

RENCONTRES SPORTIVES  
ASSOCIATIVES USEP

pi



P'tit Tour – Vélo  
Cycles 2 et 3

A stylized illustration of a cyclist on a green bicycle. The cyclist is depicted with a grey head and torso, a blue sleeve, and orange shorts. The bicycle is green with a blue frame and red wheels.

**USEP 93**

**8, rue Claude Bernard  
93008 Bobigny Cedex**

Tél : 01 43 93 70 97

[www.seinesaintdenis.comite.usep.org](http://www.seinesaintdenis.comite.usep.org)

@Usep93

Association régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901

SIRET N° 399 222 199 00032

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de  
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

## Documents d'appui :

### Sur les sites :

USEP nationale (Ressources Pédagogiques - P'tit Tour) :  
<https://usep.org/index.php/2019/04/19/ptitour-livret-2/>

USEP 93 (Site Départemental Officiel) :  
<https://seinesaintdenis.comite.usep.org/ressources-pedagogiques-rencontres-usep-93/>

DSDEN 93 (Carnets de progrès - Cyclisme) :  
<http://www.dsden93.ac-creteil.fr/spip/spip.php?rubrique1430>

### Les classes USEPIENNES participantes s'engagent à :

- Pratiquer un cycle d'apprentissage de **Vélo** en amont de la rencontre.
- Etudier et pratiquer en amont les situations de la rencontre.
- Être impérative équipées d'un casque par élève.
- Respecter l'organisation (déroulement et horaires) de la rencontre telle qu'elle aura été prévue.
- **Venir obligatoirement en tenue de sport !!!**
- Venir avec **2 adultes au minimum**.
- Ne pas oublier la **trousse à pharmacie et les fiches de renseignements des élèves**. Il s'agit d'une sortie occasionnelle. Chaque enseignant aura vérifié les assurances de chaque élève, obligation de l'assurance « responsabilité civile et individuelle-accidents corporels ».
- Ces assurances ne sont pas nécessaires pour les élèves licenciés à l'USEP.

### L'USEP 93 s'engage à :

- Organiser la rencontre.
- Fournir le matériel nécessaire pour la rencontre.
- Communiquer via les réseaux sociaux et le site internet.
- Remettre un diplôme.

### Météo :

Prévoir une tenue adaptée à tout changement climatique.

### Transport :

Le transport est à la charge de l'école et de l'enseignant.



**Il est possible pour les classes de manger avant ou après la rencontre. Pensez à travailler sur le pique-nique zéro déchet avec vos élèves.**

### Attendus de fin de cycle :

A la suite de la mise en place d'un cycle en EPS, **adapter ses déplacements à des environnements variés.**

#### Cycle 2

- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel.
- L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

#### Cycle 3

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel, aménagé ou artificiel.
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'applique à chaque environnement.
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

### Présentation de la rencontre :

La rencontre sportive associative de **Vélo** avec l'USEP 93, c'est :

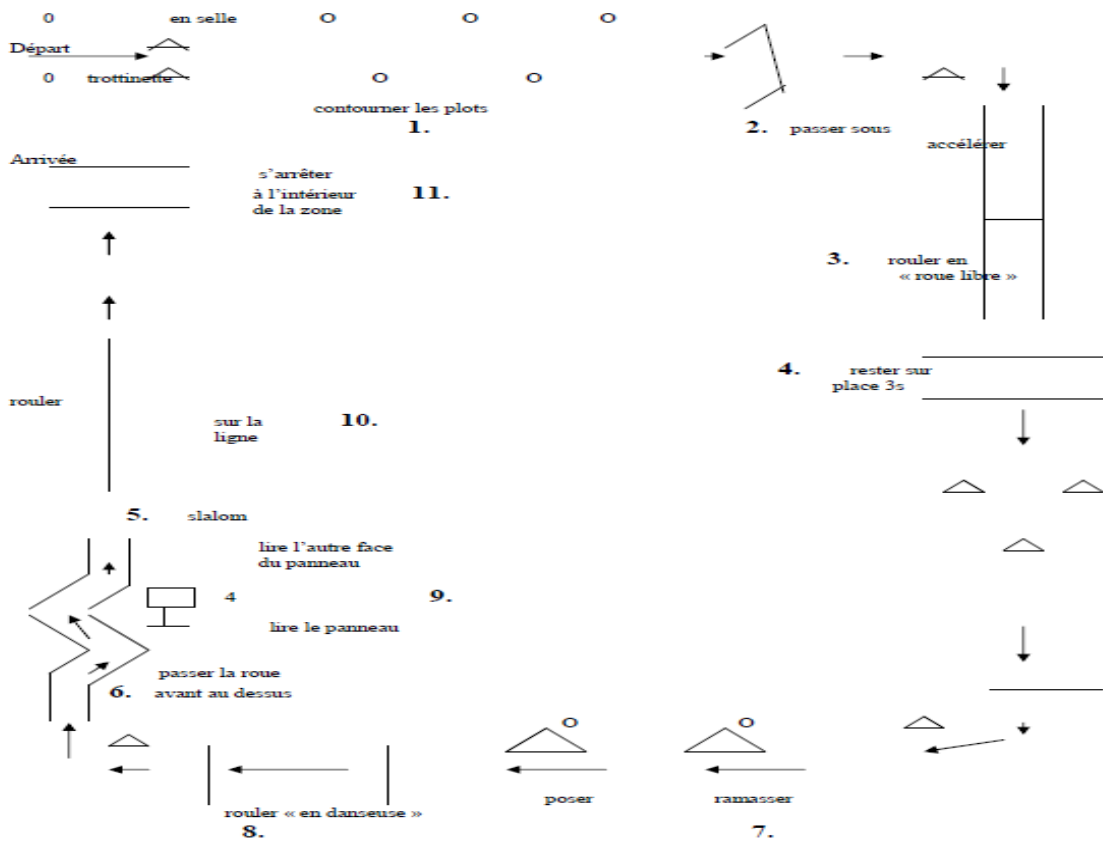
- Une rencontre de 2 heures pour 2 classes inscrites sur le site.
- 1 **grand parcours vélo** de maniabilité et une **balade** en situation réelle de 1h chacun.
- Un temps protocolaire avec la remise des diplômes en fin de rencontre.
- Une sensibilisation proposée aux élèves à l'outil USEP « l'attitude santé » :

[Attitude santé Cycle 2](#)

[Attitude santé Cycle 3](#)

## Grand parcours vélo

But	Organisation	Consignes
Varier les différents types de déplacements à vélo.	Les élèves doivent se mettre en colonne les uns derrière les autres devant les plots de départ du parcours.	<p>Au signal, le premier de la colonne peut commencer le parcours. Le deuxième peut partir soit quand l'adulte lui donne le signal soit quand le premier à dépasser un repère placé par l'adulte référent. Réaliser le parcours sans toucher le matériel disposé et garder une vitesse constante.</p> <p>Quand le parcours est terminé, venir se replacer derrière la colonne. Il est interdit de doubler. Il faut laisser de l'espace entre les participants.</p>



### Balade

But	Organisation	Consignes
Apprendre à faire du vélo en groupe dans un environnement ouvert en toute sécurité.	<p>2 à 3 adultes. 10 à 15 élèves avec obligatoirement 1 casque chacun.</p> <p>1 adulte en tête du convoi, 1 adulte au milieu du convoi et 1 adulte en fin de convoi.</p>	<p>Rester en colonne. Ne pas rouler côte à côte. Toujours avoir 1 mètre entre chaque vélo. Toujours regarder devant soi.</p> <p>Bien écouter les consignes de direction ou de freinage. Tendre le bras d'un côté ou de l'autre afin de signaler son changement de direction. Ne pas doubler. Faire passer les messages jusqu'à la dernière personne du convoi.</p> <p>Faire attention à l'environnement extérieur. L'ensemble des consignes doivent être respecté tout au long de la balade.</p>

