



Rencontre USEP'athlon



Date : Samedi 28 juin 2025

Lieu : Base Activital de Baye

Forme : Rencontre de découverte

Public : Mini duathlon maternelle et cycle 2 et triathlon cycle 3



niÈVRE
le département



FÉDÉRATION NIÈVRE
la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

La rencontre : organisation générale



La rencontre USEP'athlon est une rencontre de découverte. Néanmoins, il est indispensable de préparer les élèves pour les transitions : passage de la natation au vélo et du vélo à la course à pied. Vous trouverez quelques exemples de situations pour travailler les transitions dans le document pédagogique Les disciplines enchainées à l'USEP que vous pouvez télécharger à l'adresse suivante :

<https://usep.org/index.php/2019/04/24/disciplinesenchainees/>

Horaires :

Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Arrivée <u>au plus tard</u> 10h30	Arrivée <u>au plus tard</u> 10h45	Arrivée et installation des vélos <u>8h30-9h</u>
Rassemblement (cf plan p4) 10h45	Installation des vélos 11h	Fermeture du parc à vélo 9h15
Epreuve 11h – 11h30	Fermeture du parc à vélo 11h20	Rassemblement 9h15
	Rassemblement 11h25	Epreuve 9h15-11h
	Epreuve 11h30 – 12h30	Ré-ouverture du parc à vélo 11h- 11h20
Remise des récompenses à partir de 12h30		

Les parents sont les bienvenus pour venir encourager les enfants. Merci à eux de bien respecter les zones spectateurs le long du parcours.

En revanche, les parents ne seront pas autorisés à accéder au parc à vélo. Des organisateurs seront présents pour ranger les vélos et aider les enfants à s'équiper.

Transport :



Pour cette rencontre, l'USEP 58 n'organise pas et ne finance pas le transport des enfants et des vélos sur le site.

Mini-duathlon maternelle

L'épreuve pour les enfants de maternelle consistera à l'enchaînement de 2 activités : le cyclisme et la course à pied. Chaque enfant sera accompagné par un adulte à pied. Le rassemblement (enfant + vélo + adulte) aura lieu sur le parking du club de voile (cf croix violette sur le plan p4)

Parcours :

Le parcours consiste en l'enchaînement de 2 épreuves (cf plan ci-dessous) :

Vélo ou draisienne 450m

Course à pied environ 200m

La zone de transition sera matérialisée avec une flamme USEP et quelques barrières qui permettront de poser les draisennes ou les vélos.

Dès la fin de l'épreuve, les parents récupéreront les vélos des enfants.

Matériel par enfant:

- 1 vélo ou 1 draisienne
- 1 casque

Le vélo et le casque devront être marqués au nom de l'enfant à l'aide de l'étiquette (cf p18)

- 1 paire de basket
- 1 tenue de sport adaptée

Répartition des adultes

Accueil et consignes :

Gestion de la transition (au niveau de la croix verte)	
Emma Castello – Marion Monier – Florence Fradin – Aurélie Blanc	
Départ	Elie Odouard
Ligne d'arrivée	Philippe Charleux – Cyril Gottieb

Parcours mini-duathlon maternelle



Duathlon cycle 2

Les élèves de CE2 ont le choix de participer au duathlon ou au triathlon.
Le rassemblement aura lieu sur la plage pour l'accueil et les premières consignes.

L'épreuve pour les élèves de cycle 2 consistera à l'enchaînement de 2 activités : le cyclisme et la course à pied.

Parcours :

Le parcours consiste en l'enchaînement de 3 épreuves (cf plan p7) :

Course à pied environ 300m

Cyclisme choix du parcours un tour (1000m) ou deux tours (2000m)

Course à pied environ 200m

Les enfants partiront par vague de 10 toutes les minutes.

IMPORTANT

Dans le parc à vélo, les déplacements avec le vélo s'effectuent obligatoirement à pied, vélo à la main. Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire pour application de cette règle.

Le concurrent met le casque sur sa tête et attache la jugulaire avant de prendre son vélo. Il ne peut détacher sa jugulaire qu'après avoir replacé son vélo à son emplacement.

Matériel par enfant:

- 1 vélo (plutôt VTT)
- 1 casque

Le vélo et le casque devront être marqués au nom de l'enfant à l'aide de l'étiquette (cf p18)

- 1 paire de basket
- 1 tenue de sport adaptée
- 1 petite bouteille d'eau personnalisée

Répartition des adultes

Accueil et consignes : Olivier Pierre et Jean Yves Demortière

Parc à vélo

Responsable : Anne Waeckerlé – Olivier Pierre - Jean Yves Demortière

Des jeunes triathlètes du comité seront présents dans le parc à vélo pour aider les enfants à gérer les transitions.

Points de sécurité

S1	Philippe Charleux – Cyril Gottieb
S2	Hervé Mielcarek – Mélinda Beaufiles
S3 (gestion des bracelets)	Anne Waeckerlé – Olivier Pierre – Magali Cluzeau
S4	Florence Fradin – Emma Castello
S5	Sandrine Delhomme – Marion Monier
Départ / Ligne d'arrivée	Angélique Ducret- Clémence Lancien – Sarah Pailharey

Vélo Balai : Christophe Verne

L'objectif pour tous sera d'enchaîner les trois épreuves et de finir le parcours en prenant du plaisir. Il ne s'agit pas d'une compétition.

Parcours duathlon cycle 2



Déroulement

1. Parcours course
2. Passage par le parc à vélo
3. Parcours vélo (1 fois ou 2 fois)
4. Passage par le parc à vélo
5. Parcours course

Triathlon cycle 3

Le rassemblement aura lieu sur la plage pour l'accueil et les premières consignes. Les enfants seront ensuite divisés en grands groupes de couleur.

Les enfants porteront un bonnet de la couleur de leur groupe. Ces bonnets vous seront remis à votre arrivée. Dans le parc à vélo, les vélos des associations qui sont dans le même groupe seront dans la même rangée pour faciliter le repérage par les enfants.

Parcours :

Les enfants auront la possibilité de choisir leur parcours (plan p12) :

- **1 ou 2 boucles de vélo.**
- **Un grand parcours (1,1 km) ou un petit parcours (environ 500 mètres) de course à pied**

Les enfants devront, en arrivant, avoir leur maillot de bain sous les vêtements.

Les enfants partiront par vague de 10 toutes les minutes.

Natation : environ 50m, sécurité assurée par la présence d'un maître-nageur sauveteur et d'adultes tout au long du parcours. Les enfants auront pied tout le long du parcours, mais le déplacement sera plus rapide en nageant.

Si l'eau est trop froide, la partie natation sera supprimée et remplacée par une 2ème partie course à pied.

Vélo : une ou deux boucles d'environ 1,9 km avec différents types de terrains (gros chemin, herbe, single, petite côte pentue) complètement sécurisée (pas de traversée de route).

Course à pied : un aller-retour jusqu'à la digue de Vaux (1,1 km) ou une boucle plus petite (500 mètres)

Sur les parcours, des adultes seront placés sur les points de sécurité qui le nécessitent.

IMPORTANT

Dans le parc à vélo, les déplacements avec le vélo s'effectuent obligatoirement à pied, vélo à la main. Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire pour application de cette règle.

Le concurrent met le casque sur sa tête et attache la jugulaire avant de prendre son vélo. Il ne peut détacher sa jugulaire qu'après avoir replacé son vélo à son emplacement.

Matériel par enfant:

- 1 vélo (plutôt VTT)
- 1 casque

Le vélo et le casque devront être marqués au nom de l'enfant à l'aide de l'étiquette (cf p18)

- 1 maillot de bain
- Des lunettes
- 1 serviette
- 1 paire de basket
- 1 t-shirt
- 1 petit cerceau pour le regroupement des affaires
- 1 tenue de rechange
- 1 petite bouteille d'eau personnalisée

Les enfants seront divisés en 4 grands groupes de couleur (cf tableau p11)

	Groupe rouge	Groupe jaune	Groupe blanc	Groupe vert
9h15	Installation des affaires dans le cerceau, rappel des consignes.	Dès que le groupe rouge a fini d'installer les affaires :	Spectateurs	Spectateurs
9h30	Départ	Installation des affaires dans le cerceau, rappel des consignes.	Dès que tous les enfants du groupe jaune sont partis sur le parcours vélo :	
9h45		Départ	Installation des affaires dans le cerceau, rappel des consignes.	Dès que tous les enfants du groupe blanc sont partis sur le parcours vélo :
10h			Départ	Installation des affaires dans le cerceau, rappel des consignes.
10h15	Spectateurs			Départ
10h30	Spectateurs	Spectateurs		
10h45	Spectateurs	Spectateurs	Spectateurs	
<p>A la fin de leur épreuve, les enfants peuvent se changer sous la tente prévue à cet effet. Les vélos restent dans le parc à vélo jusqu'à ré-ouverture du parc à vélo (11h)</p>				

Répartition des associations dans les groupes

Groupe rouge		Groupe jaune		Groupe blanc		Groupe vert	
Au fil du canal	4	Montsauchelles Settons	13	Brassy	13	St Léger des Vignes	11
V.-Vauzelles	20	Coulanges les Saules	6	Nevers Guynemer	8	Chantenay ST Imbert	15
Livry St Pierre	10	Ouroux en Morvan	5	Varzy	10	Nevers Lucette Sallé	7
GARCHIZY	7	Magny Cours	17	Marzy	11	Parigny les Vaux	8
Total	41	Total	41	Total	42	Total	41

Les enfants porteront un bonnet de la couleur de leur groupe. Ces bonnets vous seront remis à votre arrivée. Dans le parc à vélo, les vélos des associations qui sont dans le même groupe seront dans la même rangée pour faciliter le repérage par les enfants.

Responsables de groupe

- Prendre le groupe en charge sur la plage, conduire les enfants déposer leurs affaires dans le cerceau puis emmener le groupe au départ.
- Après le départ du groupe, rester dans le parc à vélo pour aider les enfants lors des transitions.
 - A la fin des épreuves, accueillir les enfants sur la ligne d'arrivée et les conduire sous les tentes pour qu'ils se changent.
 - Le groupe reste alors groupé en tant que spectateur.

Rouge	Jaune	Blanc	Vert
Loïc Vacher, Julie Voisin, Laurianne Morawski	Pauline Lucas, Julie Gauthy et Jérôme Minard	Céline Mazille, Eric Gourlier, Andréa Geny	Aurélie Septier, Sonny Teixeira et Estelle Boscardin

Répartition des adultes

Accueil et consignes: Olivier Pierre et Jean Yves Demortière

Parc à vélo

Responsables : Anne Waeckerlé – Olivier Pierre - Jean Yves Demortière

Surveillance natation

Responsables : Cyril Gottieb, 1 MNS, Philippe Charleux

Points de sécurité

S1 : distribution des bracelets	Hervé Mielcarek
S2	Luc Dantel
S3	Eric Grandjean – Géraldine Jeандаux
S4 : distribution des bracelets	Anne Waeckerlé – Olivier Pierre – Magali Cluzeau
S5	Mélinda Beaufiles
S6	2 parents de Marzy
S7	Sandrine Delhomme
S8	Florence Fradin
S9	Emma Castello
S10	Marion Monier
Ligne d'arrivée	Angélique Ducret – Clémence Lancien – Sarah Pailharey
Vélo balai	Christophe Verne

Parcours triathlon cycle 3



Déroulement

1. Parcours natation
2. Passage par le parc à vélo
3. Parcours vélo (1 fois ou 2 fois)
4. Passage par le parc à vélo
5. Parcours course

Formats de parcours pour le triathlon

Les enfants choisiront le parcours à effectuer :

- petite distance : 1 boucle de vélo et petit parcours de course à pied
- moyenne distance : 1 boucle de vélo + grand parcours de course à pied
OU 2 boucles de vélo + petit parcours de course à pied
- grande distance : 2 boucles de vélo + grand parcours de course à pied

Le choix pourra être fait avant le départ, mais les enfants auront la possibilité de s'adapter en fonction de leur état de forme.

Des bracelets élastiques seront distribués aux enfants :

- en vélo, s'ils repartent pour un 2^{ème} tour de circuit (S4)
- en course à pied, s'ils font le grand parcours à pied et vont jusqu'à la digue de Vaux (S1)

Ainsi à l'arrivée :

- Les enfants qui n'auront pas bracelets auront validé le parcours petite distance.
- Les enfants qui auront 1 bracelet auront validé le parcours moyenne distance.
- Les enfants qui auront 2 bracelets auront validé le parcours grande distance.

Des tableaux récapitulatifs (cf page 18) seront complétés à l'arrivée et vous seront remis avec les diplômes pour vous permettre de compléter ensuite les diplômes de vos élèves en fonction de la distance effectuée.

Pour nous permettre de gagner du temps à l'arrivée, merci donc de nous envoyer la liste (nom-prénom) de vos élèves participant au triathlon avant le mercredi 25 juin.

SECURITE

Dans l'eau, la partie « USEP » sera clairement identifiée et délimitée. Cette partie sera surveillée durant l'épreuve de natation du triathlon. Dès la fin de l'épreuve, la ligne d'eau sera enlevée, dès cet instant la baignade ne sera plus surveillée.

La croix rouge française tiendra sur la plage un poste de secours.





Rencontre USEPathlon

Samedi 28 juin 2025

NOM :

Prénom :



Rencontre USEPathlon

Samedi 28 juin 2025

NOM :

Prénom :