

FORMATION USEP

DISCIPLINES ENCHAÎNÉES



Cycle 2 et 3

DEROULE DE LA RENCONTRE :

- Accueil des classes : 9h30 (Chaque classe aura une zone QG pour poser ses affaires)
- Mot de bienvenue puis placement des classes.
 - 3 classes en Zone verte : Course d'orientation
 - 3 classes en Zone bleue : Disciplines enchaînées

Arrivés dans la zone, l'équipe Usep à l'aide des enseignants effectueront les équipes de 4 élèves en mélangeant 2 binômes de 2 classes différentes. (Bien prévoir vos binômes en amont à l'aide de la « fiche binôme » envoyée par mail)

Puis les équipes seront dispatchées sur les 3 activités de la zone bleue, et les deux activités de la zone verte.

Les adultes accompagnateurs seront placés sur une activité et y resteront tous le long de la demi-journée.

Les enseignants tourneront sur les activités avec un groupe.

- Début des activités
- Pause repas (en décalée en fonction des classes)
- Reprise des activités
- Mot de fin : 15h35
- Fin de la rencontre : 15h45

ZONE BLEUE

BIATHLON CYCLE 2 et CYCLE 3 :

L'ENSEIGNANT SERA EN AUTONOMIE sur cette activité :

BUT :

Les élèves devront effectuer un relais en faisant chacun leur tour un parcours de 300m en course à pied puis enchaîner avec un tir. Tirer dans des pneus avec une boule.

- Si l'élève ne réussit aucun tir dans un pneu, il effectuera un tour de pénalité.
- Dès qu'il met une boule dans un pneu, il peut repartir.

A chaque tour, les élèves ramasseront un bouchon qu'ils mettront dans leur urne de groupe.

La zone de transition est matérialisée par des plots BLEUS. Arrivée à la zone de transition, l'élève tape dans la main de son coéquipier qui effectue le parcours à son tour.

Réitérer les relais.

Afin que les élèves pratiquent le plus possible, 2 élèves d'une même équipe peuvent partir en même temps sur le parcours. (2 courent, 2 attendent dans la zone de relais)

But final : Avoir le plus de bouchon possible en effectuant le plus de relais possible.

Déroulé de l'activité mis en place par l'enseignant:

Etape 1 : Explication aux élèves de l'activité.

Etape 2 : Apprendre à tirer. (Quelques tirs par élèves)

Etape 3 : Repérer le parcours à pied (allure tranquille, en petit groupe avec parent) ET PLACER les parents : 1 au bout du parcours, 1 au niveau de la zone de relais, 1 au tir.

Etape 4 : Faire l'activité sans s'arrêter.

Temps total de l'activité : 45 minutes

Prévoir d'arrêter l'activité 5min avant la fin pour ranger, retour au calme/débrief.

Matériel :

- Plot
- Boules
- Pneus
- Bouchons

TRAVAIL EN CLASSE :

- Tirer avec des boules dans pneus.

DUATHLON CYCLE 2 :

Animé par un membre de l'Usep + 1 enseignant

BUT :

Les élèves devront effectuer un relais en faisant chacun leur tour un parcours de 350m en course à pied puis parcours en trottinette.

A chaque tour, les élèves ramasseront un bouchon qu'ils mettront dans leur urne de groupe.

La zone de transition est matérialisée par des plots BLEUS.

Afin que les élèves pratiquent le plus possible, 2 élèves d'une même équipe peuvent partir en même temps sur le parcours. (2 courent, 2 attendent dans la zone de relais)

But final : Avoir le plus de bouchon possible en effectuant le plus de relais possible.

Déroulé de l'activité :

Etape 1 : Explication aux élèves de l'activité.

Etape 2 : Test de la trottinette : Faire une fois le parcours

Etape 3 : Repérer le parcours à pied (allure tranquille, en petit groupe avec parent) ET PLACER les parents : 1 au bout du parcours CAP, 1 au niveau de la zone de relais, 1 au niveau du parcours trottinette.

Etape 4 : Faire l'activité sans s'arrêter.

Temps total de l'activité : 45 minutes

Prévoir d'arrêter l'activité 5min avant la fin pour ranger, retour au calme/débrief.

Matériel :

- Trottinettes + casques
- Bouchons
- Plots

BIKE AND RUN CYCLE 3 :

Animé par un membre de l'Usep ou FFTRI + 1 enseignant

BUT :

Par binôme, les élèves devront effectuer un parcours de 300m en bike and run. Chaque binôme aura 1 vélo pour deux et alterneront entre course à pied et vélo quand ils le souhaitent. Les élèves se passeront le vélo de mains à mains sans le faire tomber.

A chaque tour, les élèves ramasseront un bouchon qu'ils mettront dans leur Urne de groupe.

Déroulé de l'activité :

Etape 1 : Explication aux élèves de l'activité.

Etape 2 : Initiation Activité Bike and Run avec un membre de la FFTRI ou membre USEP : mettre le casque, monter sur le vélo, descendre du vélo, donner le vélo.

Etape 3 : Repérer le parcours à pied (allure tranquille, en petit groupe avec parent) ET PLACER les parents : 1 au bout du parcours CAP, 1 au niveau de la zone de relais, 1 au niveau du parcours bike and run.

Etape 4 : Faire l'activité sans s'arrêter : Un binôme court/roule, l'autre binôme attend dans la zone de relais (Plots bleus)

Temps total de l'activité : 45 minutes

5min explication / 15min initiation / 15min bike and run relais / 5min rangement

Prévoir d'arrêter l'activité 5min avant la fin pour ranger, retour au calme/débrief.

Matériel :

- Vélos
- Casques
- Bouchons
- plots

TRAVAIL EN CLASSE : Savoir pédaler, monter sur le vélo, descendre du vélo, s'arrêter, donner le vélo au camarade.

QUIZ :

L'ENSEIGNANT SERA EN AUTONOMIE sur cette activité :

Pour cette activité, les élèves se remettront par classe. **Chaque groupe classe posera des questions sous forme d'un QUIZ aux autres groupes classes.**

Les enseignants présents le même jour lors d'une rencontre devront se mettre d'accord sur un ou deux thèmes communs.

Exemple : « L'alimentation pendant l'effort », « Les jeux olympiques », « Le handicap en sport à l'école » ...

Chaque classe préparera en amont une liste de questions qu'ils poseront aux autres classes sous forme de QUIZ.

SUPPORT DE VOTRE CHOIX ! Soyez inventif pour rendre l'activité ludique !

Les supports seront placés dans la zone QUIZ en début de rencontre.

Temps total de l'activité : 45 minutes

ZONE VERTE**DECOUVERTE COURSE D'ORIENTATION :****BUT :**

10 balises à trouver à l'aide d'une carte. *Montrer les cartes aux élèves.*

A chaque balise, il y aura une poinçonneuse. Les élèves poinçonneront une petite fiche.

Cycle 2 : balises avec des animaux.

Cycle 3 : balises chiffres de 1 à 10.

Chaque groupe démarre sur une balise différente pour que les groupes ne se suivent pas.

Temps 1h avant explication : 45 minutes de pratique maximum : Fin au coup de sifflet

Matériel :

- Cartes
- Papiers pour poinçonner

ZONE et SECURITE:

La zone est délimitée par des plots Oranges => les plots sont symbolisés sur les cartes élèves. Il y aura des parents ou des enseignants à des points stratégiques pour assurer la sécurité de tous les élèves.

TOUTE la zone est en visu.

Carte adulte : avec les balises + plots oranges + la zone où le parent doit être. *Ne pas hésiter à montrer les cartes aux accompagnateurs.*

Rôle des adultes :

- Peuvent aider, guider.
- Vérifier qu'ils ne sortent pas de la zone.

TRAVAIL EN CLASSE :

- Observer chemin (petit chemin, grand chemin), repères poubelles / table de pique-nique, banc.
- Orientation de la carte
- Prendre en photo le parc : les différents chemins, poubelles, table de pique-nique.

Créer une connexion entre la carte et la réalité.

PARCOURS PHOTO :**BUT :**

12 lieux à trouver à l'aide de photos. *Montrer une photo.*

Sur chaque lieu il y aura une question, écrire la réponse sur le papier réponse.

Pour que les élèves ne se suivent pas il y aura 2 parcours : 1 parcours vert avec cordon vert / 1 parcours bleu avec cordon bleu. (Au sein d'un même parcours, ordre de passage de photo différent)

Une fois le lieu trouvé, les élèves écrivent la réponse, reviennent dans la zone de QG afin de récupérer une autre photo.

Pour les cycles 3 : il y aura 1 tir par élève au TIR à l'ARC. (Découverte : on ne comptabilise pas les points)

Temps 1h avant explication : 45 minutes de pratique maximum : Fin au coup de sifflet

Matériel :

- Photos
- Papiers pour écrire réponse
- Plaquette et crayon

ZONE et SECURITE:

La zone est délimitée par des plots Oranges => les plots sont symbolisés sur les cartes élèves. Il y aura des parents ou des enseignants à des points stratégiques pour assurer la sécurité de tous les élèves.

TOUTE la zone est en visu.

Rôle des adultes :

- Peuvent aider, guider.
- Vérifier qu'ils ne sortent pas de la zone.
- 1 enseignant ou adulte qui aide le responsable USEP pour la vérification des réponses et envoyer le groupe à la photo suivante.
- 1 enseignant sur la zone de tir à l'arc.

TRAVAIL EN CLASSE :

- Montrer exemple de photo et exemple de Question
- Montrer fiche pour écrire la réponse

Jennifer TORA
06 76 82 87 79
jtora@usep69.org

