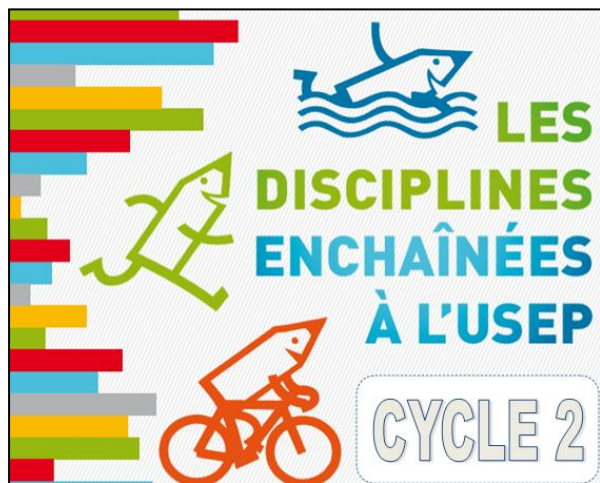


RENCONTRE USEP DISCIPLINES ENCHAÎNÉES CRUSEP'ATHLON



2025 / 2026

CRUSEP AURA



LA RENCONTRE

Rencontre à la demi-journée



**Rencontre + pique-nique
Ou pique-nique + Rencontre**

Rencontre à journée

**3 classes par demi-
journée**



**Les classes seront mélangées pour
reformer 3 groupes**

RENCONTRE A LA DEMI-JOURNEE

ATELIER 1

Enchaînement d'au moins 2 disciplines de déplacement.

ATELIER 2

Enchaînement d'au moins 2 disciplines dont 1 de déplacement.

(en mettant l'accent sur les transitions)

ATELIER 3

ROLES SOCIAUX

Répartis sur les ateliers 1 et 2

OU

ATELIERS DE TRANSITION

RENCONTRE A LA JOURNEE

1/2 journée

ATELIER 1

Enchaînement d'au moins 2 disciplines de déplacement.

ATELIER 2

Enchaînement d'au moins 2 disciplines dont 1 de déplacement. (en mettant l'accent sur les transitions)

ROLES SOCIAUX

Répartis sur les ateliers duathlon et biathlon.

2 PÔLES

1/2 journée

ATELIERS TRANSITION

Atelier 1 : parcours proposé et préparé par les élèves de la classe 1 avec une transition au choix

Atelier 2 : parcours proposé et préparé par les élèves de la classe 2 avec une transition au choix

Atelier 3 : parcours proposé et préparé par les élèves de la classe 3 avec une transition au choix



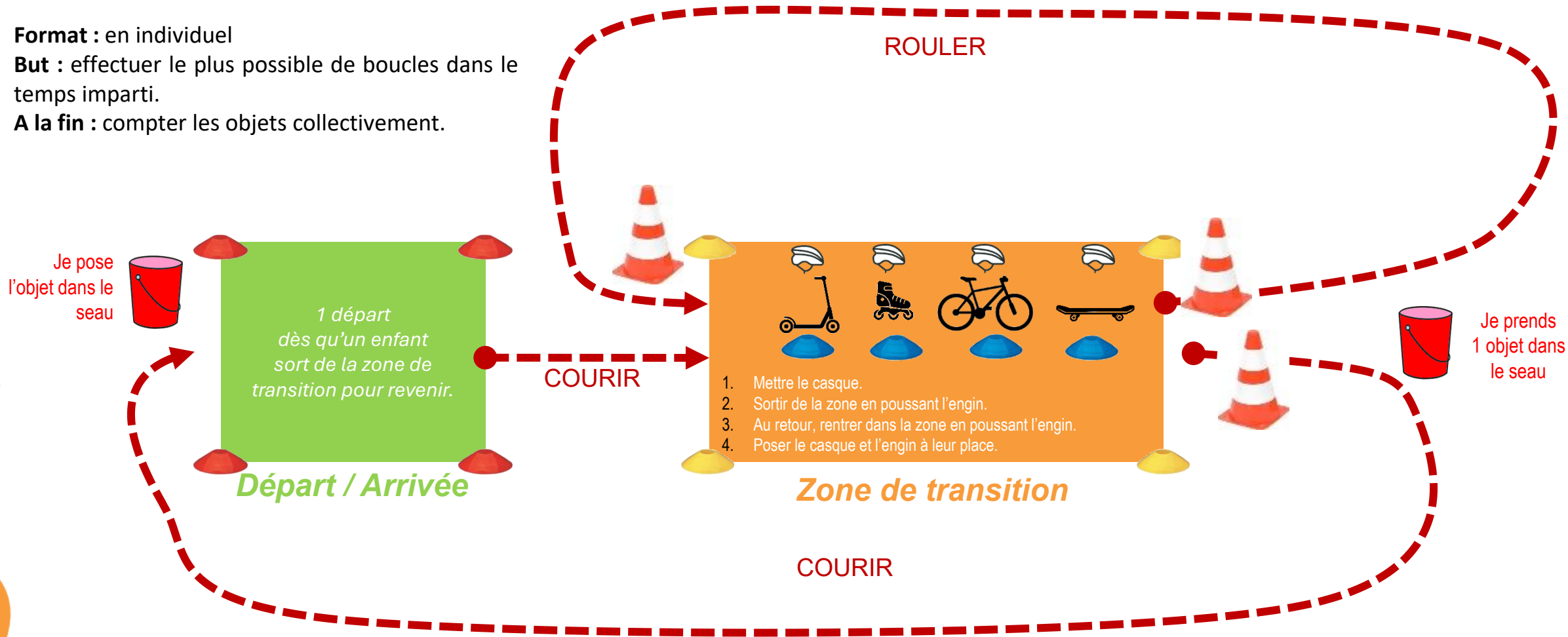
30 min

ATELIER ① proposition 1

Format : en individuel

But : effectuer le plus possible de boucles dans le temps imparti.

A la fin : compter les objets collectivement.





30 min

ATELIER ① proposition 2

Format : en binôme, l'un court, l'autre roule.

But : Arriver en même temps sur la zone de transition afin d'inverser les rôles. Le coureur doit refaire un tour si son partenaire n'est pas arrivé. Effectuer le plus possible de boucles en alternant les déplacements dans le temps imparti.

A la fin : compter les objets.

Départ / Arrivée
Transition



Je pose l'objet dans le seau si
mon partenaire est présent

Je prends
1 objet dans
le seau

Variante :
complexifier les
parcours :

- Slalom
- Bascule
- Entonnoir
- ...



30 min

ATELIER ① proposition 3

Format : en binôme, côte à côte, l'un court, l'autre roule.

But : effectuer le plus possible de boucles en alternant les rôles dans le temps imparti.

A la fin : compter les objets.

Variante :
complexifier le parcours rouler :

- Slalom
- Bascule
- Entonnoir
- ...

Départ / Arrivée
Transition

Je pose
l'objet dans le
seau



Je prends
1 objet dans le
seau



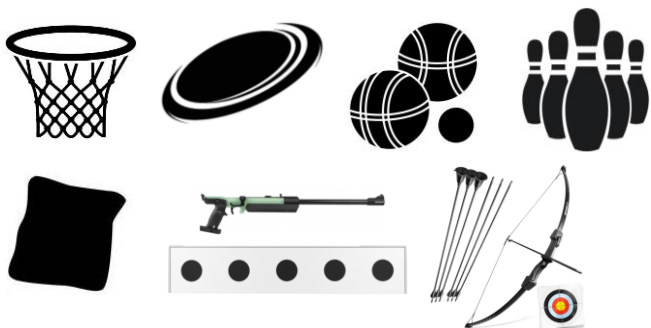
1. Mettre le casque.
2. Sortir de la zone en poussant l'engin.
3. Au retour, rentrer dans la zone en poussant l'engin.
4. Inverser les rôles

**ROULER
OU
COURIR**

Zone de transition

Zone de transition

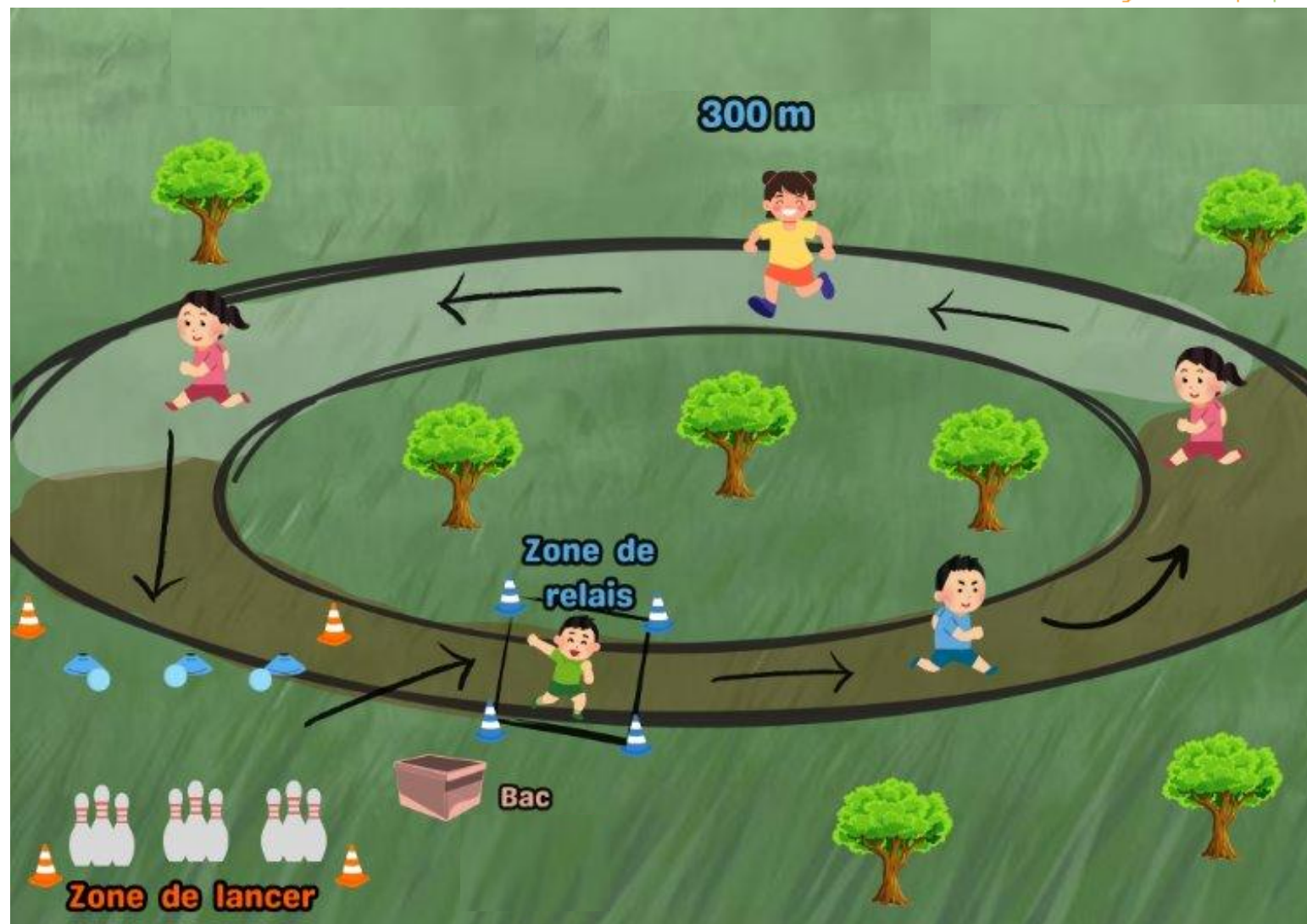
Atelier 2 Proposition 1
 Au moins 1 lancer de précision
 +
 Au moins 1 déplacement



Atelier 2 Proposition 2
 Au moins 1 atelier réflexif
 +
 Au moins 1 déplacement



ATELIER ②



ATELIER ③

SITUATIONS DE TRANSITION

1. Mets ton casque
2. Conduite accompagnée
3. La descente
4. Bike and Run

METS TON CASQUE

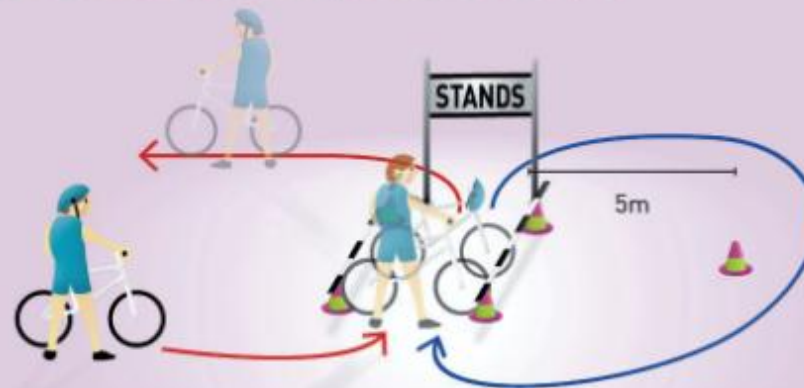
Compétence travaillée / Savoir s'équiper – Respecter le matériel et les règles de l'activité

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, remets 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

ATELIER ③

SITUATIONS DE TRANSITION

1. Mets ton casque
2. Conduite accompagnée
3. La descente
4. Bike and Run

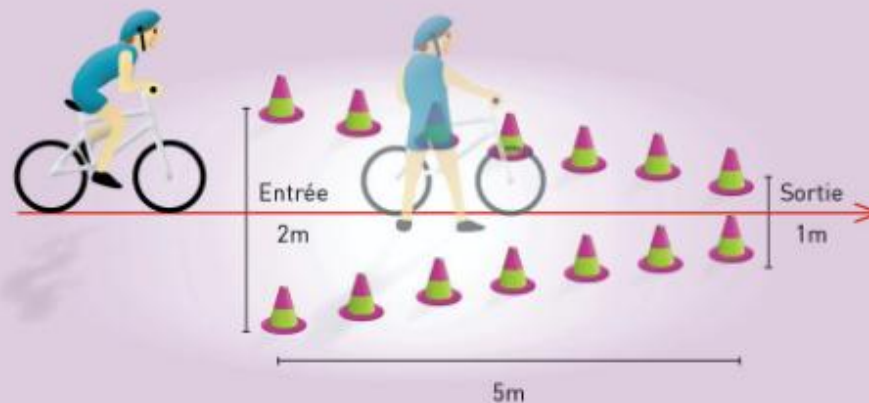
CONDUITE ACCOMPAGNÉE

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 : 2 m 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

ATELIER ③

SITUATIONS DE TRANSITION

1. Mets ton casque
2. Conduite accompagnée
3. La descente
4. Bike and Run

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

ATELIER ③

SITUATIONS DE TRANSITION

1. Mets ton casque
2. Conduite accompagnée
3. La descente
4. Bike and Run

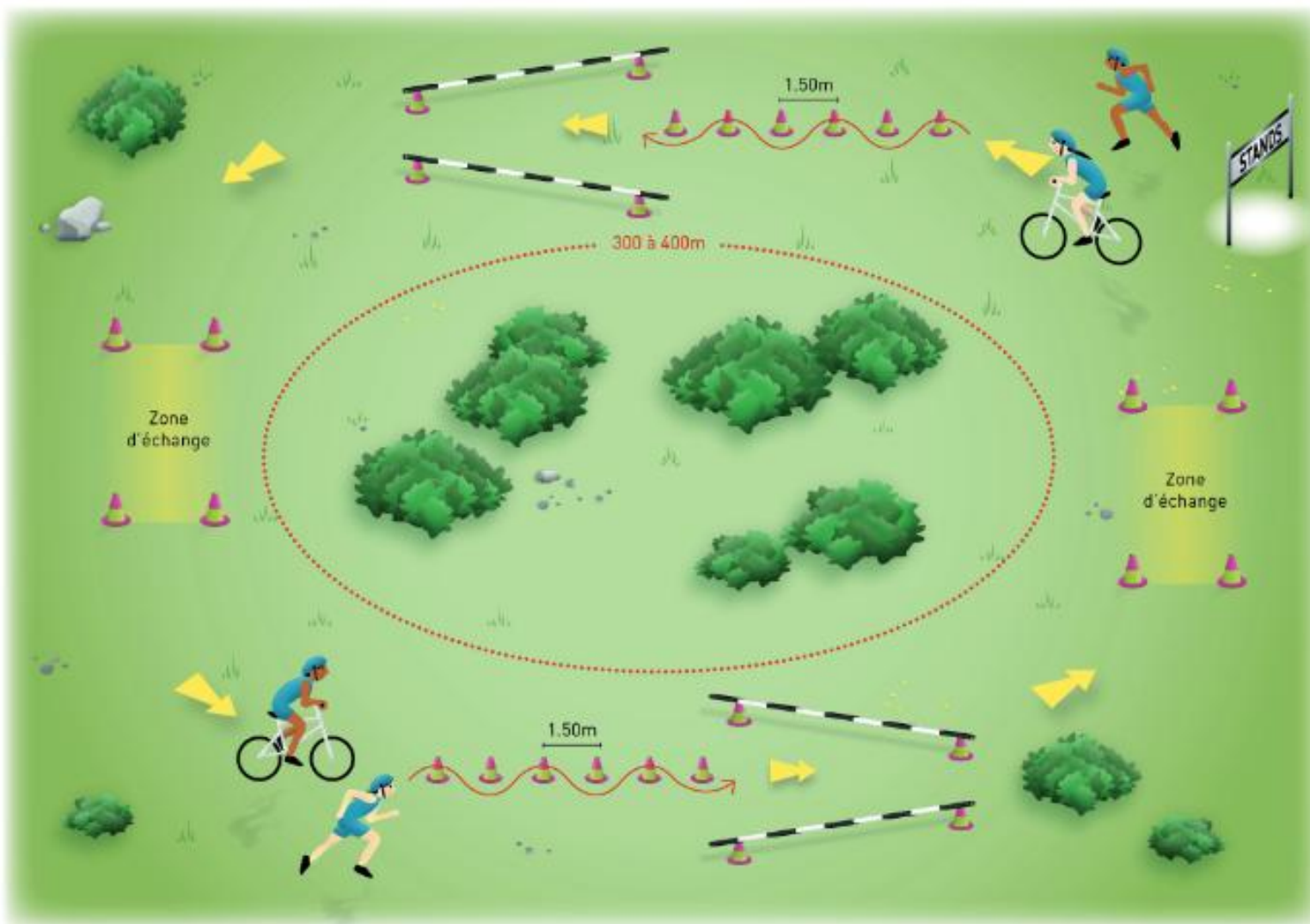


Alterner course à pied et vélo, par équipe de 2,
avec 1 vélo pour 2

ATELIER ③

BIKE AND RUN

Alterner course à pied et vélo, par
équipe de 2 avec 1 vélo pour 2



2 enfants pour 1 vélo

Parcours terrain varié