citoyenneté doit être un apprentissage de terrain et passe également, lors de randonnées par exemple, par le ramassage de déchets d'individus un peu moins citoyens...



USEP 84

Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse

RÔLES DES ADULTES

La réussite d'une rencontre USEP dépend très largement de l'investissement et de la présence des adultes.

En effet, une rencontre USEP est la rencontre de tous, pour tous et par tous : adultes et enfants. Chacun est pleinement acteur de ce temps de pratique sportive et d'échange.

Nous vous proposons, ci-dessous, un tableau dans lequel seront indiqués les rôles et tâches des adultes, en distinguant 3 temps : avant, pendant et après la rencontre et également en distinguant les statuts des adultes (enseignant, éducateur / accompagnateur) en précisant les tâches communes à tous.

Ensuite vous trouverez « une fiche de poste » des différents rôles et tâches à tenir pour les adultes lors des différents temps de la rencontre.

Bien évidemment, ce ne sont que des **préconisations non exhaustives** et il conviendra à chacun de les adapter, de les ajuster au mieux en fonction de l'organisation de la rencontre USEP et des réalités locales.

Attention : les adultes devront être attentifs à laisser l'autonomie nécessaire à chaque enfant afin qu'il soit pleinement acteur de sa rencontre et qu'il développe les compétences psychosociales nécessaires à son épanouissement.

« L'ADULTE BIENVEILLANT :

L'adulte, par une posture bienveillante, permet à l'enfant de s'aventurer, de se projeter.

Il l'accompagne dans son projet... il accorde une place constructive à l'erreur...il devient une personne ressource La mise en projet de la rencontre permet le retrait de l'enseignant ou plus généralement de l'adulte, pour favoriser l'investissement personnel des enfants.

*Tous les éducateurs qui interviennent dans le cadre de la rencontre sont les garants d'un cadre protecteur pour tous, permettant à chaque enfant de devenir « sujet » et d'avoir sa place. »**

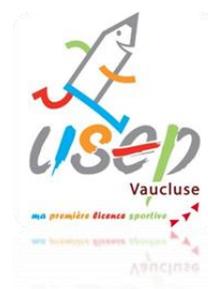
« L'ENFANT AU COEUR DE LA RENCONTRE USEP :

*La rencontre, diverse dans ses formes, met en acte la vie associative. Elle place l'enfant au cœur de l'action en lui proposant de tenir différents rôles sociaux (acteur, organisateur, spectateur, etc.). »**

**(extrait du guide de la rencontre sportive USEP)*

USEP 84

Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse



		ENSEIGNANT / ANIMATEUR USEP EDUCATEUR	ACCOMPAGNATEUR	COMMUN A TOUS
La rencontre USEP	AVANT la rencontre, en arrivant sur le site	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prépare la rencontre avec les élèves : en suivant un cycle EPS sur l'activité, en leur expliquant l'organisation, avec des productions culturelles, en abordant les thèmes transversaux à une rencontre (santé, EDD...)..., afin de rendre les enfants pleinement acteurs. ❖ Prend connaissance du plan du site et des différentes installations (sportives / sanitaire, ...) ❖ INSTALLER l'atelier qui vous sera communiqué avec la rotation des équipes - PRÉPARER les élèves à la rencontre en leur donnant les dernières informations sur la rencontre. - PREPARER le kit personnel de rencontre. - ORGANISER en respectant les informations de ce document. 		Prend connaissance de l'organisation générale de la rencontre, les lieux, horaires, rôles...
	PENDANT	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Participe pleinement à la mise en place, à l'animation et au rangement des ateliers. ➢ Aide au fonctionnement des dispositifs mis en place en prenant en compte le niveau d'autonomie des enfants 	Prend part activement à l'organisation générale de la rencontre en fonction de ses compétences et de ce qui lui est demandé. ACCOMPAGNER une ou plusieurs équipes.	Veille à la sécurité physique et affective des élèves et au bon déroulement de la rencontre.
	APRES	<ul style="list-style-type: none"> - Fait un retour en classe avec les enfants ; utilise le « support » de la rencontre pour travailler sur des activités transversales : articles photos, textes, dessins... ; fait un retour avec les parents - REMETTRE les diplômes aux enfants en organisant un moment cérémonial. 		Retour bilan sur la rencontre et le vécu de chacun. Articles, photos...

Fiche de poste des adultes :

❖ Accompagnateur de groupe :

Nombre : 1 adulte par groupe minimum (groupe de 8 maximum)

Rôle : encadrement et accompagnement du groupe sur les circuits de randonnée

Il suit le groupe et l'accompagne sur les différents circuits de randonnée : il laisse les enfants se guider eux-mêmes et suivre la signalétique, il ne fait pas à leur place (**favorise leur autonomie**) mais il reste **TRES ATTENTIF et ORIENTE** les enfants s'ils ne prennent pas la bonne direction.

Il s'assure de la sécurité physique et affective des enfants (qu'ils suivent bien et ne s'éparpillent pas). **Il assure le respect des règles de vie et favorise l'autonomie des enfants** (il ne fait pas à leur place, mais peut bien évidemment les aider si besoin !)

❖ Animateur d'un atelier :

Nombre : 1 adulte par atelier

Rôle : Encadrement de l'atelier

Il **accueille** les enfants sur son atelier et vérifie que l'ensemble du groupe est présent.

Il leur **explique les consignes, règles et objectifs** de ce dernier et **attribue aux enfants les rôles sociaux spécifiques à l'atelier.**

Il fait respecter les règles de sécurité (respect des zones, des attitudes et comportements). En fonction des connaissances des adultes, il conseille, aide les enfants.

USEP 84

Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse



PROGRAMME

09h30

Arrivée (Esplanade St Bénédet) et accueil des associations (Esplanade du Palais des Papes)
Suivre les panneaux « Palais des Papes »

Nb. : les bus doivent stationner sur l'Esplanade St Bénédet.

10h00

Départ (Esplanade du Palais des Papes) des groupes sur les différents circuits de randonnée patrimoine

11h45

Retour des équipes de leur circuit patrimoine (arrivée esplanade du Palais des Papes)

12h00

Départ des associations en bus (*Esplanade St Bénédet : pensez à prendre le n° de tel du chauffeur et convenir avec lui l'horaire et lieu*) à destination du Parc des Libertés

12h15

Arrivée des Associations au Parc des Libertés
Pique-Nique tiré du sac – Projet Zéro-Déchet

13h00

Temps protocolaire

13h30

Circuits et Ateliers :

Pour la moitié des groupes sur les différents circuits vélo, et pour l'autre moitié sur les différents ateliers.

15h00

Circuits et Ateliers :

On inverse les groupes

16h30

Arrêt des activités / Remerciements

Goûter

Fin de la journée – Retour des associations

USEP 84

Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse



APRES-MIDI :

PARC DES LIBERTÉS – ROUTE DE L'ISLON - ILE DE LA BARTHELASSE – 84000 AVIGNON

9



USEP 84

Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse

ORGANISATION DE LA RENCONTRE

10

LA RANDONNÉE PATRIMOINE :

- VOUS SEREZ ACCUEILLIS PAR UN ANIMATEUR USEP SUR L'ESPLANADE ST BÉNÉZET ET IL VOUS DONNERA LES INDICATIONS POUR VOUS RENDRE AU POINT DE RASSEMBLEMENT PLACE DU PALAIS DES PAPES.
- **AU PALAIS DES PAPES**, VOUS SEREZ ACCUEILLIS PAR DES ANIMATEURS USEP ET ILS VOUS DISTRIBUERONT LES PLANS ET PLANCHES PHOTOS POUR LES DÉPARTS SUR LES CIRCUITS PATRIMOINE DANS AVIGNON
- VOUS CONSTITUEREZ LE NOMBRE DE GROUPES QUE VOUS SOUHAITEZ AVEC **OBLIGATOIREMENT 1 ADULTE PAR GROUPE MINIMUM**. L'IDÉAL ÉTANT DE FAIRE DES GROUPES DE **8 À 10 ENFANTS AFIN DE NE PAS ÊTRE TROP NOMBREUX**.
- LE RETOUR DES CIRCUITS ET LE RENDU DU MATÉRIEL (PLANCHES) SE FERA ÉGALEMENT AU PALAIS DES PAPES.

CONTENU DE LA RANDONNÉE PATRIMOINE :

- SUIVRE UN ITINÉRAIRE PÉDESTRE À L'AIDE D'UN PLAN ET D'UNE PLANCHE PHOTO, IL FAUDRA REPLACER SUR LE PLAN LE NUMÉRO DE LA PHOTO CORRESPONDANTE.
- **2 PARCOURS DIFFÉRENTS** ONT ÉTÉ TRACÉS
- COMME VOUS SEREZ PEUT ÊTRE NOMBREUX À PARTIR EN MÊME TEMPS, NOUS VOUS PROPOSERONS DE PARTIR DANS UN SENS DÉTERMINÉ (SAM OU SIAM), AINSI VOUS VOUS CROISEREZ AVEC LES AUTRES GROUPES (LE SENS DE DÉPART VOUS SERA INDIQUÉ LE JOUR J).

ATTENTION : CHAQUE ADULTE EST RESPONSABLE DE SON GROUPE ET DEVRA VEILLER À RESPECTER DES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

LES ADULTES ET LES ENFANTS DEVRONT IMPÉRATIVEMENT RESPECTER LES CIRCUITS ET MAITRISER LEUR TEMPS DE PARCOURS (FIN DES CIRCUITS À 11H45)

A PRÉVOIR :

- Trousse de premiers secours
- Pique-nique + petite collation (pour le matin) et le goûter.
- Gourde d'eau
- Une tenue adaptée : **chaussures de randonnée ou basket**,
Vêtements chauds, vêtement de pluie ou casquette (en fonction de la météo !)
- Portable avec batterie chargée

USEP 84

Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse



LES ATELIERS ET RANDONNÉES CYCLO :

- VOUS SEREZ ACCUEILLIS AU **PARC DES LIBERTÉS**.
- APRÈS LE PIQUE-NIQUE, NOUS CONSTITUERONS **DES GROUPES DE 8 À 10 ENFANTS AVEC OBLIGATOIREMENT 1 ADULTE PAR GROUPE** : LE TABLEAU DE RÉPARTITION VOUS SERA COMMUNIQUÉ LA SEMAINE PROCHAINE (ATTENTION CE TABLEAU POURRA ÉVOLUER EN FONCTION DU NOMBRE D'ENFANTS RÉELLEMENT PRÉSENT LE JOUR J).
- UN ANIMATEUR USEP VOUS DONNERA LES INDICATIONS, LES FEUILLES DE ROUTE ET LES PLANS POUR LES CIRCUITS VÉLO.
- LA MOITIÉ DES ENFANTS SOIT 16 GROUPES SERA SUR LA PREMIÈRE PARTIE DE L'APRÈS-MIDI SUR LES ATELIERS, PENDANT QUE L'AUTRE MOITIÉ SERA SUR LES CIRCUITS RANDONNÉE CYCLO. ON INVERSE SUR LA DEUXIÈME MOITIÉ D'APRÈS-MIDI.
- **LES ATELIERS : 20 MINUTES / ATELIER**
 - **TRI DES DÉCHETS**
 - **ATELIER LIRE ET FAIRE LIRE**
 - **ATELIER COMITÉ CYCLISME**
 - **ATELIER PRÉVENTION**
 - **ATELIER CYCLO**
 - **ATELIER VIVRE ENSEMBLE**
 - **LIVRET P'TIT TOUR**
 - **ATELIER SANTÉ**
 - **RUN AND BIKE**
 - **ATELIER ENVIRONNEMENT**

11

EN RAISON DU PEU DE TEMPS, LES ENFANTS NE FERONT PAS TOUS LES ATELIERS.

NOUS RÉPARTIRONS LES GROUPES SUR LES DIFFÉRENTS ATELIERS : TOUTES LES INFORMATIONS SERONT INDIQUÉES SUR LA FEUILLE DE ROUTE DE CHAQUE ÉQUIPE. ILS LES DÉCOUVRIRONT LE JOUR J.

USEP 84

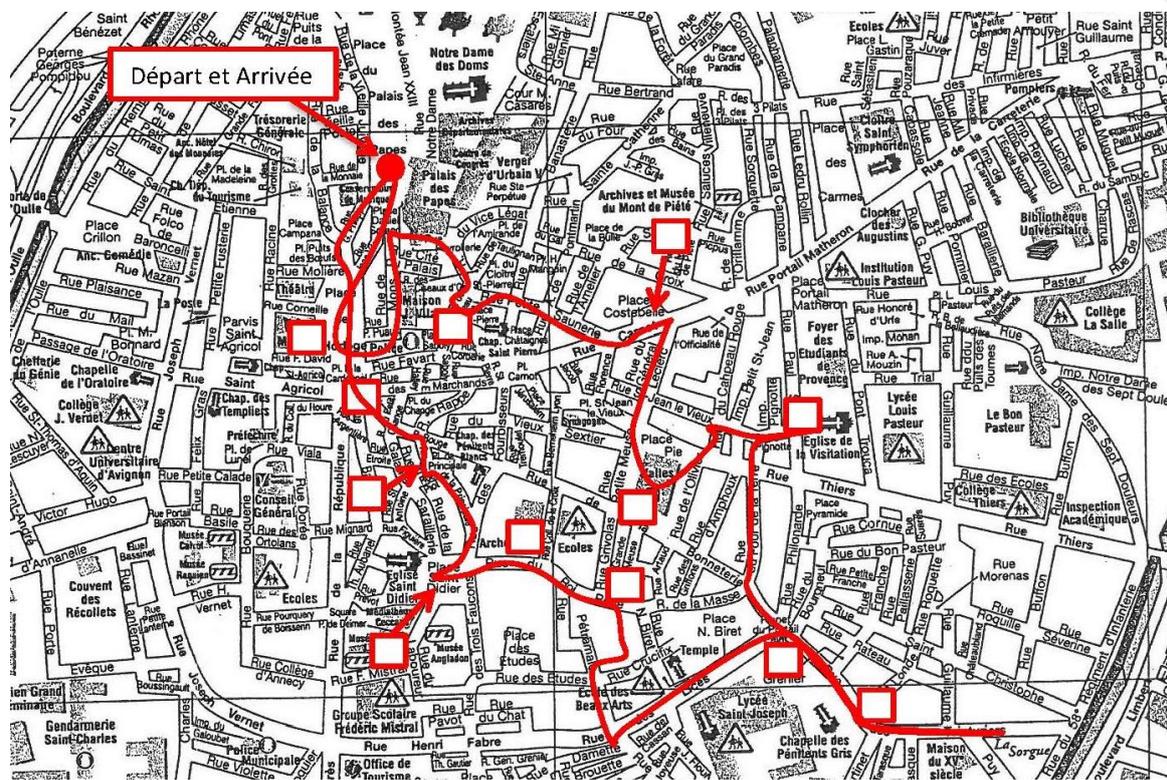
Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse



LES PARCOURS

Randonnée Patrimoine :

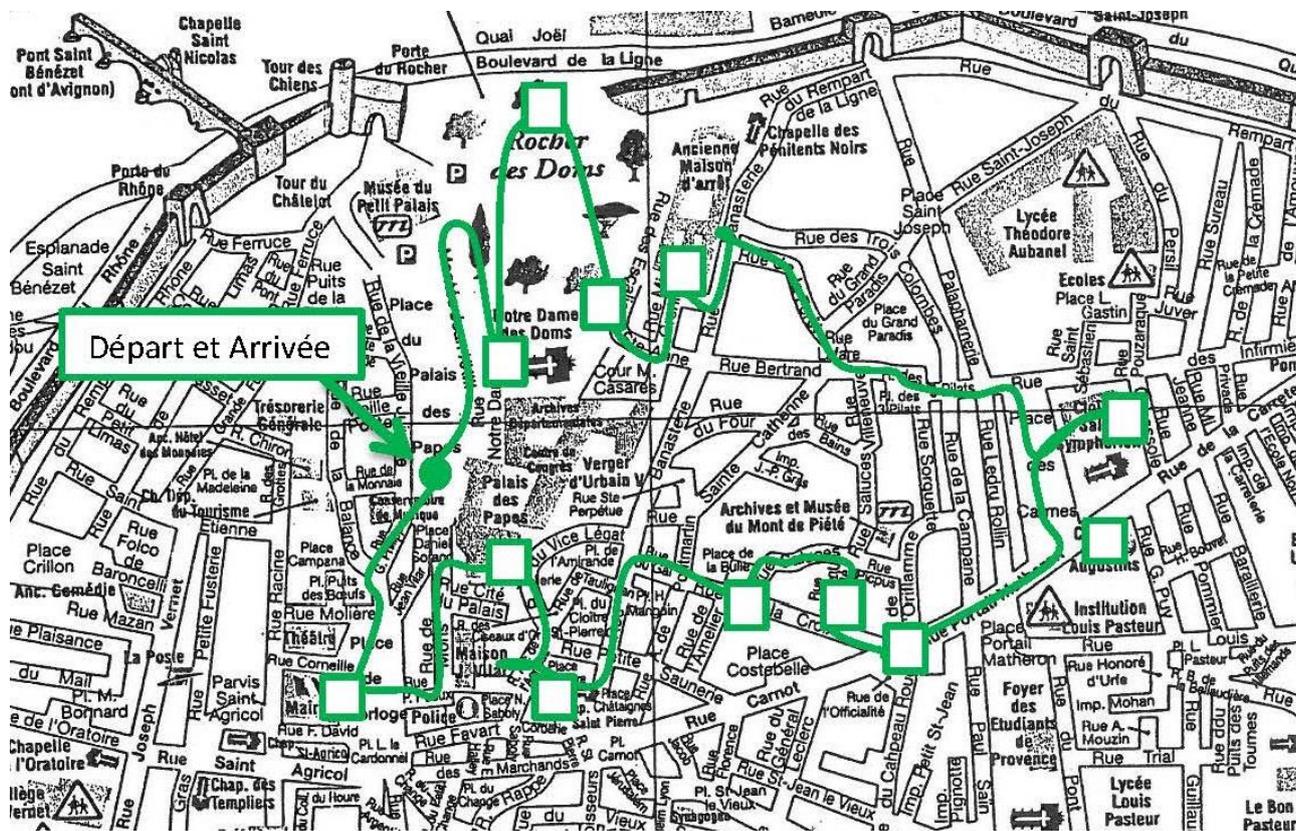
CIRCUIT A : Rue des Teinturiers



USEP 84

Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse

CIRCUIT B : Rocher des Doms

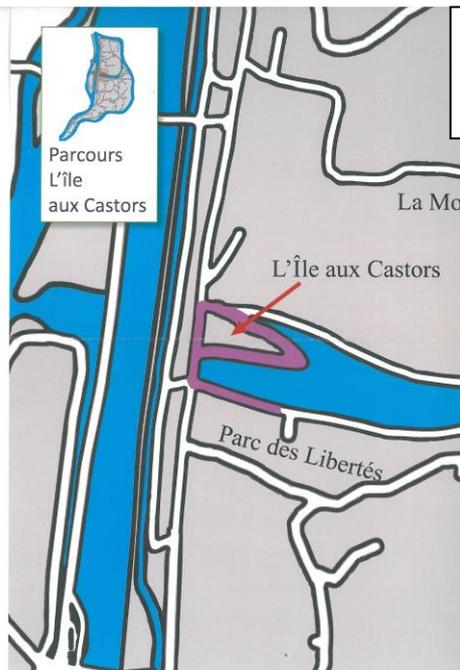


USEP 84

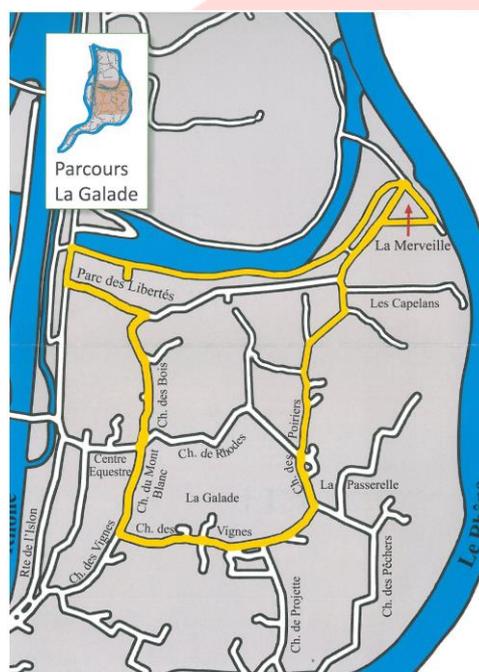
Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse



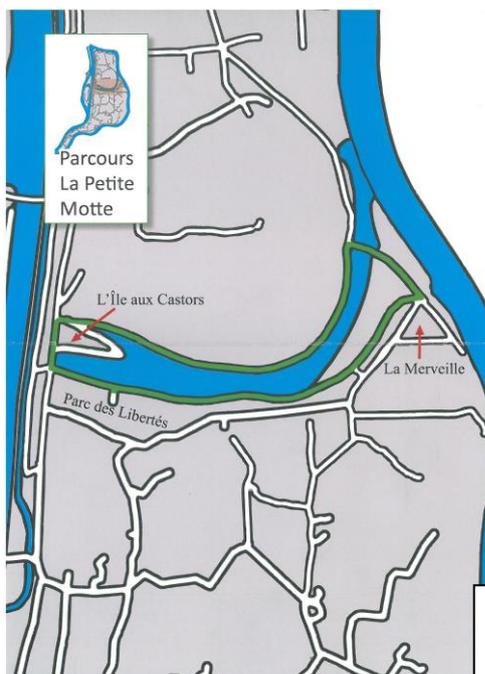
Randonnées Cyclo :



Parcours L'île aux Castors
Randonnée Pédestre
1 Km 5



Parcours La Galade
Randonnée Vélo
9 Kms



Parcours La Petite Motte
Randonnée Vélo
5 Kms

USEP 84
Maison Départementale des Sports
4725 Rode Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

. Inspection Académique de Vaucluse



. Ministère de l'Éducation Nationale



. Conseil Départemental de Vaucluse



. Municipalité d'Avignon



. Comité Cyclisme 84



. Parc des Libertés



15

USEP 84

Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse



ANNEXES

16

CHARTRE DU JEUNE CITOYEN CYCLISTE

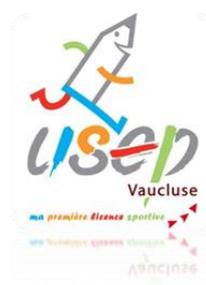
CODE DU SPORTIF USEPIEN

BONHOMME CYCLO ET RANDO

DIPLÔME DE PARTICIPATION

USEP 84

Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse



Charte du jeune citoyen cycliste



Il s'informe avant de partir
des conditions météo, des itinéraires possibles
et communique son choix.

Il part avec un vélo en bon état,
il emporte un nécessaire de réparation ;
il révisé son vélo avant chaque sortie.



Il randonne en toute sécurité ;
il emporte : eau, cartes, outils, trousse de secours ;
il prévoit un itinéraire de repli ; il reste maître de sa vitesse ;
il porte un casque, il s'équipe d'un gilet rétro-réfléchissant.

**Il reste courtois et respecte
les autres** donc le Code de la Route.



Il respecte la nature ;
il ne laisse aucune trace de son passage,
il ramène ses déchets.

Il connaît ses possibilités ;
il est à l'écoute de ses sensations ;
il ne roule pas au-delà de ses forces.



Il profite de l'environnement ;
il apprend à connaître la nature, la faune, la flore...

Il en fait profiter les autres ;
les bons moments sont faits pour être partagés.



Code du sportif USEPien

Etre Usépien, c'est savoir prendre des responsabilités et s'engager à :

1 – Connaître, respecter les règles du jeu et s'y conformer :

Je pratique un sport individuel ou collectif, j'applique les règles de jeu.

2 - Respecter le ou les adversaires, les partenaires, les organisateurs :

- par le geste : je ne fais pas mal
- par la parole : je fais attention à ce que je dis !

3 - Respecter les décisions de l'arbitre :

Il est seul juge... j'accepte ses décisions.
Même si elles me sont défavorables.

4 - Accepter les différences et les erreurs des autres :

Je ne fais aucune distinction de sexe, couleur, religion, physique...
Tout le monde participe.

5 - Accepter et assumer les rôles qui me sont confiés :

J'occuperai les différents rôles sociaux :
Joueur, arbitre, secrétaire, observateur, supporteur...

6 - Refuser toute forme de violence et de tricherie :

Je savoure la victoire... mais ne la crie pas.
J'accepte la défaite... je ferai mieux la prochaine fois.

7 - Etre maître de soi en toutes circonstances :

Je dois être tolérant, calme et exemplaire.

8 - Respecter le lieu d'accueil, le matériel et l'environnement :

Je laisse la nature propre après mon passage :
Je ne laisse traîner aucun papier, mes déchets sont rangés dans mon sac à dos.

9 - Avoir un bon esprit sportif et citoyen :

Être loyal et honnête dans le sport et dans la vie.
Être exemplaire, généreux et tolérant

10 – Partager un bon moment de convivialité :

Avec les copains, les enseignants, les accompagnateurs...

Chaque participant s'engage à connaître, à accepter et à appliquer ces règles.

USEP 84

Maison Départementale des Sports
4725 Rocade Charles de Gaulle
84000 AVIGNON
Tél : 04 28 70 27 33
Mail : usep@laligue84.org
www.vaucluse.comite.usep.org
www.facebook.com/usep.vaucluse



Région : _____

 Département : _____

Étape de : _____

USEP

Nombre de
kilomètres
parcours : _____

1 bonhomme = _____ participants

Région : _____

 Département : _____

Étape de : _____

USEP

Nombre de
kilomètres
parcours : _____

1 bonhomme = _____ participants

Association **USEP**

.....

.....

Cachet de l'association

Attestation de préparation et de participation



Délivrée à...(nom).....(prénom).....

Qui a parcouru.....km, en



De (départ).....à (arrivée).....

Au cours de l'étape du (date).....

Fait àle

Le-la participant-e

Le-la président-e de l'Association

Association **USEP**

.....

.....

Cachet de l'association

Attestation de préparation et de participation



Délivrée à...(nom).....(prénom).....

Qui a parcouru.....km, en



De (départ).....à (arrivée).....

Au cours de l'étape du (date).....

Fait àle

Le-la participant-e

Le-la président-e de l'Association