

Forme de rencontre **USEP 86** de "Course longue" :

Suite au cycle E.P.S. de course longue, il est demandé à chaque élève participant de déterminer quel **contrat "distance / allure"** il veut réaliser. Quel que soit son âge (cycle III), son entraînement et ses capacités physiques, on peut lui proposer de courir en choisissant distance et vitesse moyenne :

- 1200 mètres à 7 km/h
- 1200 mètres à 8 km/h
- 1500 mètres à 9 km/h
- 1800 mètres à 10 km/h
- 2100 mètres à 11 km/h

RencontrUSEP86-
 Courselongue.pdf /
 T.P.USEP / Dec14

La rencontre peut débuter par une randonnée pédestre qui permet de s'échauffer et de rallier par groupes de contrat le départ du contrat de course. Le départ échelonné des groupes de contrat en randonnée permet la proposition d'ateliers d'activités physiques aux groupes (orientation, jeux-co, ...) en amont ou en aval. Les courses se font avec **limitation de l'allure sur près de la moitié de la distance par un dispositif virtuel de "portes"** (plots) qui sont **placées au début tous les 300 mètres** : Le passage de ces portes ne s'effectuera qu'au temps exact de la vitesse du contrat sur 300 mètres :

* **1200 m** : 7 km/h => 2' 36" / 300 m -- 8 km/h => 2' 18" / 300 m

* **1500 m** : 9 km/h => 2' / 300 m

* **1800 m** : 10 km/h => 1' 48" / 300 m

* **2100 m** : 11 km/h => 1' 39" / 300 m

Dans la 2ème partie de course "libre", **les enfants devront essayer de maintenir l'allure choisie** et rappelée par le rythme d'ouverture des portes. A l'arrivée, un **trait de couleur** sera fait sur chaque dossard en fonction du temps d'arrivée. Ce temps replacé dans une "fourchette horaire" permet d'estimer le respect du contrat par un score de 1 à 6 points. Ces scores peuvent être collationnés pour un **"challenge inter-classes"**, qui comparera la moyenne des scores d'enfants par classe.

Tableau de marquage des dossards à l'arrivée des contrats

Traits	Jaune	Bleu	Rouge	Vert	Noir
1200 mètres à 7 km/h					
PORTES => * <u>300 m</u> : 2 min 35 sec * <u>600 m</u> : 5 min 10 sec					
Fourchettes temps	moins de 9 min	9 min 1 sec à 9 min 59 sec	10 min à 10 min 59 sec	11 min à 11 min 59 sec	12 min et plus
1200 mètres à 8 km/h					
PORTES => * <u>300 m</u> : 2 min 20 sec * <u>600 m</u> : 4 min 40 sec					
Fourchettes temps	moins de 8 min 15 sec	8 min 16 sec à 8 min 44 sec	8 min 45 sec à 9 min 15 sec	9 min 16 sec à 9 min 59 sec	10 min et plus
1500 mètres à 9 km/h					
PORTES => * <u>300 m</u> : 2 min * <u>600 m</u> : 4 min * <u>900 m</u> : 6 min					
Fourchettes temps	moins de 9 min 15 sec	9 min 16 sec à 9 min 45 sec	9 min 46 sec à 10 min 15 sec	10 min 16 sec à 10 min 59 sec	11 min et plus
1800 mètres à 10 km/h					
PORTES => * <u>300 m</u> : 1 min 50 sec * <u>600 m</u> : 3 min 35 sec * <u>900 m</u> : 5 min 25 sec					
Fourchettes temps	moins de 9 min 50 sec	9 min 51 sec à 10 min 20 sec	10 min 21 sec à 11 min 10 sec	11 min 11 sec à 11 min 59 sec	12 min et plus
2100 mètres à 11 km/h					
PORTES => * <u>300 m</u> : 1 min 40 sec * <u>600 m</u> : 3 min 15 sec * <u>900 m</u> : 4 min 55 sec * <u>1200 m</u> : 6 min 30 sec					
Fourchettes temps	moins de 10 min 45 sec	10 min 46 sec à 11 min 10 sec	11 min 11 sec à 11 min 50 sec	11 min 51 sec à 12 min 29 sec	12 min 30 sec et plus



RENCONTRE USEP DE COURSE LONGUE D'ENDURANCE DE CYCLE III

DE -----

LE -----

ORGANISATEUR : ----- / RESPONSABLE : -----

TEL : ----- MEL : -----

LIEU ET HORAIRES DE RENDEZ-VOUS : -----

La rencontre se déroulera en trois parties :

- * Regroupement - formation des groupes de contrat "distance-allure" avec départ échelonné .
- * Randonnée balisée échauffement et découverte du milieu .
- * Réalisation par groupe du contrat choisi : voir fiche "Rencontres inter-classes de course-longue au cycle III"

Compte tenu de cette organisation :

Vos élèves doivent arriver à la rencontre en ayant fait un choix de contrat distance-allure en fonction de ses capacités et du cycle d'endurance que vous avez mené en E.P.S.

Lors de la course, l'allure sera limitée par un dispositif de "portes" (2 plots aux bords du circuit) qui jalonnent les premières longueurs de 300 mètres. Les enfants dépassant l'allure choisie y seront arrêtés et attendront l'horaire attendu pour repartir : voir fiche "Rencontres inter-classes de course-longue au cycle III".

Demander aux enfants de se munir de vêtements de pluie et de rechange.

Il est indispensable que chacun des groupes soit encadré par deux adultes dont un enseignant. Nous vous invitons donc à vous faire accompagner par un parent d'élève accompagnateur et/ou animateur USEP.

Chaque enfant sera muni d'un dossard attaché à son maillot en utilisant un des modèles ci-joint adapté à son choix de contrat.

Le trait de couleur appliqué sur le maillot à l'arrivée permettra à chaque enfant de connaître sa performance et son degré de respect du contrat. Vous collecterez ensuite les dossards de votre classe pour additionner les scores individuels obtenus et calculer un score moyen de classe (total/nbre d'élèves) pour le challenge des classes géré par l'organisateur.

Une organisation des tâches d'accompagnement et de gestion des opérations sera proposée aux enseignants et animateurs USEP.

Vous aurez en temps voulu les descriptifs des transports pour votre classe.



MINISTÈRE DE
L'ÉDUCATION NATIONALE

MINISTÈRE DE
L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE



RencontrUSEP86-
Course-longue.pdf /
T.P.USEP / Dec14



RENCONTRE USEP DE COURSE LONGUE

à le ... / ... / ...

* Je m'appelle : j'ai : ans

* Je suis à l'école de

en chez M—

J'ai choisi de réaliser
le contrat "distance - allure" de :

1200 m à 7 km / h

**TRAIT
DE
REUSSITE**

Tableau de lecture et d'évaluation de mon temps sur 1200 mètres :

Couleur du trait :	Jaune	Bleu	Rouge	Vert	Noir
Fourchettes de temps réalisé :	moins de 9 min	9 min 1 sec à 9 min 59 sec	10 min à 10 min 59 sec	11 min à 11 min 59 sec	12 min et plus
Régularité de l'allure :	J'ai trop accéléré	J'ai un peu accéléré	J'ai maintenu l'allure	J'ai un peu ralenti	J'ai trop ralenti
Vitesse horaire en km / h :	8 km/h	7,5 km/h	7 km/h	6,5 km/h	6 km/h
Points marqués :	1 point	2 points	3 points	2 points	1 point



RENCONTRE USEP DE COURSE LONGUE

à le ... / ... / ...

* Je m'appelle : j'ai : ans

* Je suis à l'école de

en chez M—

J'ai choisi de réaliser
le contrat "distance - allure" de :

1200 m à 8 km / h

TRAIT DE REUSSITE

Tableau de lecture et d'évaluation de mon temps sur 1200 mètres :

Couleur du trait :	Jaune	Bleu	Rouge	Vert	Noir
Fourchettes de temps réalisé :	moins de 8 min 15 sec	8 min 16 sec à 8 min 44 sec	8 min 45 sec à 9 min 15 sec	9 min 16 sec à 9 min 59 sec	10 min et plus
Régularité de l'allure :	J'ai trop accéléré	J'ai un peu accéléré	J'ai maintenu l'allure	J'ai un peu ralenti	J'ai trop ralenti
Vitesse horaire en km / h :	9 km/h	8,5 km/h	8 km/h	7,5 km/h	7 km/h
Points marqués :	1 point	2 points	4 points	2 points	1 point



RENCONTRE USEP DE COURSE LONGUE

à le ... / ... / ...

* Je m'appelle : j'ai : ans

* Je suis à l'école de

en chez M—

J'ai choisi de réaliser
le contrat "distance - allure" de :

1500 m à 9 km / h

**TRAIT
DE
REUSSITE**

Tableau de lecture et d'évaluation de mon temps sur 1500 mètres :

Couleur du trait :	Jaune	Bleu	Rouge	Vert	Noir
Fourchettes de temps réalisé :	moins de 9 min 15 sec	9 min 16 sec à 9 min 45 sec	9 min 46 sec à 10 min 15 sec	10 min 16 sec à 10 min 59 sec	11 min et plus
Régularité de l'allure :	J'ai trop accéléré	J'ai un peu accéléré	J'ai maintenu l'allure	J'ai un peu ralenti	J'ai trop ralenti
Vitesse horaire en km / h :	10 km/h	9,5 km/h	9 km/h	8,5 km/h	8 km/h
Points marqués :	1 point	3 points	4 points	3 points	1 point



RENCONTRE USEP DE COURSE LONGUE

à le ... / ... / ...

* Je m'appelle : j'ai : ans

* Je suis à l'école de

en chez M—

J'ai choisi de réaliser
le contrat "distance - allure" de :

1800 m à 10 km / h

**TRAIT
DE
REUSSITE**

Tableau de lecture et d'évaluation de mon temps sur 1800 mètres :

Couleur du trait :	Jaune	Bleu	Rouge	Vert	Noir
Fourchettes de temps réalisé :	moins de 9 min 50 sec	9 min 51 sec à 10 min 20 sec	10 min 21 sec à 11 min 10 sec	11 min 11 sec à 11 min 59 sec	12 min et plus
Régularité de l'allure :	J'ai trop accéléré	J'ai un peu accéléré	J'ai maintenu l'allure	J'ai un peu ralenti	J'ai trop ralenti
Vitesse horaire en km / h :	11 km/h	10,5 km/h	10 km/h	9,5 km/h	9 km/h
Points marqués :	2 points	4 points	5 points	4 points	2 points



RENCONTRE USEP DE COURSE LONGUE

à le ... / ... / ...

* Je m'appelle : j'ai : ans

* Je suis à l'école de

en chez M—

J'ai choisi de réaliser
le contrat "distance - allure" de :

2100 m à 11 km / h

**TRAIT
DE
REUSSITE**

Tableau de lecture et d'évaluation de mon temps sur 2100 mètres :

Couleur du trait :	Jaune	Bleu	Rouge	Vert	Noir
Fourchettes de temps réalisé :	moins de 10 min 45 sec	10 min 46 sec à 11 min 10 sec	11 min 11 sec à 11 min 50 sec	11 min 51 sec à 12 min 29 sec	12 min 30 sec et plus
Régularité de l'allure :	J'ai trop accéléré	J'ai un peu accéléré	J'ai maintenu l'allure	J'ai un peu ralenti	J'ai trop ralenti
Vitesse horaire en km / h :	12 km/h	11,5 km/h	11 km/h	10,5 km/h	10 km/h
Points marqués :	2 points	5 points	6 points	5 points	2 points

Tableau de passage aux portes lors des contrats :				
Contrat	1ère porte	2ème porte	3ème porte	4ème porte
Distance	300 m	600 m	900 m	1200 m
1200 m à 7 km/h	2 min 35 sec	5 min 10 sec		
1200 m à 8 km/h	2 min 20 sec	4 min 40 sec		
1500 m à 9 km/h	2 min	4 min	6 min	
1800 m à 10 km/h	1 min 50 sec	3 min 35 sec	5 min 25 sec	
2100 m à 11 km/h	1 min 40 sec	3 min 15 sec	4 min 55 sec	6 min 30 sec

Tableau de marquage des dossards à l'arrivée des contrats					
Traits	Jaune	Bleu	Rouge	Vert	Noir
1200 mètres à 7 km/h					
Fourchettes temps	moins de 9 min	9 min 1 sec à 9 min 59 sec	10 min à 10 min 59 sec	11 min à 11 min 59 sec	12 min et plus
1200 mètres à 8 km/h					
Fourchettes temps	moins de 8 min 15 sec	8 min 16 sec à 8 min 44 sec	8 min 45 sec à 9 min 15 sec	9 min 16 sec à 9 min 59 sec	10 min et plus
1500 mètres à 9 km/h					
Fourchettes temps	moins de 9 min 15 sec	9 min 16 sec à 9 min 45 sec	9 min 46 sec à 10 min 15 sec	10 min 16 sec à 10 min 59 sec	11 min et plus
1800 mètres à 10 km/h					
Fourchettes temps	moins de 9 min 50 sec	9 min 51 sec à 10 min 20 sec	10 min 21 sec à 11 min 10 sec	11 min 11 sec à 11 min 59 sec	12 min et plus
2100 mètres à 11 km/h					
Fourchettes temps	moins de 10 min 45 sec	10 min 46 sec à 11 min 10 sec	11 min 11 sec à 11 min 50 sec	11 min 51 sec à 12 min 29 sec	12 min 30 sec et plus

Tableau de comptage du score de la classe :		
Classe :		
Comptabiliser l'ensemble des scores individuels de la classe en les répartissant selon leur valeur de 1 à 6 points.		
Scores possibles	Nbres d'enfants	Totaux de points
6 points		
5 points		
4 points		
3 points		
2 points		
1 point		
Total brut des scores d'élèves		... pts
Total à diviser par (nbre d'élèves)		...
Score moyen de classe		



Rencontre USEP de COURSE LONGUE

à le ... / ... / ...



Comité départemental USEP de la Vienne
 Protocole de rencontre sportive scolaire
 "Course en durée à l'école"

Résultats du Challenge des classes participantes :

Ecoles	Enseignants	Cours	Scores moyens	Places
	M -		...,... points	.. —
	M -		...,... points	.. —
	M -		...,... points	.. —
	M -		...,... points	.. —
	M -		...,... points	.. —
	M -		...,... points	.. —
	M -		...,... points	.. —
	M -		...,... points	.. —
	M -		...,... points	.. —
	M -		...,... points	.. —
	M -		...,... points	.. —
	M -		...,... points	.. —