

RENCONTRE USEP

DISCIPLINES ENCHAÎNÉES



Cycle 2

Projet mené par l'USEP 69 en partenariat avec la fédération française de Triathlon.

Principes : Les élèves découvrent et pratiquent des disciplines enchaînées de pleine nature.

Objectifs :

- Développer la pratique des disciplines enchaînées comprenant au moins 2 déplacements de nature différente.
- Découvrir des activités de pleine nature.
- Pratiquer des activités d'endurance.
- Apprendre à se déplacer dans différents environnements.

Principes généraux :

- Coordonner ses déplacements seul et/ou en équipe.
- Apprendre à gérer l'effort afin de pouvoir enchaîner les activités sans faire de pause.
- Assurer sa sécurité.
- Donner le meilleur de soi-même.
- Exprimer ses émotions, comprendre que les sources de bien-être sont variées et propre à chacun.
- Impliquer nos jeunes dans les principaux rôles sociaux.

Rôle des enseignants :

Avant la rencontre, il est primordial que chaque enseignant ait bien pris connaissance du principe de la rencontre et avoir suivi le temps de formation proposé par l'USEP.

Les enseignants doivent préparer en amont leur élèves aux disciplines enchaînées afin qu'ils puissent prendre du plaisir dans la gestion de leur effort le jour de la rencontre.

Sur place, les enseignants sont en autonomie avec l'aide des parents accompagnateurs (3 minimum par classe) et de 2 ou 3 membres de l'équipe technique de l'USEP.

Les enseignants seront en charge d'une activité, de rappeler l'organisation de la rencontre (ci-dessous) et de rappeler les consignes de sécurité aux accompagnateurs et aux élèves.

Rôle des parents :

Ils sont là pour aider les enseignants à la bonne réalisation de la rencontre. Ils aideront à l'organisation générale. Ils seront garants des consignes données aux élèves par les enseignants et les organisateurs.

Nous vous conseillons de leur montrer les contenus en amont de la rencontre.

Rôle des membres de l'équipe technique USEP :

Ils sont là pour coordonner la rencontre, mettre à disposition le matériel et aider les enseignants à la réalisation de la rencontre.

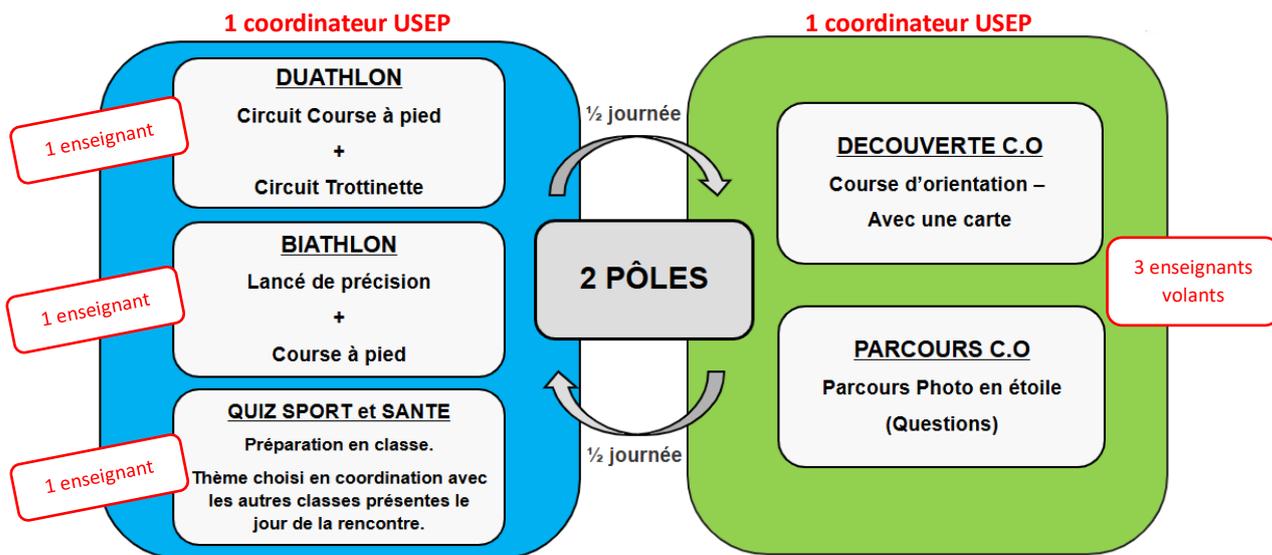
ORGANISATION DE LA RENCONTRE :

Dispositif :

- Rencontre à la journée.
Accueil des classes : 9h30
Début des activités – Pause repas – Reprise des activités
Fin de la rencontre : 15h45
- Entre 4 et 6 classes. Les élèves des différentes classes seront mélangés.
- Les élèves devront être en tenues adaptées : basket de sport. Avoir une gourde d'eau, un encas.

Lors de la rencontre disciplines enchainées, les élèves vont pratiquer différentes activités :

- ZONE BLEUE : Duathlon, Biathlon, QUIZ. (Sur une demi-journée)
- ZONE VERTE : Découverte course d'orientation avec une carte, parcours photo. (Sur une demi-journée)



DEROULE DE LA RENCONTRE :

Chaque enseignant séparera sa classe **en binômes**. (Avec 1 trinôme pour les classes impaires). Utiliser la fiche « Préparation binômes Disciplines enchainées ».

Placer les élèves assis en rang par deux (en respectant les binômes).

Le responsable de la rencontre fera le discours de bienvenue et expliquera le déroulé de la journée.

2 ou 3 classes démarreront par la zone bleue (le matin) puis iront à la zone verte (l'après-midi).

Inversement, 2 ou 3 classes démarreront par la zone verte (le matin) puis iront à la zone bleue (l'après-midi).

Le membre de l'USEP créera des équipes en associant 2 binômes de classes différentes.

Il séparera les équipes en **3 groupes** et placera les groupes sur les différentes activités.

Voir la fiche « Timing Disciplines enchainées Cycle 2 ».

Chaque classe devra avoir au **minimum 3 accompagnateurs**. Ils suivront un groupe d'élèves sur l'ensemble des activités.

Rôle des enseignants :

Dans la zone bleue : Les enseignants seront responsables d'une activité (1 sur le Biathlon, 1 sur le Duathlon et 1 sur le QUIZ)

Dans la zone verte : Les enseignants aideront le responsable USEP au bon déroulement des activités de course d'orientation.

LES ACTIVITES :

ZONE BLEUE

BIATHLON :

Par équipe de 4 ou 5, les élèves devront effectuer un relais en faisant chacun leur tour **un parcours de 300m en course à pieds puis enchaîner avec un tir**. Viser des quilles avec une boule.

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

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

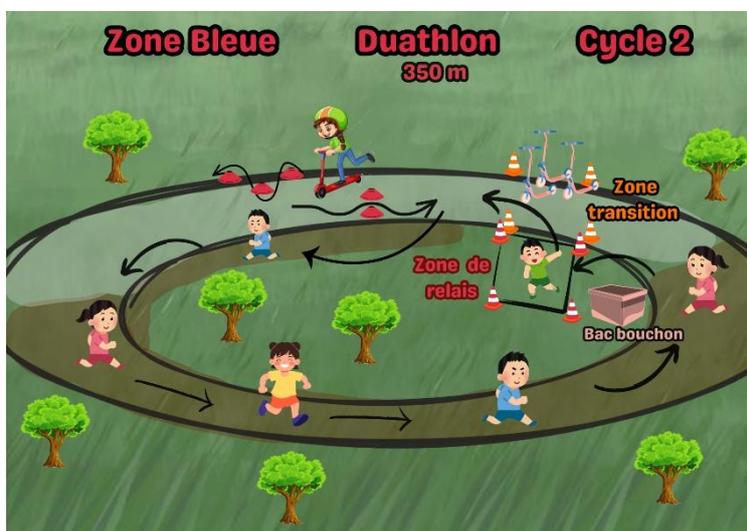


DUATHLON :

Par équipe de 4 ou 5, les élèves devront effectuer un relais en faisant chacun leur tour **un parcours de 350m en course à pieds puis parcours en trottinette**.

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

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



QUIZ :

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.

ZONE VERTE

DECOUVERTE COURSE D'ORIENTATION :

Les élèves devront retrouver des balises situées dans le parc en se repérant sur une carte simplifiée.

A chaque lieu se trouve une balise avec un dessin d'animal et un poinçon.

Les élèves poinçonneront leur fiche C.O.

Cf : « [Carte de Course d'orientation Cycle 2](#) ». *En cours de réalisation.*

Cf : « [Fiche Zone verte C.O Cycle 2](#) ».

Les accompagnateurs tourneront dans la zone de C.O et vérifieront l'avancée des équipes.

Dispositif :

- Dispositif en parcours randonnée.
- L'équipe ne se sépare pas.
- 10 balises avec 10 poinçons.

PARCOURS PHOTO :

Les élèves devront retrouver un lieu indiqué par une photo. Une fois le lieu retrouvé, les élèves devront répondre à une question située sur le lieu. Ils inscriront la réponse sur une fiche réponse et revenir au lieu de départ où une nouvelle photo leur seront donnée.

Les accompagnateurs tourneront dans la zone de C.O et vérifieront l'avancée des équipes.

Dispositif :

- Dispositif en étoile. Vérification au point de départ.
- L'équipe ne se sépare pas.
- 12 photographies.
- 12 questions placées sur les lieux.

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

