

Notre rencontre est organisée en prenant en compte les 6 points de notre charte USEP 13 pour les rencontres USEP

1. Une préparation nécessaire, suffisante et coordonnée

***Éclairage santé** : une bonne préparation permettra aux enfants de savoir gérer leur stress et de savoir gérer leurs émotions lors de la rencontre, contribuant ainsi au développement de ces compétences psychosociales.*

2. Plusieurs niveaux de pratique définis pour chaque activité physique et sportive

***Éclairage santé** : permettre à l'enfant de choisir son niveau de pratique engage de nouvelles compétences psychosociales : savoir résoudre des problèmes et savoir prendre des décisions.*

3. Des rôles sociaux assumés par les enfants, par les adultes

***Éclairage santé** : travailler sur ces rôles sociaux permettra de développer les compétences psychosociales suivantes : avoir une pensée créative une pensée critique, savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles.*

4. Un engagement explicite au respect mutuel

***Éclairage santé** en activant ces points de la charte, l'enfant engage de nouvelles compétences psychosociales : avoir conscience de soi et avoir de l'empathie pour les autres.*

5. Des documents remis à l'enfant pour valider ce qu'il a fait

***Éclairage santé** : La remise de ces documents permet de développer l'estime de soi, compétence importante pour le bon développement physique et moral de l'enfant.*

6. Santé, environnement, besoins particuliers : trois incontournables.

« Prendre en compte les besoins particuliers, s'inscrire dans une démarche éco-citoyenne, adopter une attitude santé sont des préoccupations incontournables de toutes les rencontres organisées par l'USEP13. Pour ces trois domaines, tous les acteurs des rencontres USEP et de leur préparation (enfants, enseignants, parents, éducateurs...) seront sensibilisés. »

À définir après concertation des classes engagées dans la rencontre :

Prévision de performances

- Feuille de score par équipe ou feuille individuelle

Choix de l'incontournable à travailler

- Santé
- Environnement
- Besoin particulier

Rôle des adultes :

- Installation : chaque enseignant installe avec sa classe en arrivant sur le stade l'atelier qu'il aura choisi lors de la réunion de préparation (cf. annexes)
- Rotation au choix :
 - a/ Chaque enseignant sera responsable d'un « atelier ».
 - b/ L'enseignant suit son groupe de quatre équipes sur la rotation
- Un parent agréé (cf. agrément bénévole) peut encadrer un atelier

Forme donnée à la convivialité

Discours d'ouverture :

- Présentation de la rencontre (organisation, infrastructures, espaces)
- Présentation des classes
- Présentation des enseignants et des adultes accompagnateurs
- Rappel des règles de jeu et du dispositif
- Rappel des valeurs de l'USEP (cf. charte départementale)
- Rappel de l'incontournable travaillé

Discours de clôture :

- Retour sur le déroulement de la rencontre (résultats et valeurs de l'USEP)
- Remise des diplômes
- Organisation de la convivialité

Organisation

- 4 équipes par classe sauf exception précisée à la réunion.
- Un numéro sera attribué à chaque équipe avant le jour de la rencontre. Vous recevrez ces informations avec la fiche de rotation par équipe sera donnée le jour de la rencontre
- 4 à 5 ateliers de 30 minutes: lancer, relais, foulées bondissantes, vitesse et course d'obstacles. Afin que les élèves ne se déplacent pas sur l'atelier suivant s'il n'est pas libre, le changement d'atelier s'effectuera après un signal sonore donné. Certains ateliers pourront être doublés. Ils seront alors numérotés.
- Des diplômes seront remis à la fin de la rencontre.

Kit par classe (matériel à amener lors de la rencontre) :

- 1 kit de 5 drapeaux numérotés de 1 à 5 et 1 drapeau pour le juge de départ.
- 1 chronomètre
- 1 sifflet
- 1 plaquette (support pour écrire)

Incontournables pour l'organisation dans chaque atelier :

Une zone d'attente et une zone de départ seront matérialisées par des plots.

Le juge de départ lève son drapeau lorsque les athlètes sont prêts

RAPPEL

Ce que vous devez faire AVANT la rencontre en classe :

- **PRÉPARER** les élèves à la rencontre en leur donnant les dernières informations sur la rencontre. Chaque élève doit être capable de se connaître pour prévoir une performance au plus près de ses capacités. **L'utilisation du nomogramme est un incontournable.**
- **REPLIR** les feuilles d'équipe/individuelle (noms et prénoms des élèves). Ne pas mettre les numéros des équipes, cela peut changer au dernier moment. Cf. feuille individuelle et feuille d'équipe en annexes.
- **PRENDRE** des crayons pour que les élèves notent sur les feuilles individuelles. **PRENDRE** votre sifflet et votre chronomètre.
- **ORGANISER** en respectant les informations de ce document. Votre classe est organisée en 4 équipes. Numérotez-les en respectant les tableaux.
- **EXPLIQUER et DONNER** les fiches individuelles. Elles sont à photocopier.
- **DONNER** les fiches de rotation (envoyées par les CPC) à vos équipes. Elles sont à photocopier.
- **DIRE** aux élèves qu'ils auront des crayons pour remplir les fiches individuelles.

Ce que vous devez faire AVANT la rencontre en arrivant sur le site :

- **INSTALLER :**

Classes	Ateliers à installer
	Saut en 3 bonds
	Relais
	Courses de vitesse avec obstacles
	Courses de vitesse
	Lancer de vortex

Ce que vous devez faire PENDANT la rencontre :

- **ANIMER** un atelier fixe ou accompagné.
- **ACCOMPAGNER** 3 ou 4 équipes dans les différents ateliers.
- **S'ASSURER** que chaque athlète enregistre sa performance sur sa fiche individuelle ou collective avant de réaliser l'essai suivant.

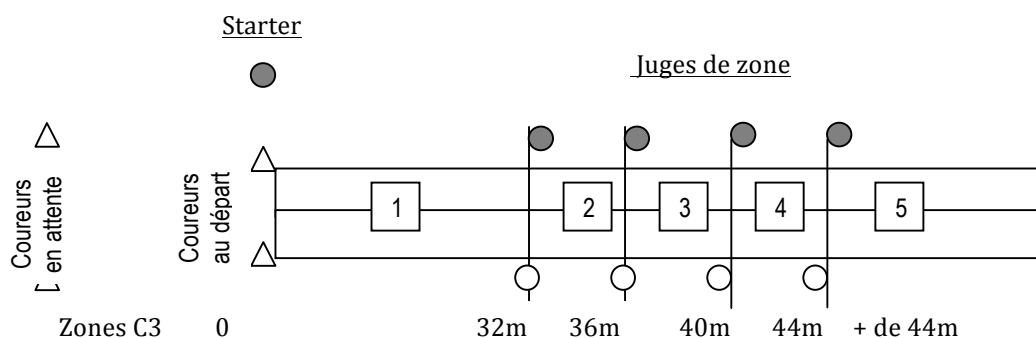
Ce que vous devez faire APRÈS la rencontre :

COMPTABILISER les points en utilisant le nomogramme afin de renseigner le diplôme.

Atelier vitesse : courir vite en moins de 7 s

But :

Chaque coureur a 2 essais non consécutifs pour réaliser la meilleure performance.



Juges	Tâches
zone	Il est placé sur chaque ligne. Il regarde la ligne de sa zone pour voir passer le coureur. Il lève le drapeau au passage sur la ligne du coureur et ce, avant le coup de sifflet de la fin de course.
starter	Il lève le drapeau lorsque les 2 coureurs sont prêts.

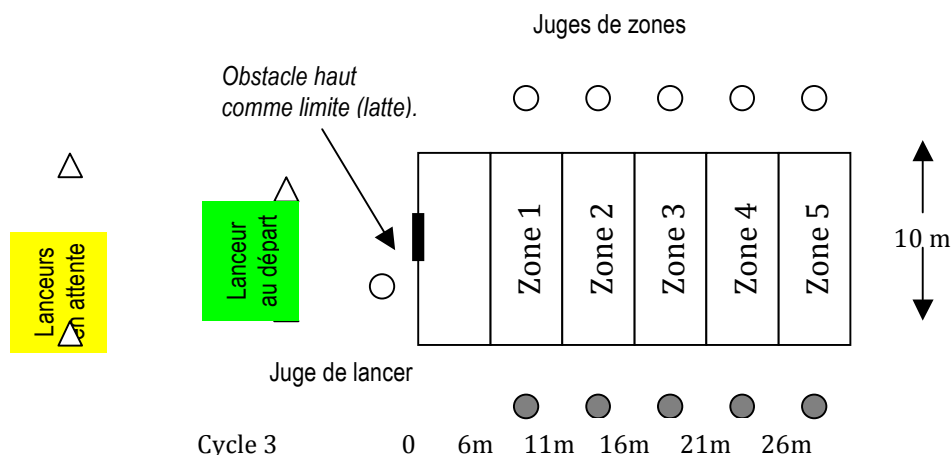
Matériel :

- Couloirs tracés.
- Plots, drapeaux, sifflet
- Feuille d'équipe

Atelier lancer de vortex

But :

Chaque lanceur a 3 essais **non consécutifs** pour réaliser la meilleure performance sans faire tomber la latte.



Obstacle haut



Juges	Tâches
zone	Il a un drapeau. Il est placé en face de chaque zone à 3 mètres de la limite de la zone.
lancer	Il donne le signal de départ pour le lanceur en levant le drapeau. Il vérifie que le lanceur n'a pas dépassé la limite et que la latte n'est pas tombée.

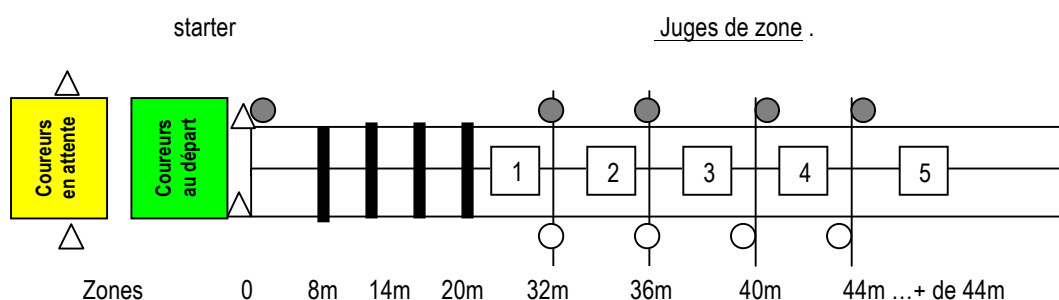
Matériel:

- Zones tracées.
- 12 Vortex
- Latte + plots

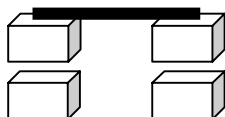
Atelier course d'obstacles.

But :

Chaque coureur a 2 essais non consécutifs pour réaliser la meilleure performance en 7s.



Un obstacle



Arbitres	Tâches
zone	Il est placé sur chaque ligne. Il regarde la ligne de sa zone pour voir passer le coureur. Il lève le drapeau au passage sur la ligne du coureur et ce, avant le coup de sifflet de la fin de course.
starter	Il lève le drapeau lorsque les 2 coureurs sont prêts.

Matériel:

- Couloirs tracés.
- Plots, drapeaux, sifflet
- 12 briques pour 6 obstacles de 15 cm de haut
- Feuille d'équipe

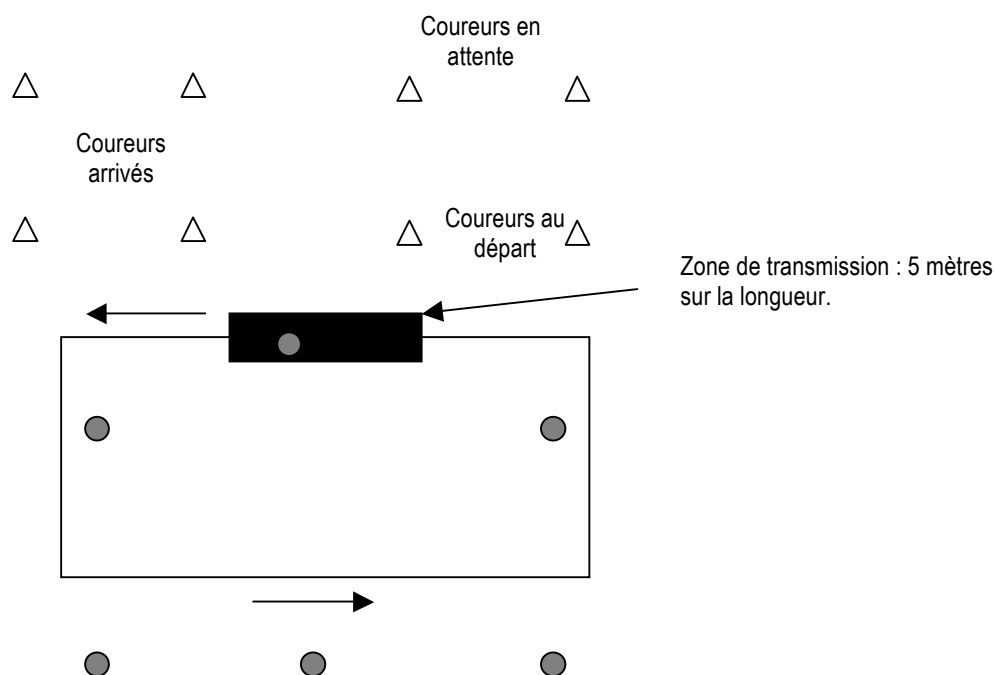
Atelier relais

Attention, chaque association arrivera avec le prévisionnel de chaque équipe. La feuille d'équipe doit être remplie.

Deux équipes se rencontrent : une court, l'autre arbitre. La première équipe se range dans la zone d'attente (zone d'entrée), le premier coureur se place dans la zone de départ (zone de transmission). Au signal sonore, le premier coureur fait le tour du circuit en passant à l'extérieur de chaque plot ; pendant ce temps, le deuxième coureur se place dans la zone de transmission. Il se prépare à recevoir le témoin, sans sortir de la zone de transmission. Après la passation du témoin, le premier coureur rejoint la zone de sortie et ainsi de suite.

La mesure de la performance se fera en fonction du temps réalisé par chaque équipe

Dimension : ½ terrain de handball : 20X10.



Arbitres	Tâches
zone	Il est placé à l'intérieur de la piste de course. Il lève le drapeau si le coureur qui passe ne respecte pas les limites.
transmission	Il lève le drapeau noir si le témoin de relais est transmis à l'extérieur de la zone de transmission.

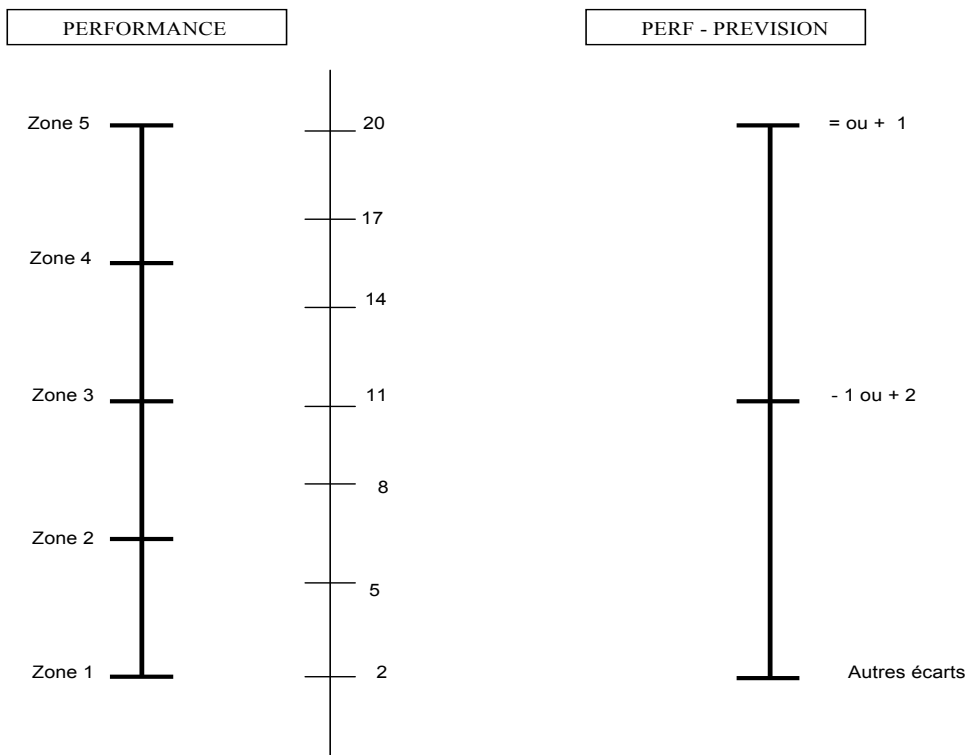
MATERIEL :

- 4 plots blancs pour matérialiser les zones d'attente et de départ
- 2 plots rouges pour matérialiser les zones d'arrivée.
- 1 décamètre
- 1 drapeau noir
- 1 sifflet
- 1 crayon

USEP 13

NOMOGRAMME

athlétisme (courir vite - sauter loin - lancer)



Le nombre de points est lu sur la droite verticale centrale à son intersection avec la droite reliant la performance de l'enfant (à gauche) et l'écart entre cette performance et la prévision faite par l'enfant (à droite).

Nom de l'association :

Équipe n° :

niveau : Cycle 2

N.B. - Les rubriques association – équipe – niveau – prénom/nom - prévisions de performance doivent être renseignées avant la rencontre.

- Le résultat du meilleur essai sera entouré et comparé à la performance prévue.

ÉQUIPE	Courir vite			Lancer de vortex			Courir vite avec obstacles			Sauter loin en foulées bondissantes			TOTAL
	prévu	3 essais	points	prévu	3 essais	points	prévu	3 essais	points	prévu	3 essais	points	
capitaine													
1-													
2-													
3-													
4-													
5-													
6-													
7-													
8.													
9.													

- Les points obtenus à chaque épreuve seront calculés à l'aide du nomogramme.

RENCONTRE USEP ATHLETISME
Le sur le stade

Association

Nom Prénom

EPREUVES	prévisions	essais 1 2 3			performances	points
Course de vitesse						
Course de vitesse avec obstacles						
Relais						
Saut en 3 bonds						
Lancer de vortex						
Total des points sur						

RENCONTRE USEP ATHLETISME
Le..... sur le stade

Association

Nom Prénom

EPREUVES	prévisions	essais 1 2 3			performances	points
Course de vitesse						
Course de vitesse avec obstacles						
Relais						
Saut en 3 bonds						
Lancer de vortex						
Total des points sur						