



Circulaire d'organisation

Principes généraux

La rencontre sportive associative USEP :

1. Elle comporte obligatoirement **3 temps : un avant, un pendant, un après** (dimensions sportive et associative)
2. Elle est inclusive c'est-à-dire accessible à tous, en s'adaptant aux singularités de chacun (dimension sportive) [Fiche navette à compléter et à nous renvoyer](#)
3. Elle est conviviale, elle comporte un accueil et une fin formalisée (dimension associative)
4. Elle génère de l'expression et de l'échange (dimension citoyenne et culturelle)

Elle s'adresse à toutes les classes affiliées à l'USEP ou invitées pour la circonstance.

Le format, l'organisation les rotations sont proposées par la Commission Technique USEP 01 : volet sportif, volet culturel, volet associatif et citoyen.



Elle aura lieu le 23 juin à Pont-de-Vaux, piscine [l'Archipel](#) .

Ci-dessous, la répartition des classes par demi-journée :

Formule "MATIN"	
USEP'ATHLON + Repas + Activités libres*	
 Arrivée des cars entre 9h30 et 9h45	
USEP'ATHLON de 10h00 à 13H00	
Enseignant.e	École/Commune
Nadia BOIVIN	Bény
Marie Ange CHAVANNE	Bény
Emmanuelle GIROUD	Gorrevod
Aurore RENOUD	Sermoyer

Formule "APRÈS-MIDI"	
Activités libres* + Repas + USEP'ATHLON	
 Arrivée des cars avant 12h30	
USEP'ATHLON de 13h30 à 16h30	
Enseignant.e	École/Commune
Valérie CENS	Montagnat
Mickaël METAXAS	Saint Bernard
Caroline BRAULT	Toussieux
Stéphanie BORTAUD	Toussieux

*Activités libres : facultatives et sous la responsabilité de l'enseignant (un parcours rando sera proposé)

Objectifs :

- Développer la pratique des disciplines enchaînées pour apprendre à gérer l'effort : enchaîner trois modes de déplacement : la nage, le vélo et la course à pied.
- Aider l'enfant à être responsable de sa sécurité
- 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 :

- Faire vivre des cycles d'apprentissage dans **au moins 2 de ces 3 disciplines (un cycle « vélo » est indispensable)** en amont de la rencontre afin qu'ils puissent se déterminer sur leurs contrats et gérer l'effort consenti.
- Impliquer les enfants dans la tenue des rôles sociaux (juge, maître du temps, compteur de points, signaleurs...) au cours du cycle d'apprentissage
- Respecter l'organisation de la rencontre telle qu'elle aura été prévue
- Permettre à chaque enfant de se positionner sur un contrat.
- Partager le temps de pause méridienne avec les autres classes participantes.

L'organisateur USEP01 s'engage à :

- **Mettre en place une rencontre « Triathlon » s'appuyant sur le document « Les disciplines enchaînées à l'USEP »**
- **Mettre à disposition des classes lors de la rencontre des vélos**
- **Impliquer progressivement les enfants dans la tenue des rôles sociaux (juge, maître du temps, compteur de points, signaleurs...)**
- **Communiquer via le site internet**
- **Après la rencontre, remettre aux enfants un brevet de participation avec le résultat de leur performance**

Présentation de la rencontre

Une rencontre « USEP'ATHLON/Triathlon » c'est :

- L'enchaînement, pour un même enfant, de **3 disciplines : la nage, le vélo et la course à pied**
- 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 âgés de 8 à 11 ans (CE2, CM1 et CM2)
- La performance sera individuelle mais chaque classe sera divisée en 5 équipes de couleur (Rouge, Jaune, Noir, Vert et Bleu). Chaque équipe de couleur constituera un « **Club** » de **couleur**. Lors de la rencontre, toutes les équipes de la même couleur appartiendront au même club. Chaque enfant, de par sa performance, gagnera ainsi des points pour son « club ».
- Autrement dit, chaque club de couleur sera constitué d'élèves provenant des quatre classes engagées. La répartition des élèves dans les 5 clubs sera faite en amont par les enseignants.

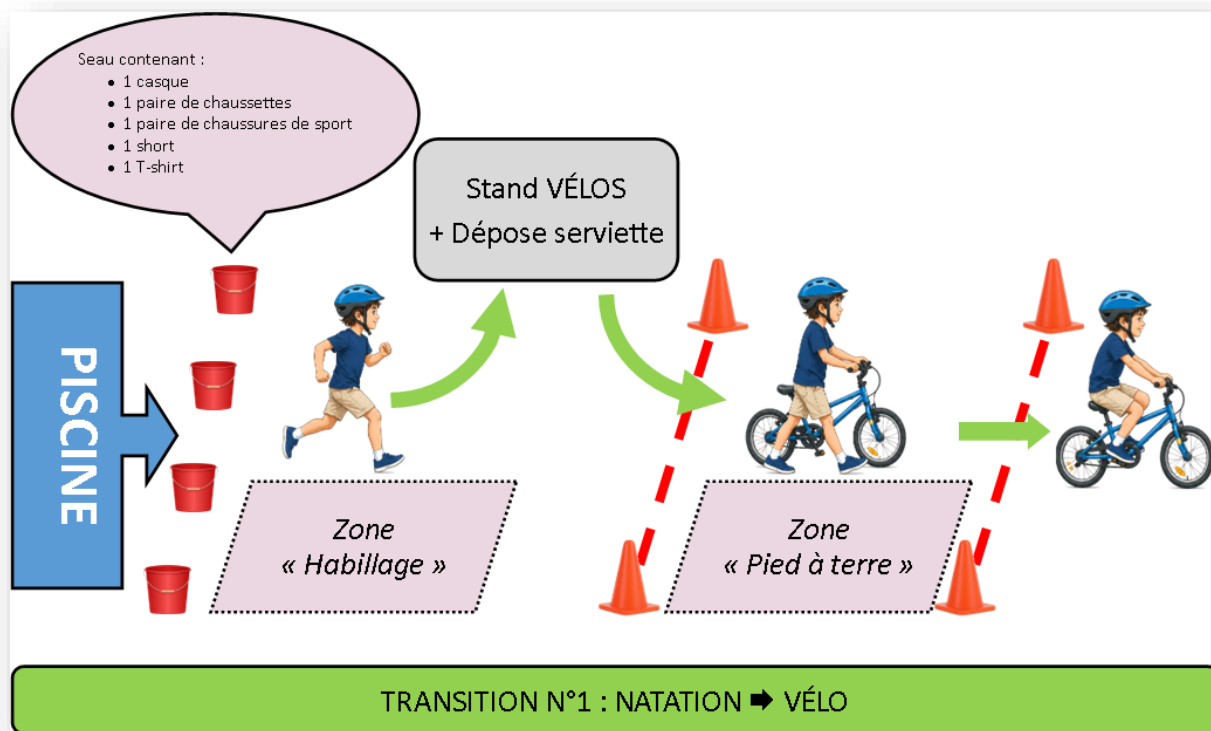
Ecole	Cours	Nombre d'enfants par club "couleur"					Effectif classe
		Rouge	Vert	Jaune	Bleu	Noir	
Bény	CE1/CE2	3	3	4	4	4	18
Bény	CM1/CM2	5	5	5	5	4	24
Gorrevod	CE2/CM1/CM2	5	4	4	4	5	22
Sermoyer	CM1/CM2	5	6	5	5	6	27
MATIN		18	18	18	18	19	91

Ecole	Cours	Nombre d'enfants par club "couleur"					Effectif classe
		Rouge	Vert	Jaune	Bleu	Noir	
Montagnat	CM2	6	6	5	5	5	27
Saint Bernard	CM1/CM2	5	5	5	5	5	25
Toussieux	CE2/CM1 CB	5	5	5	5	5	25
Toussieux	CE2/CM1 SB	5	5	5	6	5	26
APRÈS-MIDI		21	21	20	21	20	103

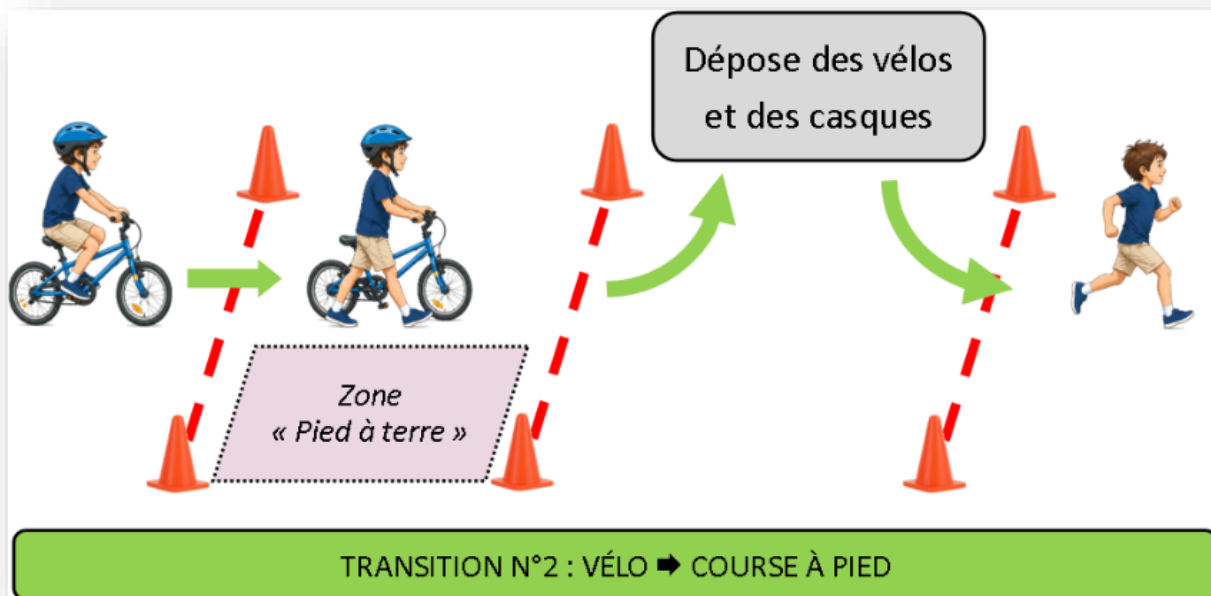
Description de la situation finale Triathlon :

Chaque enfant enchaîne 3 modes de déplacement, la nage, le vélo et la course à pied. Le temps pour **chaque discipline est fixe (20 minutes)**, le contrat de performance ne porte pas sur la vitesse pure, mais sur le volume, la gestion de l'effort et la régularité.

Dans les disciplines enchaînées, les moments de « Transition » sont importants. Les élèves devront y être préparés.



➔ [Ressources pour préparer vos élèves à la transition n°1](#)



➡ [Ressources pour préparer vos élèves à la transition n°2](#)

AVANT LA RENCONTRE :

1 / Compléter les tableaux « CONTRAT TRIATHLÈTE » (cliquer ci-dessous sur votre classe) : les imprimer, les remettre aux enfants pour qu'ils puissent les compléter. Ne rien inscrire dans les cases grises.

Ne pas oublier de venir avec le jour de la rencontre. Ces tableaux nous permettent également de répartir les enfants dans les 5 clubs de couleur.

Le sport scolaire de l'Ecole publique

USEP ATHLON DU 23 JUIN 2026

CONTRAT TRIATHLÈTE

CLUB :

ÉCOLE :

TRIATHLÈTE (Prénom + N°) :

	20 min	Je m'engage à respecter la longueur de 50m (2x 25m). 		Si absent en permanence pour la rencontre
	20 min	Je m'engage : • A m'équiper le plus rapidement possible dans la zone de transition. • A pédaler toutes les 2 km + toutes les boucles de 400 m.		
	20 min	Je m'engage : • A m'équiper le plus rapidement possible dans la zone de transition. • A courir tous de 400m.		

Ecole	Cours
Bény	<u>CE1/CE2</u>
Bény	<u>CM1/CM2</u>
Gorrevod	<u>CE2/CM1/CM2</u>
Sermoyer	<u>CM1/CM2</u>
MATIN	

Ecole	Cours
Montagnat	<u>CM2</u>
Saint Bernard	<u>CM1/CM2</u>
Toussieux	<u>CE2/CM1 CB</u>
Toussieux	<u>CE2/CM1 SB</u>
APRÈS-MIDI	

2/ Informer les familles

Voici un courrier précisant notamment la tenue nécessaire et le matériel à apporter :

➡ <https://drive.google.com/file/d/1quZDENcs8Jek4ssi3IbENPg1S1kHcCOI/view?usp=sharing>

PENDANT LA RENCONTRE :

Arrivée des cars entre 9h30 et 9h45 (classes « formule matin »).

A votre arrivée :

- Nous vous remettrons les étiquettes destinées à identifier les sacs à dos des enfants.
- Nous récupérerons les « contrats triathlètes » complétés par vos élèves. Ils devront être préalablement classés par couleur des clubs.

USEP'ATHLON Rotation des Clubs "couleur"

	Vestiaire	Nage + Transition	Vélo + Transition	Course à pied	Spectateurs-juges			
10h00								
10h20								
10h40								
11h00								
11h20								
11h40								
12h00								
12h20								

	Vestiaire	Nage + Transition	Vélo + Transition	Course à pied	Spectateurs-juges			
13h30								
13h50								
14h10								
14h30								
14h50								
15h10								
15h30								
15h50								

10h00 : Le premier club à se présenter aux vestiaires de la piscine est le club VERT. Les élèves devront en 20 minutes :

- Se mettre en tenue du nageur (maillot de bain + bonnet de bain + serviette).
- Préparer leur panier (seau) pour la transition n°1.
- Ranger leur sac à dos à l'endroit prévu.

Je prépare mon panier (seau) pour la transition n°1



- Passer sous la douche et se présenter devant le bassin côté « petit bain » serviette et panier (seau) à la main.

10h20 :

- Les VERTS auront alors 20 minutes pour réussir leur contrat : des observateurs compteront et inscriront sur leur fiche « Contrat triathlète » le nombre d'allers-retours effectués (aucune pénalité ne sera donnée s'ils font moins ou plus). Les enfants non-nageurs pourront s'aider du bord et/ou d'une fritte.
- Au même moment, le club BLEU se présentera aux vestiaires.

10h40 :

- Les VERTS sortiront de la piscine, rejoindront la terrasse extérieure pour retrouver leur panier. Ils rentreront alors dans la première zone de transition. Des enfants et des adultes « organisateurs » les aideront à s'équiper au plus vite. Vélo enfourché, chacun d'entre eux tentera de réaliser un maximum de boucles (grandes boucles d'1 km + petites boucles de 400 m).
- Au même moment :
 - Le club BLEU commencera sa nage.
 - Le club JAUNE se présentera aux vestiaires.
 - Le club ROUGE occupera des postes de juge (vélo, course à pied et transitions)

11h00 :

- Les verts arriveront en zone de transition n°2, pied à terre, déposeront leur vélo, échangeront casque contre casquette et enchaîneront avec 20 minutes de course à pied.
- Au même moment :
 - Le club BLEU arrivera en zone de transition n°1 (vélo).
 - Le club JAUNE commencera sa nage.
 - Le club ROUGE se présentera aux vestiaires.
 - Le club NOIR occupera des postes de juge (vélo, course à pied et transitions) .

11h20 :

- Après 60 minutes d'activité, les verts auront terminé leur triathlon. Tous les « contrats triathlète » seront regroupés pour compter la distance totale parcourue par l'ensemble des triathlètes VERTS. Le club VERT sera spectateur pendant 20 minutes.
- Au même moment :
 - Le club BLEU arrivera en zone de transition n°2 (cours à pied).
 - Le club JAUNE arrivera en zone de transition n°1 (vélo).
 - Le club ROUGE commencera sa nage.
 - Le club NOIR se présentera aux vestiaires.

Et ainsi de suite...

Même déroulé pour les quatre classes « Formule après-midi »

Les élèves qui ne pratiquent pas devront se rendre dans la zone « spectateurs » soit pour être spectateurs soit pour assurer des rôles sociaux (juges, signaleurs...)

Des vestiaires en extérieur seront aménagés pour que les enfants puissent se changer avant de repartir.

A 12h30 et à 16h00 une cérémonie de clôture permettra à chaque club de connaître le résultat de sa performance collective.

APRÈS LA RENCONTRE :

Expression, échanges : article, compte rendu, correspondance, etc.



Raconte ton USEP'ATHLON

Nous vous proposons quatre déclencheurs mais libre à vous de les utiliser

 **RACONTE TON USEP'ATHLON** 

Voici quatre propositions de déclencheurs (textes des enfants à renvoyer au comité USEP de l'Ain) :

- 1. Le récit d'aventure (Narration chronologique)**
Le sujet : « Raconte ta journée au triathlon USEP, de ton arrivée sur le site jusqu'à la ligne d'arrivée. »
 - L'objectif : Travailler les connecteurs temporels (d'abord, ensuite, puis, enfin).
 - Pistes pour l'élève : Comment as-tu trouvé l'installation de ton vélo ? Qu'as-tu ressenti au moment du départ ? Quelle a été l'épreuve la plus difficile ?
- 2. Le focus sur "La Transition" (Précision et action)**
Le sujet : « Le moment le plus impressionnant d'un triathlon, c'est le changement d'épreuve. Raconte en détail ta transition : le moment où tu sort de l'eau (ou de la course) pour sauter sur ton vélo. »
 - L'objectif : Utiliser des verbes d'action précis et décrire la précipitation (l'excitation).
 - Pistes pour l'élève : Enlever le bonnet, mettre son casque, trouver son vélo parmi les autres, ne pas oublier ses chaussures... raconte ce "mél-mélo" organisé !
- 3. Le portrait des émotions (Sensible et personnel)**
Le sujet : « Dans ta tête de triathlète : choisis trois moments de la course et décris ce que tu as ressenti (peur, joie, fièvre, fatigue, encouragement des copains). »
 - L'objectif : Développer le vocabulaire des sentiments.
 - Pistes pour l'élève : "J'ai eu peur quand...", "J'ai été fier de moi quand...", "J'ai rigolé avec mes camarades parce que..."
- 4. La lettre de remerciement ou l'article de presse (Journalisme)**
Le sujet : « Tu es journaliste pour le journal de l'école. Écris un article pour donner envie aux autres élèves de participer l'année prochaine. »
 - L'objectif : Argumenter et mettre en valeur l'esprit sportif (solidarité, effort, plaisir).
 - Pistes pour l'élève : Interviewer un camarade imaginaire, décrire l'ambiance et expliquer que "l'important n'est pas de gagner, mais de faire".