

USEP 66

1 rue Michel Doutres

66000 Perpignan

Email : usepf66@laligue.org

www.laligue66.org

USEP 66

[ENDURO TELETHON 2018]

Dossier pédagogique

RENCONTRE DEPARTEMENTALE USEP66 ENDURO-TELETHON 2018

La course du muscle

Une épreuve de course d'endurance nécessitant régularité dans l'effort et esprit d'équipe
Une rencontre solidaire qui s'inscrit dans le cadre du Téléthon
Des ateliers pédagogiques autour de la santé et du développement durable
Une rencontre organisée en partenariat



**Jeudi 22 novembre à Perpignan
et mardi 27 novembre à Sainte Marie**

La rencontre comprend 4 étapes dans la matinée :

Etape A	Etape B	Etape C	Etape D
Enduro (course longue hors stade) La durée de course varie de 13 à 20 minutes selon les âges.	Ateliers santé+ Téléthon	Courses de relais de marche sportive	Exposition d'affiches pédagogiques et des travaux des élèves

En fin de dossier, vous retrouverez les horaires pour votre classe.

Les rencontres seront clôturées par un rassemblement qui permettra de faire le bilan des courses et de la récolte de dons pour le Téléthon.

Il est prévu que les classes déjeunent sur place puis repartent en bus à 13h.
Si vous souhaitez repartir dès la fin des activités, merci de nous contacter.

Cette rencontre USEP s'inscrit dans les COURSES du MUSCLE proposées par l'AFM Téléthon.



LA COURSE DU MUSCLE

Mettre le muscle sain au service du muscle malade

C'est QUOI une course du muscle ?

C'est une course qui permet de réaliser un acte concret de solidarité, un projet collectif.

C'est une course parrainée dont l'objectif est de soutenir l'AFM Téléthon dans son combat contre les maladies génétiques rares

L'élève qui participe à cette course recherche des parrainages auprès de parents, d'amis, de voisins, de commerçants. Il invite ses parrains/marraines à l'encourager ou à le challenger en faisant un don à l'AFM-Téléthon, un reçu fiscal pourra être émis pour un don supérieur à 5€.

POURQUOI organiser une course du muscle ?

Pour l'élève, pour l'établissement :

- Contribuer à une cause nationale, et d'intérêt général, au combat de l'AFM-Téléthon, association certifiée d'utilité publique
- Concrétiser l'apprentissage de la solidarité et de la citoyenneté
- Resserrer les liens écoles-familles autour d'un événement festif de grande ampleur
- Associer sport et dépassement de soi ; se surpasser pour aider les autres
- Apprendre aux élèves à aller vers les autres pour défendre un projet

Pour l'AFM-Téléthon, un double objectif grâce aux dons : Aider et Guérir les malades

- Agir pour améliorer la qualité de vie des malades en attendant la guérison, pour permettre l'accès aux soins, l'accompagnement des familles, la défense des droits
- Développer des thérapies innovantes, thérapie génique, cellulaire, pharmacogénétique - pour les maladies rares. Ces traitements innovants bénéficient aux maladies rares mais aussi aux maladies plus fréquentes.

Grâce à l'AFM-Téléthon :

- 3 millions de personnes concernées en France par une maladie rare sont sorties de l'oubli
- Des malades, des jeunes en situation de handicap peuvent réaliser leurs projets de vie
- De nouveaux traitements voient le jour et font la preuve de leur efficacité

COMMENT organiser la collecte ?

Après une sensibilisation en classe, l'enseignant pourra inviter les familles à faire un don à l'AFM. Ce don n'est pas obligatoire. Pour des raisons pratiques, l'enseignant remettra aux organisateurs l'ensemble des dons de la classe en ayant pris soin de les comptabiliser.

En arrivant le jour de la rencontre, chaque classe apportera :

- Les dons (en chèques à l'ordre de l'AFM-Téléthon ou en espèces). Ceux-ci seront versés symboliquement dans une urne « Téléthon » le jour de la rencontre.
- le bilan des promesses pour la classe.

RENCONTRE USEP ENDURO / PROGRAMME ET SOCLE 2015

Les 5 domaines du socle commun de connaissances, de compétences et de culture	5 compétences générales à travailler pour construire les domaines du socle en EPS	4 champs d'apprentissage complémentaires pour développer les compétences générales
<ol style="list-style-type: none">1. Les langages pour penser et communiquer2. Les méthodes et outils pour apprendre3. La formation de la personne et du citoyen4. Les systèmes naturels et les systèmes techniques5. Les représentations du monde et l'activité humaine	<ol style="list-style-type: none">1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps2. S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière5. S'approprier une culture physique sportive et artistique	<ol style="list-style-type: none">1. Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée2. Adapter ses déplacements à des environnements variés3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique4. Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

L'enduro: Comment?

L'épreuve consiste en une course par équipe dans laquelle les élèves courent sans catégories d'âge ou de sexe, mais au titre de leur classe. Après un départ collectif, ils doivent récolter un maximum de tickets sur un circuit donné dans un temps donné.

Les adultes qui distribuent les tickets sont répartis tous les 200 mètres. A chaque passage, les adultes distribuent 1 ticket à chaque enfant pour matérialiser la distance parcourue.

A l'issue du temps imparti, la performance de chaque classe (nombre de tickets x 200m) est immédiatement affichée et exprimée en kilomètres.

La classe qui a réalisé la meilleure moyenne par élève (km /élève) remporte le challenge.

Régularité dans l'effort

Les épreuves classiques de cross-country, malgré les multiples formules essayées, ne semblaient pas répondre tout à fait à nos attentes. D'une part, elles établissent un ordre élitiste récompensant le mérite de quelques-uns; d'autre part, le classement par équipe ou par classe, ou bien encore « à la place », est long et fastidieux, plus perceptible par l'enseignant que par l'élève et la gratification différée dans le temps perd alors de sa valeur.

Ces courses ne sont pas révélatrices du travail effectué par l'élève lors du cycle d'endurance. L'effort en aérobie préconisé par le professeur est rarement respecté lors d'un cross : le départ est très rapide suivi d'allures irrégulières voire même de marche à pied.

Réaliser, avec une population scolaire, une épreuve de masse dans le domaine de la course à pied, en préservant les valeurs de régularité dans l'effort prônées lors des séances d'éducation physique, tel est notre but.

Plaisir et motivation

Dans l'épreuve réalisée sous cette forme, l'élève dit « faible » ou « moyen » selon une logique élitiste retrouve son statut d'élève athlète en appliquant les notions de régularité et de gestion de l'effort acquises en cours. Il contribue de manière performante à la réussite de son groupe.

Le plaisir de courir, motivé par une connaissance continue de la performance et par la réalisation d'une œuvre collective, est encore décuplé à l'arrivée par la proclamation immédiate du résultat.

Plus que les qualités physiques de l'enfant, l'enduro met en valeur l'apprentissage de la course de longue durée entrepris par l'enseignant auprès de ses élèves.

Dans cette perspective nous pensons qu'il entre dans une logique d'évaluation de ce qui est véritablement appris pendant les séances d'EPS.

Avant la rencontre

Préparation EPS des élèves : une dizaine de séances sont au minimum nécessaires. Vous trouverez en annexe des éléments pour vous aider dans cette préparation.

Création d'une affiche « santé »

Objectifs : utiliser l'activité de course longue comme outil pour une séquence « éducation à la santé »
Chaque classe devra présenter le jour de la rencontre une affiche (environ format 50x65cm) présentant un exposé sur la santé. Vous pouvez choisir un axe de travail parmi : le cœur, le souffle, l'hygiène, le sommeil, l'alimentation, l'hygiène dentaire, le sport-plaisir. L'exposé peut être très généraliste sur un de ces thèmes ou bien traiter en détail un point en particulier.

L'affiche de la classe sera exposée le jour de la rencontre.

Pour être validée, l'affiche devra répondre aux critères simplifiés suivants :

- L'affiche permet à un élève de même niveau d'apprendre des choses sur la santé.
- Le soin apporté à la rédaction de l'affiche permet à l'œil d'y circuler aisément.

Sur chaque demi-journée, les classes exposeront ainsi leur affiche.

Envoyer, avant le 20 novembre, 2 questions qui permettront de vérifier la compréhension de l'affiche créée par la classe. Les questions de toutes les classes seront compilées sur un document qui sera remis à chaque groupe. Chaque groupe déambulera parmi dans l'exposition afin de répondre à un maximum de questions. Une correction permettra au groupe de s'évaluer.

Sensibilisation des élèves à la cause de l'AFM et sollicitation des familles pour les dons.

Matériel à prévoir

- un signe distinctif représentatif de la classe : tee-shirt personnalisé, brassards, dossards ou foulards... Cela facilitera la distribution des tickets.
- un stock de tickets (1,5x10 cm environ) égal au nombre d'élèves de la classe multiplié par 10. (24 élèves = 240 tickets)
- 2 ou 3 grands sacs pour ranger les affaires de vos élèves le temps de leur course.
- Un crayon par groupe pour l'exposition des travaux sur la santé.

Mobiliser au moins 2 adultes accompagnateurs

Le jour de la rencontre

Dès votre arrivée, l'enseignant se présentera à l'accueil des classes pour :

- Indiquer les effectifs des coureurs
- Déposer dons pour le Téléthon
- Remettre l'affiche « santé » de la classe
- Repérer les lieux des 3 étapes
- Vérifier l'emploi du temps de la classe dans les différentes étapes

Puis la classe suivra les étapes de la rencontre dans l'ordre qui lui a été donné dans le tableau en annexe.

Fonctionnement de l'étape A : l'enduro

L'objectif de cette rencontre USEP est de faire vivre aux élèves un moment fort où ils vivront l'expérience d'une course longue de masse dans le respect des règles de l'organisation et des autres élèves. Il ne s'agit pas d'une compétition mais plutôt d'une rencontre sportive. La différence est importante.

Sur chaque point de distribution, un adulte de la classe se positionnera avant le départ.

Ces points sont situés tous les 200m

Le tour du circuit mesure 600m.

3 ou 4 classes prendront le départ.

Durant la course :

-Vous mesurerez la distance effectuée en remettant à chaque enfant, un ticket par passage. Il sera pratique que les distributeurs portent le même signe distinctif que les élèves de la classe.

-Un signal à la corne de brume indiquera la fin du temps de course.

Les élèves à proximité immédiate des « distributeurs » récupéreront leur dernier ticket.

Après la course :

Les élèves se regrouperont à l'intérieur de l'« aire de pique-nique des classes de l'après-midi » (voir plan) pour faire le bilan des tickets récoltés.

L'enseignant viendra se présenter à la table de marque situé au « départ de l'enduro » (voir plan) pour communiquer le résultat le plus tôt possible.

Rappel des temps de course.

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
12 mn	14 mn	16 mn	18 mn	20 mn

<p style="text-align: center;">Fonctionnement de l'étape B : ATELIERS SANTE ET DEVELOPPEMENT DURABLE</p>
--

En arrivant sur cette étape, l'enseignant forme 4 équipes d'élèves.

Détails des ateliers :

1	2	3	4	5
Téléthon	Initiation aux 1 ^{er} secours avec l'UFOLEP	Programme « aime tes dents » avec l'UFSBD	Le cœur et la santé avec l'Association Cœur santé	PPM : le tri sélectif

Chaque équipe ne participe qu'à un seul atelier.

Pour veiller à la discipline des élèves, les adultes seront répartis sur les différents ateliers, de façon à avoir au moins 2 adultes accompagnateurs ou enseignants sur chaque atelier.

De retour en classe, l'enseignant pourra inviter chaque équipe à expliquer aux autres ce qu'ils auront appris.

Durée : 20 minutes

<p style="text-align: center;">Fonctionnement de l'étape D : visite de l'exposition des travaux des classes.</p>
--

En arrivant sur cette étape, l'enseignant forme 4 équipes d'élèves.

Au cours de cette visite, les équipes tenteront de répondre à un maximum de questions liées à cette exposition. Les adultes qui accompagnent la classe seront chargés de surveiller les élèves. Une correction sera consultable à la fin du temps de visite.

Durée : 20 minutes

Fonctionnement de l'étape C : LA MARCHÉ SPORTIVE

La marche sportive est une discipline souvent mal perçue et peu connue du grand public. Pourtant cette activité utilisée quotidiennement, présente de nombreux intérêts du point de vue de la coordination motrice lorsque l'objectif est de **marcher le plus vite possible**.

Différencier la marche de la course ! 3 repères simples :

LE MARCHEUR	LE COUREUR
Aucun temps de suspension : toujours au moins un appui au sol.	Un temps de suspension à chaque foulée : aucun pied au sol.
Attaque le sol avec le talon	Attaque le sol avec l'avant du pied
Sa jambe avant est tendue	La jambe avant est fléchie

Organisation de la course

Durée : 5 minutes

Matériel : plots de départ, 1 caisse par classe, 80 à 120 tickets/classe, 1 chronomètre.

Avant le départ chaque enseignant distribue 1 ticket aux 2 premiers marcheurs (chaque classe)

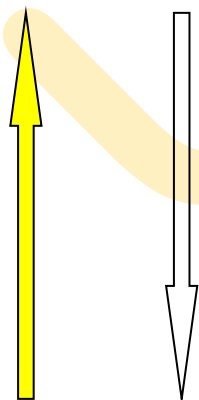
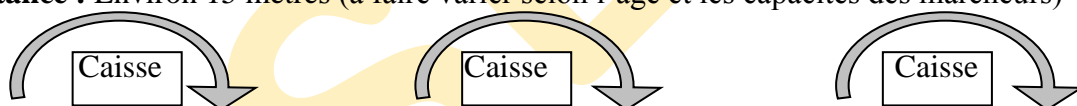
Consignes aux élèves :

- 2 élèves de la classe démarrent en marchant (ticket dans la main) en direction de la caisse.
- Contourner la caisse et y déposer le ticket au passage.
- Retour vers la ligne de départ
- Frapper dans la main des élèves suivants pour leur permettre de démarrer (l'enseignant aura entre-temps distribué les tickets aux élèves). Bien entendu les enfants vont se replacer pour le tour suivant.
- Les élèves marcheurs vont à leur tour contourner la caisse et y déposer le ticket...

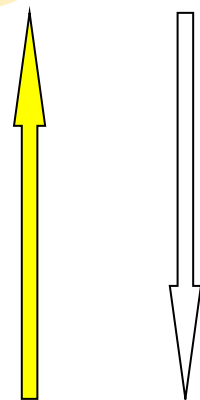
Evaluation : A la fin du temps, compter le nombre de tickets dans chaque caisse ce qui permettra de déterminer l'équipe gagnante.

Sanction : un élève qui court entraînera le retrait d'un ticket de la caisse.

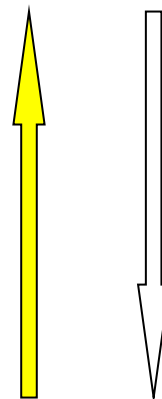
Distance : Environ 15 mètres (à faire varier selon l'âge et les capacités des marcheurs)



Départ 2 marcheurs
Classe N°1



Départ 2 marcheurs
Classe N°2



Départ 2 marcheurs
Classe N°3

Jeudi 22 novembre matin, parc Sant Vicens + gymnase Saint Gaudérique à Perpignan



groupe	nombre d'élèves dans le groupe	Commune	Nom de l'école	Nom de l'enseignant titulaire de la classe	Prénom	Niveau(x) de votre classe	Nombre d'élèves de la classe	étape A: enduro	étape B : ateliers	étape C: relais marche nordique	étape D: exposition
A	66	Perpignan	Victor Hugo	Dupaquier	Lucie	CP	14	9h45	10h15	10h45	11h15
		Perpignan	EPU Victor D	Bévilacqua	émeline	CP	27	9h45	10h15	10h45	11h15
		Perpignan	Ecole Ludovic	Kunkel	Sandrine	CP	25	9h45	10h15	10h45	11h15
		Perpignan	EPU Victor D	desmoullins	fanny	CP	13	10h15	10h45	11h15	9h45
B	56	Perpignan	Victor Hugo	Martinez	Laure	CP	16	10h15	10h45	11h15	9h45
		Perpignan	Victor Hugo	PTHON	jean-francois	CP	14	10h15	10h45	11h15	9h45
		Perpignan	EPU Victor D	Palau	sophie	CP	13	10h15	10h45	11h15	9h45
		Perpignan	L. Pianelli	Roque	Corinne	CE1	24	10h45	11h15	9h45	10h15
C	64	Perpignan	Ecole Ludovic	Zerbib	Joëlle	CE1	25	10h45	11h15	9h45	10h15
		Cornella d	ecole primaire	REDO	Fabienne	CP	15	10h45	11h15	9h45	10h15
		Maureillas	L. Pianelli	Grosnon	Thierry	CP	23	11h15	9h45	10h15	10h45
D	67	Néfiach	Ecole Bernard	DEMAY	Aurélie	CE1	24	11h15	9h45	10h15	10h45
		Cornella d	ecole primaire	Portical	pascal	ce1	20	11h15	9h45	10h15	10h45

Mardi 27 novembre matin, stade de Sainte Marie la Mer

groupe	nombre d'élèves dans le groupe	Commune	Nom de l'école	Nom de l'enseignant titulaire de la classe	Prénom	Niveau(x) de votre classe	Nombre d'élèves de la classe	étape A: enduro	étape B : ateliers	étape C: relais marche nordique	étape D: exposition
A	75	Canet en Rou	Pierre et Mari	Nicolas	Emilie	CP	21	9h45	10h15	10h45	11h15
		Perpignan	Ecole Ludovic	BOUQUET	Josiane	CE1	25	9h45	10h15	10h45	11h15
		Sainte Marie	Jules Ferry	Boissin	Blandine	ce2	29	9h45	10h15	10h45	11h15
		Perpignan	Ecole Ludovic	NICOL	Sylvie	CP	24	10h15	10h45	11h15	9h45
B	71	Canet en Rou	Pierre et Mari	TRILLES	Marielle	CP	21	10h15	10h45	11h15	9h45
		Sainte Marie	Jules Ferry	tisseyre	mathias	ce2 cm1	26	10h15	10h45	11h15	9h45
		Sainte Marie	Jules Ferry	arlettaz	veronique	cm1	30	10h45	11h15	9h45	10h15
C	83	Bouleternere	Louis Torcatif	Fauchard	Christine	CM1-CM2	27	10h45	11h15	9h45	10h15
		Sainte Marie	Jules Ferry	SAUNYER	Christelle	CM1 Cm2	26	10h45	11h15	9h45	10h15
		vileneuve de	Alfred Sauvy	GORGOS	frédérique	CM1CM2	29	11h15	9h45	10h15	10h45
D	59	Sainte Marie	Jules Ferry	cintas	sophie	cm2	30	11h15	9h45	10h15	10h45