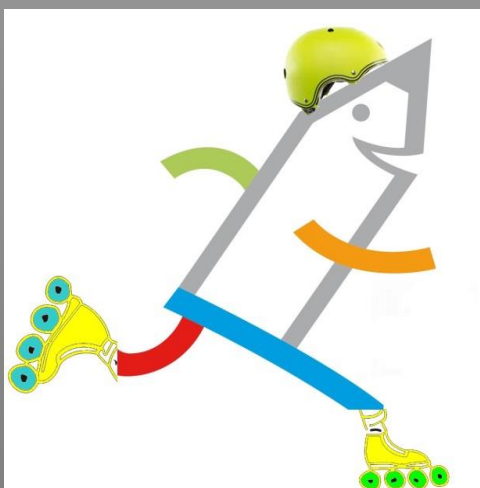


RENCONTRES SPORTIVES ASSOCIATIVES USEP



P'tit Tour - Roller Cycles 2 et 3



USEP 93

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

Tél : 01 43 93 70 97

www.seinesaintdenis.comite.usep.org

@Usep93

Association régie par la loi du 1^{er} 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 - Roller) :
<http://www.dsden93.ac-creteil.fr/spip/spip.php?rubrique1430>

Les classes USEPIENNES participantes s'engagent à :

- Pratiquer un cycle d'apprentissage de **Roller** en amont de la rencontre.
- Etudier et pratiquer en amont les situations de la rencontre.
- **Être impérativement équipées de coudières, de genouillères, de protections de poignets et d'un casque.**
- 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 **Roller** avec l'USEP 93, c'est :

- Une rencontre de 2 heures pour 2 classes inscrites sur le site.
- 4 ateliers proposés : des **slaloms**, **accroche-décroche**, **l'horloge** et le **grand parcours**.
- 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](#)

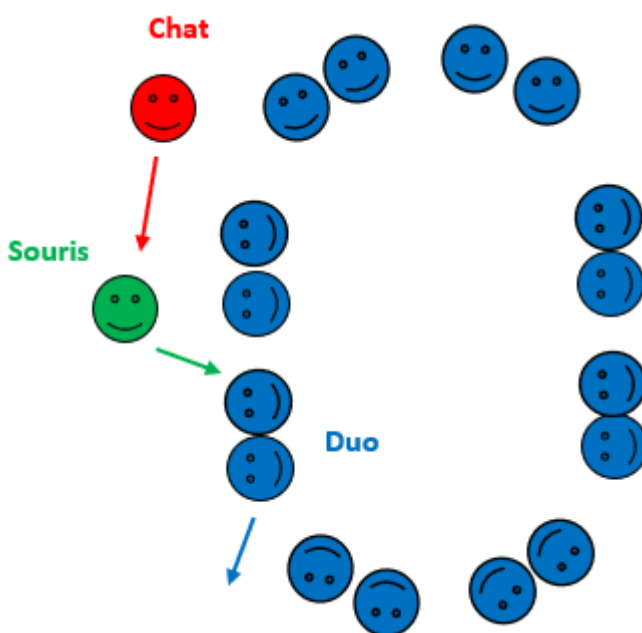
Slaloms

But	Organisation	Consignes
<p>Réaliser les parcours sans faire de faute. Maîtriser ses déplacements. Garder sa vitesse de déplacement.</p>	<p>Les élèves doivent se placer en colonne derrière les plots de départ de chaque parcours.</p>	<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.</p> <p>Slalomer sans toucher les plots et en conservant sa vitesse.</p> <p>Quand le parcours est fini, venir se replacer derrière la colonne.</p> <p>Il est interdit de doubler. Il faut laisser de l'espace entre les participants.</p>
Variantes		
<p>Modifier les distances de parcours, les écarts entre les plots des slaloms. Réaliser un ou plusieurs parcours en chronométrant. Réaliser le parcours sous forme de relais. Faire le jeu des déménageurs.</p>		



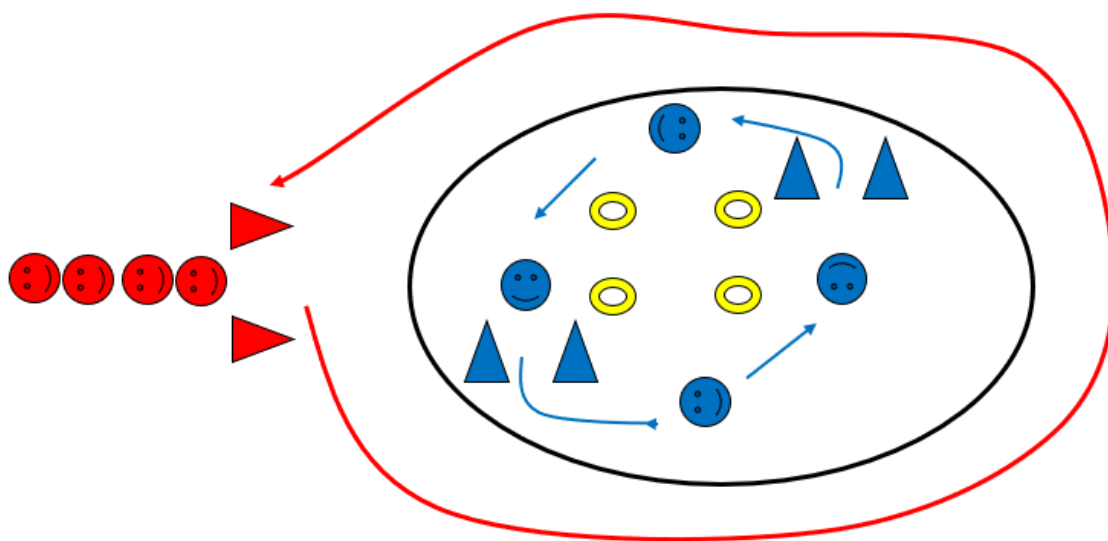
Accroche-décroche

But	Organisation	Consignes
<p>Attraper et s'échapper de ses camarades. Freiner et s'arrêter à un endroit précis sans tomber ou faire tomber un autre élève.</p>	<p>Un élève est le chat. Un élève est la souris. Les autres élèves sont en duo côte à côte en se tenant la main. Ils forment un cercle et ne doivent pas bouger tant qu'une souris n'est pas venues former un trio.</p>	<p>Le chat et la souris sont hors du cercle. Le chat poursuit la souris autour du cercle. La souris doit attraper la main d'un élève dans le cercle afin de se protéger. L'élève à l'autre extrémité du nouveau trio devient la nouvelle souris. Et ainsi de suite jusqu'à la fin du temps imparti. Si la souris est touchée, elle devient chat. Et le chat devient la nouvelle souris.</p>
Variantes		
<p>Les duos sont répartis aléatoirement du le terrain délimité. Les duos doivent se tenir le bras. Plusieurs chats et / ou souris.</p>		



L'horloge

But	Organisation	Consignes
<p>Pour l'équipe qui est placée dans le cercle, faire le plus grand nombre de passages entre les portes.</p> <p>Pour l'équipe qui tourne autour de l'horloge, faire le tour du cercle chacun son tour le plus vite possible afin d'arrêter le nombre de passages entre les portes de l'autre équipe.</p>	<p>2 équipes par terrain.</p> <p>Une équipe dans un cercle qui sera constitué de deux portes par des plots.</p> <p>Une équipe en colonne aux plots de départ. (Les patineurs)</p>	<p>Au signal, les élèves situés dans le cercle font un maximum de passages à travers les portes jusqu'au signal de fin de l'équipe des patineurs.</p> <p>Les patineurs quant à eux doivent faire le tour du cercle le plus vite possible jusqu'à ce que l'ensemble de l'équipe ait effectué le parcours.</p> <p>A la fin du dernier passage, l'équipe doit donner le signal de fin pour stopper l'équipe qui patine dans le cercle.</p>
Variantes		
<p>Raccourcir ou rallonger les distances entre les portes.</p> <p>Rétrécir ou agrandir le cercle.</p> <p>Raccourcir ou rallonger la distance de départ des patineurs.</p> <p>Intégrer un slalom pour les patineurs.</p>		



PARCOURS ROLLER GS/CP

▶	<u>5/ Tourner autour d'un cerceau</u> ⓐ		▼
<u>4/ Franchir la rivière (50cm de large) par un saut à 1 ou 2 pieds</u>	=====	— — —	<u>6/ Sauter à 1 pied par-dessus 3 traits tracés au sol</u> ▼
Elan 5 mètres ▲	▲	▼	Elan 5 mètres ▼
<u>3/ Patiner façon ski en schuss (accroupi) 5 mètres</u>	‡ ‡ ‡	▼ * * ▼	<u>7/ Poser main droite au sol, puis deux mètres plus loin, main gauche</u> ▼
Elan 5 mètres ▲	▲	Elan 5 mètres ▼	▼
<u>2/ Slalomer</u> 10 plots ▲ (Espace 1m50)	• • • • • •	• • • •	<u>8/ Slalomer</u> 10 plots (Espace 1m50)
Elan 5m	▲	▼	Elan 5m
<u>1/ Départ</u> ▲		<u>9/ Arrivée</u> (S'arrêter 3 secondes)	

PARCOURS ROLLER CE et CM			
▶	<u>6/ Patiner autour d'un cerceau jambes écart</u>		▼
<u>5/ Passer les portes en quinconce</u> ▲		▼ * * ▼	<u>7/ Poser main droite au sol, puis deux mètres plus loin, main gauche</u> ▼
<u>4/ Patiner (glisser) sur 1 pied sur 2 m</u> ▲		— — —	<u>8/ Sauter à 1 pied par-dessus 3 traits tracés au sol</u> ▼
Elan 5 mètres ▲	▲	▼	Elan 5 mètres ▼
<u>3/ Patiner façon ski en schuss (accroupi) 5 mètres</u>	‡ ‡ ‡	=====	<u>9/ Franchir la rivière (50cm de large) par un saut à 2 pieds</u>
Elan 5 mètres ▲	▲		10/ Patiner jambes écart
<u>2/ Slalomer</u> 10 plots ▲ (Espace 1m50)	• • • • • • •	• • • • •	CM1/CM2 <u>11/ Un pied slalome, l'autre pied glisse au sol tout droit (sur 8 plots)</u>
Elan 5m	▲	▼	Elan 5m
<u>1/ Départ</u> ▲			<u>12/ Arrivée</u> (S'arrêter 3 secondes)