

# Rencontre USEP enduro

Le projet aura amené l'enfant à sentir qu'il pouvait faire évoluer ses capacités physiques et qu'il pouvait atteindre un objectif qui lui paraissait au début trop difficile. Sa performance, le jour de la rencontre sera au service de sa classe.

## MODALITES ET CONSIGNES pour la course-enduro

### ❶ Annulation

En cas d'empêchement de dernière minute, merci de nous prévenir au plus tôt.

### ❷ Matériel à prévoir

- Signe distinctif représentatif de la classe : teeshirt personnalisé, brassards, dossards ou foulards ou déguisements !
- un **stock de tickets** (1,5x10 cm environ) égal au nombre d'élèves de la classe multiplié par 10. (24 élèves = 240 tickets) **Il sera plus facile de compter les tickets restants que les tickets distribués !**
- la **grille de résultats** jointe
- 2 ou 3 **grands sacs pour ranger les affaires** de vos élèves le temps de leur course.

### ❸ Quel sera votre rôle ?

Dès votre arrivée :

- vous faites **enregistrer votre classe** ; niveau, nombre de participants effectifs, n° de course.

Par la suite, vous êtes chargés de :

- repérer avec vos élèves les lieux, "zone vestiaire", parcours d'échauffement, atelier relais-navette, circuit de course-enduro.

- équiper vos élèves avec les teeshirts, déguisement dossards identitaires.

Durant la course :

-vous comptabilisez le nombre de tours effectués en remettant à chaque enfant, un ticket par passage à chaque demi-tour. Il sera pratique que les distributeurs portent le même signe distinctif ou déguisement ! que les élèves de la classe.

Après la course :

- vous comptabilisez les tours effectués par vos élèves en comptant les tickets distribués (= nbre tickets au départ – nbre tickets restants à l'arrivée)

### ❹ Déroulement.

**5min avant l'heure prévue** pour leur course, vous rassemblez vos élèves près du départ.

A l'appel de la classe, ils se rangent dans leur couloir.

Le parcours fait 400m. Un adulte distribuera les tickets à vos élèves au niveau du départ et un autre les distribuera aux 200m.

A la fin de la course, vous comptabilisez les tickets distribués et vous complétez la grille de résultats.

Vous remettez au plus tôt cette grille aux organisateurs qui traiteront immédiatement les résultats pour établir, la distance totale parcourue, la moyenne/élève et les classements.

### ❺ Rappel des temps de course.

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

Nota : Pour les classes à cours doubles, elles sont inscrites dans la catégorie correspondante au groupe d'élèves majoritaire ou réparties sur les deux niveaux. Se reporter aux tableaux et vérifier les temps de course.

## **Règlement de course**

Un signal sonore marquera le départ et la fin de la course.

**Pour voir sa performance validée, un enfant ne devra pas s'arrêter durant la course.**

**La marche peut être exceptionnellement tolérée en cas de problèmes particuliers, mais l'enfant ne doit pas s'arrêter pour que son parcours soit comptabilisé.**

Au terme du temps imparti, ne sont comptabilisés que les tours réalisés, c'est à dire lorsque l'enfant a atteint le couloir d'arrivée ou a atteint une **limite de validation** qui sera précisée et matérialisée le jour de la rencontre.

Le non respect de ce trajet entraînera l'élimination de **l'équipe**.

*NB. Il est évident que vos élèves doivent bien connaître ce règlement.*

## RENCONTRE ENDURO comptage

ECOLE : .....

Niveau : ..... Nom du Maître:..... Effectif.....

Nombre de tickets au départ (A ) (prévoir l'effectif classe x 10) .....

Nombre de tickets restant à l'arrivée (B) .....

Nombre de tickets distribués  $N = A - B$  .....

Distance effectuée par la classe : .....km x N = .....

Nombre d'élèves : E

**Distance moyenne parcouru par un élève de la classe : D / E : .....**

*A compléter et à ramener à la table des résultats pour affichage.*

*La longueur de chaque tour vous sera communiquée le jour de la course.*

## ATELIER DE DECOUVERTE : LA MARCHE 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

Lors du jeu, le marcheur qui ne respecte pas le règlement (se met à courir) se verra attribuer un avertissement (carton jaune).

Au cours de la demi-journée, avant ou après votre course d'enduro, divers jeux pourront être proposés aux élèves de votre classe :

- Relais navette marche
- La marche contre la course
- La marche en slalom

Les enfants observeront également leurs camarades en se concentrant sur :

La longueur des pas

Les mouvements et l'utilisation des bras

Le repérage des enfants qui respectent plus le règlement (course).

## Course en relais navette MARCHE SPORTIVE



### 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 4 premiers marcheurs (chaque classe)

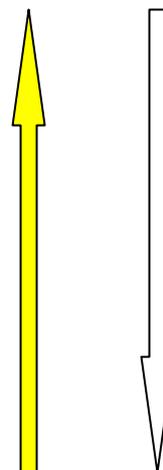
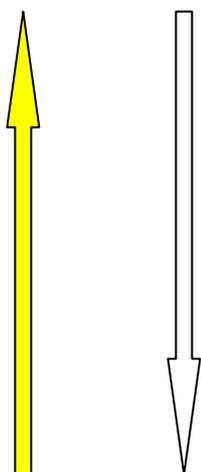
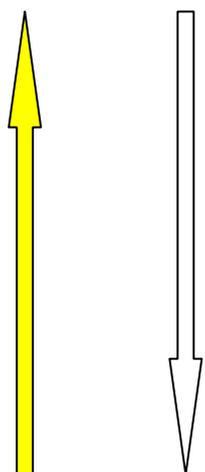
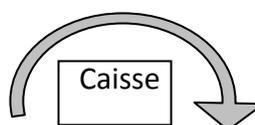
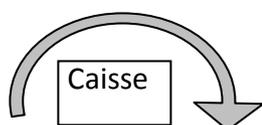
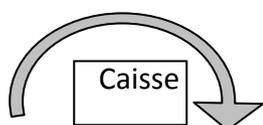
### Consignes aux élèves :

- 4 enfants 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 4 marcheurs

Classe N°1

Départ 4 marcheurs

Classe N°2

Départ 4 marcheurs

Classe N°3