

USEP'ATHLON

Bike & Run Cycle 2

Objectifs :

- Développer la pratique des disciplines enchaînées pour apprendre à gérer l'effort : utiliser deux modes de déplacement en les alternant.
- Coordonner son déplacement avec un coéquipier.
- Proposer des activités de pleine nature pour apprendre à se déplacer dans différents environnements.
- Impliquer nos jeunes USEPiens dans la tenue des rôles sociaux.

Les classes USEPiennes participantes s'engagent à :

- Pratiquer un **cycle d'apprentissage** (au moins vélo) en amont de la rencontre
- Impliquer les enfants dans la **tenue des rôles sociaux** (juge, maître du temps, compteur de points, signaleurs...) au cours du cycle d'apprentissage et lors de la rencontre
- **Respecter l'organisation de la rencontre** telle qu'elle aura été prévue
- **Associer les enfants par binôme** en fonction de leur taille afin d'utiliser le même vélo. En fonction de l'effectif, former un trinôme.
- Apporter le **Totem de leur association** lors de la rencontre.
- **Partager le temps de pause méridienne** avec les autres classes participantes.

L'organisateur USEP 21 s'engage à :

- Mettre en place une rencontre découverte « Run & Bike » s'appuyant sur le document [Les disciplines enchaînées à l'USEP](#)
- **Mettre à disposition** des classes lors de la rencontre **les vélos et les casques**
- Impliquer progressivement les enfants dans la **tenue des rôles sociaux** (juge, maître du temps, compteur de points, signaleurs...)
- Mettre en place **un atelier « santé »** sur la rencontre : exprimer son ressenti, ses émotions à l'aide de la réglette (avant et après la pratique de l'activité)
- Communiquer via les réseaux sociaux et le site internet
- Remettre, sur présentation de la licence, un diplôme individuel et les smileys « rôles sociaux ».

Transport :

Le Comité départemental de l'USEP prend en charge **60% du transport** pour les classes USEPiennes (licenciées) **ayant répondu au cahier des charges**.

Présentation de la rencontre :

Une rencontre « USEP'ATHLON / Bike & Run » c'est :

- L'enchaînement, pour un même enfant, de 2 disciplines : **la course à pied et le vélo**
- Une rencontre sportive associative dans laquelle chaque enfant est pratiquant et impliqué dans un rôle social : juge, maître du temps, compteur de points, signaleurs...
- Une rencontre accessible et valorisante pour tous (équitable, épanouissante et inclusive)
- Elle est **ouverte aux enfants licenciés USEP du cycle 2**

Description de la situation Découverte Run & Bike / Cycle 2

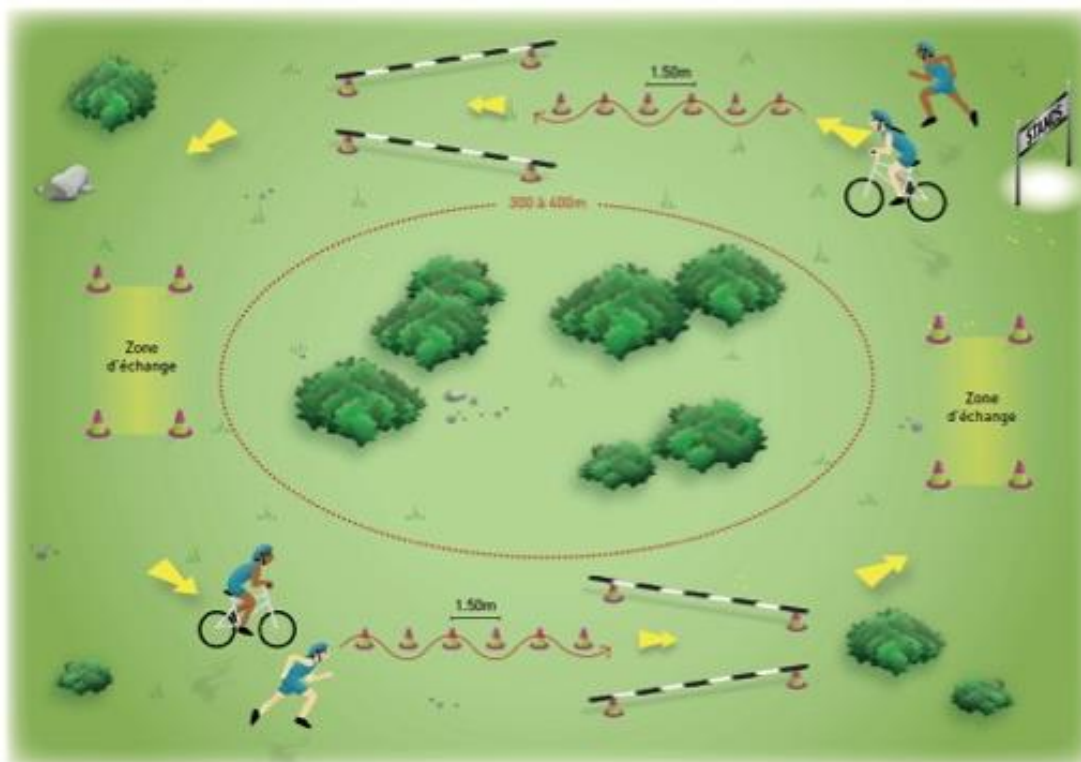
Sur un circuit balisé de 400 m, les enfants se déplacent en binôme, chacun réalisant son parcours (cf. schéma) :

- Parcours à vélo : ligne droite, slalom, passage dans un « entonnoir ».
- Parcours à pied : en parallèle et à l'extérieur de la boucle vélo.

Deux zones d'échange de rôle sont identifiées.

Chaque binôme effectue 2 à 4 boucles (selon le niveau CP / CE1 / CE2) en échangeant les rôles dans chaque zone.

Remarque : Le coureur porte également un casque.



3 binômes forment une équipe.

3 groupes de 7 équipes maximum tournent : Spectateurs → Pratiquants → Organisateur.

Chaque rotation dure 40 minutes.