

RENCONTRE COURSE LONGUE

Vous trouverez ci-après :

- Quelques explications quant au déroulement de rencontres possibles :
 - Pour les cycles 2 → course longue « à la durée »
 - Pour les cycles 3 ou les rencontres mélangeant les cycles 2 et 3 :
 - → course longue « à la durée et à la distance »
 - → course aux kilomètres
- Les barèmes filles et garçons
- Les bonus cycles 2 et 3
- Un modèle de carton élève cycle 2
- Un modèle de carton élève cycle 3
- La feuille de résultats cycle 2 } **à renseigner avant la rencontre** pour les
- La feuille de résultats cycle 3 } noms, prénoms, date de naissance, projet et bonus



Pour les dates, horaires, lieux : je vous laisse le soin de décider entre classes concernées de l'organisation qui vous convient le mieux.

La course peut se passer sur un stade, mais également au sein d'une école.

Il convient de respecter les consignes de sécurité en vigueur dans le cadre du dispositif vigipirate et du protocole sanitaire.

Bien entendu, la rencontre sera annulée en cas d'intempérie (coups de téléphone entre vous le matin).

Prévoir éventuellement une date de repli.

Matériel à apporter : une trousse de secours (pensez aux élèves ayant un PAI), la liste des élèves avec le numéro des personnes à prévenir en cas d'accident, chronos, feutres, calculatrice,...

Préparez les enfants en mettant en place un cycle d'endurance :

Documents pédagogiques sur le site EPS 68, dans le dossier athlétisme :

<http://www.eps68.site.ac-strasbourg.fr/dossier-athletisme/>

Veillez à ce que les enfants aient une tenue appropriée.

Veillez à ce que les enfants se rencontrent dans un bon esprit, qu'ils s'encouragent mutuellement et qu'ils courent régulièrement sans marcher.

Proposition :

Afin d'augmenter le temps d'activité des élèves ayant les « contrats temps » les plus courts, il serait intéressant de leur proposer, éventuellement avant leur départ, une sorte de « parcours de santé » comprenant divers ateliers (voir photos jointes). Les élèves se déplaceraient par petits groupes, accompagnés de parents disponibles. Ils peuvent recommencer plusieurs fois les différents exercices proposés, s'ils ont le temps.

Merci pour votre engagement et bonnes courses.

N'hésitez pas à m'appeler ou m'envoyer un mail s'il y a encore des questions.

CYCLE 2Organisation d'une rencontre de **course longue « à la durée »****Déroulement :**

Chaque enfant devra être muni de son carton (voir modèle ci-dessous) sur lequel il aura annoncé son projet de course.

Chaque enseignant devra être muni de la feuille récapitulative (ci-jointe également) remplie avec les noms des enfants, leur année de naissance, leur projet et les bonus.

Les enfants devront courir sans s'arrêter pendant un temps allant de 5 à 30 minutes, le but étant de réaliser le projet annoncé.

En fonction de l'âge, l'enfant obtient un nombre de points correspondant à son temps de course (voir barèmes ci-joints).

En outre, **s'il a réalisé son projet, il ajoute 5 points de bonification.**

En cas d'**abandon** avant la fin du projet, l'enfant ne marquera que les points correspondants au **temps de course effectivement réalisé.**

Le départ de la course sera échelonné, les contrats les plus longs partant avant les autres et tous les enfants s'arrêtant en même temps.

**Modèle de fiche individuelle pour une rencontre cycle 2 :****USEP**

ECOLE _____	Classe _____	
NOM Prénom _____		
Projet <input style="width: 100%;" type="text"/>	Points possibles <input style="width: 100%;" type="text"/>	Année de naissance <input style="width: 100%;" type="text"/>
→		
Temps couru <input style="width: 100%;" type="text"/>	Points <input style="width: 100%;" type="text"/>	Bonus <input style="width: 100%;" type="text"/>
→	+	=
		Total <input style="width: 100%; border: 2px solid black;" type="text"/>

CYCLES 2 ET 3



**BAREMES UTILISABLES POUR LES RENCONTRES
COURSES LONGUES**

Barème des points filles :

Pour 2022/2023, élève née en :	5mn	10mn	15mn	20mn	25mn	30mn	35mn
2011 et avant	3	4	8	10	13	16	20pts
2012	3	5	9	11	15	18	20pts
2013	3	7	11	14	17	20pts	
2014	3	9	13	16	20pts		
2015	4	12	16	20pts			
2016	7	13	20pts				

Barème des points garçons :

Pour 2022/2023, élève née en :	5mn	10mn	15mn	20mn	25mn	30mn	35mn
2011 et avant	1	4	6	9	12	15	20pts
2012	2	6	8	10	14	17	20pts
2013	2	7	10	13	16	20pts	
2014	3	8	12	15	20pts		
2015	3	11	15	20pts			
2016	6	12	20pts				

CYCLE 3

(ou cycle 2 et 3 réunis lors d'une même rencontre)

Organisation d'une rencontre de course longue « à la durée et à la distance »

Déroulement :

Chaque enfant devra être muni de son carton (voir modèle ci-dessous) sur lequel il aura annoncé son projet de course.

Chaque enseignant devra être muni de la feuille récapitulative (ci-jointe page 6) remplie avec les noms des enfants, leur année de naissance, leur projet et les bonus.

Les enfants devront courir sans s'arrêter pendant un temps allant de 5 à 35 minutes, le but étant de réaliser le projet annoncé.

Le temps réalisé donne un certain nombre de points (voir barèmes page 4) et le respect du projet donne un bonus selon le tableau ci-joint.

En cas d'**abandon** avant la fin du projet, l'enfant ne marquera que les points correspondants au **temps de course effectivement réalisé**.

A chaque tour, un trait au feutre est fait sur le carton ou la main de l'enfant. **Chaque tour vaut 1 point.**

Le départ de la course sera échelonné, les contrats les plus longs partant avant les autres et tous les enfants s'arrêtant en même temps.

Bonus pour une rencontre cycle 3 en 2022/2023 :

2014	2013	2012	2011
10	8	7	6

Bonus pour une rencontre cycle 2 et 3 en 2022/2023 :

2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011
15	13	11	9	8	7	6

Modèle de fiche individuelle :

USEP

ECOLE _____ **Classe** _____

NOM Prénom _____

Projet _____ **Points possibles** _____ **Année de naissance** _____

→

→

Temps couru

↓

Points

+

Bonus

+

Tours

=

Total



LA COURSE AUX KILOMETRES

USEP

Objectif :

Les enfants devront parcourir le plus grand nombre de tours possible (donc la plus grande distance possible) en s'arrêtant le moins possible dans la « zone de repos ».

Déroulement :

Chaque élève doit courir sur un parcours de 400 m environ et faire valider ses tours au « stand de sa classe ». Une zone de repos est prévue avant les stands pour ceux qui en auraient besoin. Par contre, il est **interdit de marcher sur le parcours** : carton « dossard retiré », l'enfant comptabilisera les tours validés sur son carton, mais ne pourra plus poursuivre. **Il en sera de même en cas d'abandon** avant la fin de la course,

Durées de course :

- ▶ CM2 : 30 minutes
- ▶ CM1 : 25 minutes
- ▶ CE2 : 20 minutes
- ▶ CE1 : 15 minutes
- ▶ CP : 10 minutes

Chaque enfant devra être muni de son carton (voir modèle ci-dessous) sur lequel figure le nom, prénom, la classe et le temps de course.

Chaque enseignant devra être muni de la feuille récapitulative (ci-jointe également) remplie avec les noms des enfants, la durée du contrat en fonction de niveau de classe de l'élève.

Les départs des courses seront échelonnés, les contrats les plus longs partant avant les autres et tous les enfants s'arrêtant en même temps.

Pour la fin de course, une zone de validation sera établie à mi-parcours : les élèves se trouvant dans la première partie du parcours, au coup de sifflet final, se rendront jusqu'à cette zone et recevront une croix (1/2 tour validé) ; les élèves se trouvant sur la deuxième partie du parcours termineront leur boucle et iront se la faire valider au « stand classe » (validation à l'aide d'un trait).

Le classement :

Le classement pour chaque classe s'établira de la manière suivante : total des tours effectués, divisé par le nombre d'élèves présents de la classe.

Il est souhaitable d'établir un classement pour chaque niveau de classe.

Dans le cas contraire, une bonification peut être envisagée lors d'une rencontre avec plusieurs niveaux de classes et aboutissant à un seul classement. Ainsi, les CM1 pourraient bénéficier de 2 tours de bonification, les CE2 de 4 tours et ainsi de suite (**pour un parcours de 300 m environ, prévoir 2 tours de bonification par niveau d'écart**).

Modèle de fiche individuelle pour une « course aux kilomètres » :

ECOLE _____	Classe _____
NOM Prénom _____	
Durée de course	<input type="text"/>
Nombre de tours parcourus	Total
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Feuille de résultats course aux kilomètres

Ecole : _____ Classe : _____ Nombre d'élèves : _____

Nom de l'enseignant(e) : _____

	Nom	Prénom	Durée de course	Bonif	Nb de tours
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
				TOTAL DES TOURS	
				NB D'ELEVES	
				MOYENNE DE LA CLASSE	