



## COURSE LONGUE « à la durée »

13/10/2016 (report au 18/10 si pluie - décidé la veille)

### LES OBJECTIFS

- Au cycle 2 : Réaliser une performance mesurée  
Courir longtemps (entre 5 et 15 minutes selon les capacités de chacun), de façon régulière, sur une longue distance, sans s'essouffler.  
Etre capable de le faire de plus en plus régulièrement.
- Au cycle 3 : réaliser une performance mesurée  
Courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 10 à 25 minutes (selon les capacités de chacun), de façon régulière, sans s'essouffler.  
Etre capable de le faire régulièrement et à une échéance donnée (rencontre).

CRITERES DE REUSSITE Le coureur ne s'est pas arrêté de courir.

### MODALITES D'ORGANISATION

Pour chaque course, le contrat annoncé par l'élève sera identifié par la couleur du dossard porté.

Dossard jaune	Dossard blanc	Dossard rouge	Dossard bleu	Dossard vert
5 min	10 min	15 min	20 min	25 min

- Un seul circuit commun à toutes les classes
- Deux courses

Etre présent sur le site à 9h pour les CP,CE1 ,CE2 (course 1)

Etre présent sur le site à 10h pour les CM1 et CM2 (course 2)

Les élèves des 2 Ulis-école sont intégrés dans les effectifs de leur classe d'inclusion.

Pour les cours doubles les élèves courent sur dans leur niveau de classe ( exemple pour un CE2-CM1 : les élèves de CE2 courent sur la course 1 et les CM1 sur la course 2)

- Echelonnement des départs

#### Course 1

- Départ des contrats 25 minutes (dossard vert) à 9h10
- Départ des contrats 20 minutes (dossard bleu) à 9h15
- Départ des contrats 15 minutes (dossard rouge) à 9h20
- Départ des contrats 10 minutes (dossard blanc) à 9h25
- Départ des contrats 5 minutes (dossard jaune) à 9h30
- Arrivée de la course 1 à 9h35



### Course 2

- Départ des contrats 25 minutes (dossard vert) à 10h10
- Départ des contrats 20 minutes (dossard bleu) à 10h15
- Départ des contrats 15 minutes (dossard rouge) à 10h20
- Départ des contrats 10 minutes (dossard blanc) à 10h25
- Départ des contrats 5 minutes (dossard jaune) à 10h30
- Arrivée de la course 2 à 10h35

### RECOMPENSES

- En cas d'abandon avant la fin du contrat annoncé, ou si l'élève marche, les enseignants placés à des points stratégiques du parcours et munis de feutres traceront un triangle sur le dossard de l'élève. L'élève terminera le parcours en marchant. Le contrat sera échoué même si l'élève se remettait à courir par la suite.
- A l'arrivée, TOUS les dossards seront ramassés indifféremment (prévoir des parents à ce point stratégique)
- Un pourcentage de contrats réussis/ classe sera réalisé.
- Une coupe est offerte par l'USEP Metz Nord aux 3 classes ( tous niveaux confondus) ayant le plus fort taux de contrats remplis.
- Tous les élèves recevront un diplôme

### MATERIEL à prévoir

- Un dossard par élève de la couleur du contrat choisi. Y figureront les informations suivantes : nom, prénom, niveau de classe, nom de l'enseignant, école. Le dossard de format A5 sera placé sur le devant de la tenue de l'élève.  
Attention : ne PAS placer le dossard dans une pochette plastifiée, cela gênerait l'écriture du symbole pour les contrats non remplis.
- Une liste d'élèves (noms et prénoms) par classe pour que je puisse y faire figurer les contrats remplis ou non.
- Un feutre par enseignant

### TACHE DES ENSEIGNANTS

#### Avant la rencontre :

- Veiller à expliquer aux élèves le principe de la rencontre
- Préparer les élèves. Il est important et nécessaire de mettre en place un cycle de préparation de 8 à 14 séances, bi hebdomadaires de préférence.
- Faire choisir à (ou choisir pour) chaque élève la durée qu'il se sent capable de réaliser, cette durée sera son « contrat ».



Metz Nord

## Les foulées de Bellecroix

### Pendant la rencontre :

- Veiller à ce que les coureurs se dévêtissent avant la course (manteau, écharpe..)
- Aider à la mise en place des élèves aux départs des courses
- Se placer aux points stratégiques qui leurs seront signalés pour indiquer à l'aide du feutre le triangle sur les contrats non remplis
- Aider au décrochage et à la centralisation des dossards à l'arrivée.

Mme DELLES se chargera de la distribution du goûter qui sera pris dans la cour de l'école Jean Monnet.

Chaque école amène des gâteaux (sous emballage type cakes ou quatre-quarts..) et des bidons d'eau pour l'effectif de ses élèves. Le tout sera mis en commun.