



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



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 :

7h30 – 9h : livraison et installation des vélos dans le parc à vélo.

9h (dernier délai) : arrivée des participants pour le triathlon

9h10 : fermeture du parc à vélo triathlon

9h30-11h : Triathlon cycle 3

11h-11h30 : Mini-duathlon maternelle

11h-11h20 : Installation des vélos dans le parc à vélo pour les cycles 2

11h30-13h : Duathlon cycle 2

En fonction du nombre d'inscrits, les horaires pourront varier, nous nous réservons par exemple la possibilité de mettre en place le triathlon cycle 3 et le duathlon maternelle le matin et le duathlon cycle 2 en tout début d'après-midi.

Inscriptions :

Les inscriptions sont à réaliser en ligne via le formulaire sur le site **avant le 31 mai** :

[INSCRIPTIONS](#)

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 élèves 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 aura lieu sur le parking du club de voile (cf croix violette sur le plan p7)

Parcours :

Le parcours consiste en l'enchaînement de 2 épreuves (cf plan p7) :

Vélo ou draisienne 450m

Course à pied environ 200m

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 p7)

- 1 paire de basket
- 1 tenue de sport adaptée

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 p8) :

Course à pied environ 300m

Cyclisme choix du parcours un tour (900m) ou deux tours (1800m)

Course à pied environ 200m

Les enfants partiront par vague de 10 toutes les minutes.

IMPORTANT

Les déplacements avec le vélo s'effectuent dans le parc à vélo 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 p7)

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

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 p9) :

- **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

Les déplacements avec le vélo s'effectuent dans le parc à vélo 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 p11)

- 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

Parcours mini-duathlon maternelle



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

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

Les rôles sociaux dans l'activité

A l'USEP, construire le futur citoyen sportif, c'est donner des responsabilités à l'enfant. C'est ainsi qu'on l'aide à comprendre le sens des règles, à prendre soin de lui et des autres, à prendre des décisions.

Lors de la rencontre, 2 ou 3 enfants de cycle 3 seront lors du duathlon cycle 2 juge ou signaleur. Les enseignants choisiront dans leur association ces enfants parmi les volontaires.

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 SIGNALEUR

.....

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

Le matériel sera fourni par l'USEP.
Tenir un rôle d'organisateur USEP fait partie de la pratique de l'activité.

L'USEP fournira à chaque enfant un bonnet de bain.

Vous recevrez environ 15 jours avant la rencontre un document d'envoi n°2 vous précisant :

- les dernières consignes
- la répartition des associations dans les groupes
- la répartition des adultes



Rencontre USEPathlon

Samedi 28 juin 2025

NOM :

Prénom :



Rencontre USEPathlon

Samedi 28 juin 2025

NOM :

Prénom :