



## Course de durée

### USEP Mettray

« Par les temps qui courent » !

**Jeudi 13 mars 2014**

Parc du moulin neuf



#### Principe de rencontre :

- La rencontre « Course de durée » 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 de durée » 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 :

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

→ 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.

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

<b>Cycle 3</b>	<b>CE2</b>	<b>CM1</b>	<b>CM2</b>
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. 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- Education à la santé en amont de la rencontre**

*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 de durée, 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 :

- *De l'eau à volonté*
- *Une alimentation équilibrée*
- *Se préparer pour courir avec plaisir*
- *Une heure d'activité physique par jour*

- Un document intitulé « La frise de 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 ... s'échauffer, réussir son contrat...
  - le moment de récupération : Jour J
- Deux petits livrets ont été créés spécifiquement, ils feront le lien avec l'école et la famille.

[Livret C2](#)

[Livret C3](#)

**- Des outils santé USEP labellisé PNNS (Plan National Nutrition Santé) existent.**

**Ils sont à votre disposition à la délégation ou sur le site**

<http://www.usep-sport-sante.org/lattitude-sante/>

### **3- Transport**

Attention, la facture acquittée, jointe au formulaire de demande de remboursement de l'année en cours (téléchargement sur le site **www.usep37.org**), doit parvenir dans les 3 mois qui suivent la rencontre.

### **4- A prévoir – A apporter**

- Sensibiliser les élèves au respect de l'environnement, en respectant le lieu d'accueil (attention aux cyclamens qui poussent dans le parc) et en jetant ses déchets dans les poubelles.
  - Chaque classe invite quelques parents à accompagner. Ils seront affecter à :
    - la sécurité (postes sur le parcours)
    - 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. (*feuille jointe*)

# La rencontre : Jeudi 13 mars 2014

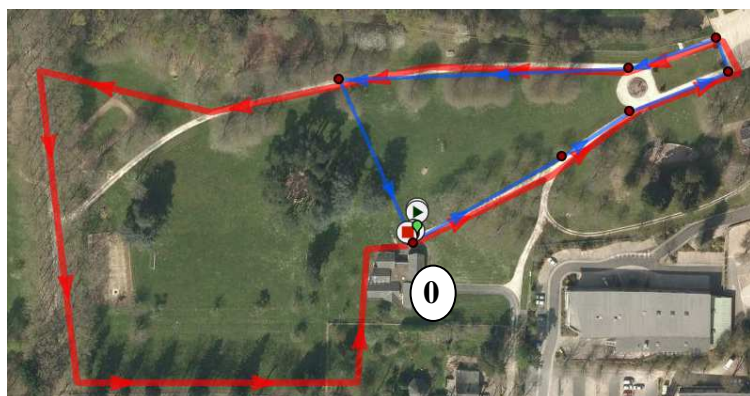
## 1- Identification des coureurs

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....voire maquillage (nez, joues... laissez libre cours à votre imaginations)... *C'est plus visible qu'une feuille de papier qui s'envole et traîne ensuite par terre, évitez donc les dossards en papier !*

## 2- Les courses, les boucles



- Tous les départs ont lieu au même endroit (cf. plan « 0 ») toutes les deux minutes.

- Pour les cycles 2 : la boucle mesure 400m (bleue), ils feront plusieurs tours ce qui est plus motivant !

- Pour les cycles 3 : la boucle mesure 800 m (rouge), le parcours est balisé tous les 100 m par un fanion. Fanion 1 = 100 m, Fanion 2 = 200 m ... afin de mesurer la distance parcourue. A chaque passage de l'élève devant le plot de départ, l'enseignant ou un adulte ou un élève dispensé... note le nombre de tours effectués cf : *feuille jointe qui peut être préparée en amont par les élèves.*

- Un signal sonore répétitif 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.

- Chaque classe se verra attribuer un poste « sécurité ». Un adulte devra se positionner à l'un des emplacements : A, B, C... (regroupement au point de départ pour les attribuer).

## 3- Déroulement de la journée

**Matin – Cycle 3 : accueil à partir de 9h30**

	Echauffement	Course
CE2	9h45	10h00
CM1	10h15	10h30
CM2	10h45	11h00

## **Après-midi - Cycle 2 : Accueil partir de 14h00**

	<b>Echauffement</b>	<b>Course</b>
CE1	14h15	14h30
CP- GS	14h45	15h00

- Un parcours d'échauffement sera mis à disposition
- Après chaque course, les enfants se rendent aux stands « collation » et « émotions »
- Des ateliers « santé » seront mis en place... prévoyez un peu de temps avant ou après pour les découvrir.

### **4- 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.

### **5- Cette activité s'inscrit dans l'événement national « L'USEP bouge ton attitude santé »**

→ 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

➔ Passage aux ateliers « santé » pour une mise en évidence des traces de l'effort en :

- Se regardant dans un miroir (*Suis-je comme d'habitude ?*)
- Prenant son pouls
- Ecoutant sa respiration
- ...

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

### *Documents en lien*

- [Livret C2 - élève](#)
- [Livret C3 – élève](#)
- [Santé – Course de durée - Enseignant](#)
- [Moment préparatif](#)
- [Moment sportif](#)
- [Moment de récupération](#)
- [Fiche d'échauffement](#)
- [Fiche « Nombre de tours »](#)
- La fiche « [Indicateurs d'effort](#) » - Elève
- [L'Attitude santé](#)

*Course de durée de Mettray – Jeudi 13 mars 2014*  
*Inscriptions à retourner à USEP37 – [contact@usep37.org](mailto:contact@usep37.org)*  
*et/ou CPC de St Cyr*  
*au plus tard le 21/02/2014*

**Ecole :** .....

**Tel :** .....

**Courriel :** .....

<b>Enseignant</b>	<b>Niveau</b>	<b>Effectif</b>

**Merci de nous retourner les foulées au plus tard le 10 mars 2014**