



Course longue

USEP Tours

« Par les temps qui courent » !

Mardi 22 mars 2011

Parc de « St Radegonde »

Quai Paul Bert



Principes de la rencontre :

- La rencontre « Course Longue » est l'aboutissement d'un cycle d'apprentissage dans lequel l'élève est impliqué. Il pourra apprécier ses progrès :
 - par le choix du contrat individuel
 - par la réussite ou non du contrat individuel sur lequel il s'est engagé
 - par l'analyse du ressenti : la réglette des émotions tamponnée après l'effort
- Le bon déroulement de cette journée repose sur 2 postulats :

Les enfants arrivent en ayant compris l'activité proposée :

« Je ne suis pas en compétition avec les autres mais avec moi-même ».

« Je ne cours pas pour arriver le premier, mais je cours à mon allure pour **respecter le contrat** que je me suis fixé et garantir que je ne mets pas ma santé en jeu !
- La rencontre « Course longue » est l'occasion d'éduquer à la santé.

En amont de la rencontre

1- Phase préparatoire en EPS en amont de la rencontre :

Dans chaque école, les enseignants préparent leurs élèves à courir en mesurant :

Cycle 2 GS - CP - CE1	La capacité de chaque élève à courir pendant une certaine durée : contrat temps
Cycle 3 CE2 - CM1 - CM2	La capacité de chaque élève à courir en tenant compte simultanément de 2 critères : <ul style="list-style-type: none">- La durée de course.- La distance parcourue. Contrat temps + distance parcourue

→ L'élève évalue ou mesure la durée pendant laquelle il peut courir sans difficulté à **allure régulière, sans s'arrêter et sans se fatiguer.**

Contrats temps : Par rapport à cette évaluation ou mesure initiale, l'élève s'inscrit pour réaliser un des contrats **temps** suivants.

Cycle 2	GS	CP	CE1
Foulées jaunes	4 ‘		
Foulées vertes	6 ‘	6 ‘	
Foulées bleues	8 ‘	8 ‘	8 ‘
Foulées rouges		10 ‘	10 ‘
Foulées blanches			12 ‘

Cycle 3	CE2	CM1	CM2
Foulées jaunes	10 ‘		
Foulées vertes	12 ‘	12 ‘	
Foulées bleues	14 ‘	14 ‘	14 ‘
Foulées rouges		16 ‘	16 ‘
Foulées blanches		18 ‘	18 ‘
Foulées noires			20 ‘

→ Pour le cycle 3 : Un terrain de 200 mètres (ou multiple de cette distance de base) est mesuré et délimité près de l'école ou dans la cour pour les classes de cycle 3. Chaque élève mesure sa distance parcourue en fonction du nombre de tours qu'il a effectué.

- L'élève s'entraîne pour atteindre le contrat temps fixé, puis pour les cycles 3, pour augmenter son allure de course régulière soit couvrir une plus grande distance.
- Le jour de la rencontre, il court sur un circuit qu'il découvre selon les mêmes critères de durée qu'à l'école. Théoriquement, il n'a pas de difficulté à remplir son contrat.

2- A prévoir – A apporter

- Education à la santé.
- Chaque classe invite quelques parents à accompagner. Ils seront affecter à :
 - la sécurité
 - la mise à disposition de la collation
 - le tamponnage de la réglette des émotions
- Chaque enfant apporte sa bouteille d'eau ou une timbale réutilisable. ***Nous nous engageons à ne plus polluer avec nos gobelets jetables !***
- Chaque classe / école se munit d'une pharmacie.
- Chaque enfant est identifiable par la couleur de sa foulée.

- Chaque enseignant de cycle 3 prévoit sa feuille pour le nombre de tours et la distance parcourue. (*Doc joint*)

La rencontre : mardi 22 mars 2011

Quelques changements suite aux constats effectués l'an passé !

- La course longue est installée depuis plusieurs années, les enfants ont désormais l'habitude de courir, il faut leur proposer davantage de possibilités les incitant à se dépasser... avec plaisir !
- Il est bien difficile de valider simultanément le temps et la distance (pour les CM) vu le grand nombre de participants, la priorité sera donc donnée au temps afin de faciliter l'organisation.
- Fixer des objectifs par cycle. Ainsi, une ½ journée par cycle avec les mêmes contrats.
- Peu de temps pour l'échauffement et le moment de récupération...

Voici donc une nouvelle proposition d'organisation

1- Identification des coureurs

Chaque coureur est identifié par :

- une étiquette autocollante ou scotch mentionnant son prénom (ainsi nous pouvons l'encourager nominativement) et si vous le souhaitez son école.
- un identifiant de la couleur de la foulée choisie type chasuble, tee-shirt, foulard..... *C'est plus visible qu'une feuille de papier qui s'envole et traîne ensuite dans la nature !*

2- Les courses

- La boucle de course mesure 600m pour les cycles 3 et 400m pour les cycles 2.
- Pour les cycles 3 : le parcours est balisé tous les 100 m par un fanion

Fanion 1 = 100 m

Fanion 2 = 200 m

... pour permettre de mesurer la distance parcourue

- Tous les départs ont lieu au même endroit toutes les deux minutes.
- A chaque passage de l'élève devant le plot de départ, l'enseignant ou un adulte ou un élève dispensé ou d'une autre classe note le nombre de tours effectués.

Feuille jointe qui peut être préparée en amont par les élèves.

- Un signal sonore annoncera la fin des temps de course.

Les cycles 3 regarderont alors quel fanion se trouve à proximité (1 – 2 – 3 ...), ils pourront ainsi, de retour près de l'enseignant, annoncer leur distance parcourue.

3- Cette activité s'inscrit dans les orientations ATTITUDE SANTE de l'USEP

Une occasion de travailler quelques compétences « santé » !

Dans le cadre d'un projet éducatif cohérent, il convient de profiter de l'organisation de la course longue, finalité du module d'apprentissage, pour :

- informer les familles des besoins spécifiques et habituer nos élèves à respecter des règles simples mais indispensables d'une bonne hygiène de vie :
 - S'hydrater, avant, pendant et après l'effort
 - L'importance d'un petit déjeuner équilibré
 - La nécessité d'être bien équipé, bien reposé...

Un document intitulé « *L'USEPien coureur* » est joint. Affiché dans la classe, il servira de base pour aider les élèves à prendre conscience de la nécessité de « prendre soin de soi » :

- le moment préparatif : La veille – le matin...

- le moment sportif : Jour J

→ Veillez à organiser un échauffement au sein de chaque groupe-foulée. Les élèves peuvent s'échauffer collectivement (ex : chacun propose un exercice à tour de rôle).

- le moment de récupération : Jour J

→ Etirements et bilan collectif par foulée. Il est important de prendre le temps avec ses élèves de faire le point sur les raisons de la réussite ou non du contrat.

→ Réhydratation, si nécessaire, au stand collation

→ Evaluation du plaisir ou déplaisir ressenti sur cette course au stand « Emotions » par un tamponnage individuel 😊 😐 😞.

Matin – Cycle 3

A partir de 9h15	Accueil et échauffement
9h30	Course CE2
10h00	Course CM1
10h30	Course CM2

Après chaque course, les enfants peuvent se rendre aux stands « collation » et « émotions »

Après - midi – Cycle 2

A partir de 14h00	Accueil et échauffement
14h30	Course CE1
15h00	Course CP
15h30	Course GS

Après chaque course, les enfants peuvent se rendre aux stands « collation » et « émotions »

Après la rencontre

- Les enseignants délivrent les brevets (fournis par l'USEP 37), aux coureurs ayant rempli le contrat.
- Cycle 3 : Les élèves calculeront la distance parcourue qui sera notée par les « officiels élèves USEP » sur les brevets.
- Cette organisation étant nouvelle, il serait souhaitable que chacun fasse remonter le nombre d'élèves ayant réussi le contrat temps ainsi, pour les cycles 3, que les distances parcourues. Nous pourrions ainsi réajuster pour les éditions à venir.

Inscriptions (nombre de classes participantes et effectifs) à retourner à

USEP37 – contact@usep37.org

*au plus tard le **11/03/2011***

*Vous pourrez ensuite préciser les foulées pour le **18/03/2011***

Bonne préparation à tous !