



COURSE D'ENDURANCE

- Les élèves choisissent un contrat temps et se préparent en fonction (10', 15', 20', 25' ou 30') ;
- Former des duos d'enfants:

Un va courir pendant la course 1 pendant que l'autre comptera le nombre de tours réalisés et inversement pour la course 2.

Pour la première course, **les contrats 30'** partent en premier, puis **les 25'**, cinq minutes plus tard, puis **les 20'**, cinq minutes plus tard, puis **les 15'**, cinq minutes plus tard, puis **les 10'**, cinq minutes plus tard, et le coup de sifflet indique la fin de la course pour tous les contrats.

REGLES IMPORTANTES

- 1 - Chaque enfant s'engage sur un contrat temps. Il doit alors courir sans s'arrêter pendant la durée du contrat. (Bien insister sur cette règle et la faire appliquer).**
- 2 - S'il s'arrête le long du parcours pour marcher, une croix est marquée par un adulte encadrant sur son badge de course (badge qu'il portera durant la course à l'aide et qu'il est indispensable d'avoir préparé en amont).**
- 3 - La première croix n'entraîne aucune pénalité.**
- 4 - La seconde croix entraîne une pénalité de 5 minutes. Ces 5 minutes seront déduites du contrat qu'il s'était fixé au départ. (Ex. : choix du contrat de 15' → deux arrêts constatés pendant la course → pénalité de 5' → l'élève n'amène que 10' à sa classe lors de la comptabilité finale).**
- 5 - La troisième croix annule le contrat de l'élève. (Ex. : choix du contrat de 15' → trois arrêts constatés pendant la course → l'élève n'amène aucun crédit temps à sa classe et pénalise ainsi la moyenne du groupe).**

Ce système valorise le respect du contrat choisi au départ (même modeste) et le respect de l'essence même de l'activité : courir sans s'arrêter pendant une durée donnée.

N'oubliez pas de dupliquer pour chacun de vos élèves les badges individuels de relevé de performance que vous trouverez ci-après.

De plus, merci de compléter la liste récapitulative des élèves de votre classe avec les contrats choisis. Vous serez chargés, à la fin de la course, de la compléter en indiquant les résultats de chacun puis de la transmettre à la table de marque pour que nous puissions déterminer les résultats finaux.

CONSIGNES pour la sécurité des enfants

- Pour participer à l'activité, **une bonne préparation est indispensable.**
- Il est nécessaire de faire courir les enfants régulièrement et de leur apprendre à récupérer après l'effort. Ne pas hésiter à varier les sites de course.
- Prévoir et placer les parents accompagnateurs sur le tour du circuit.
- Les élèves doivent avoir pris un bon déjeuner (pour la course du matin).
- Les asthmatiques devront avoir été repérés durant la préparation, signalés avant la course et munis de leur médicament à portée.
- Pendant le temps de la course, être à disposition pour tout besoin d'aide (bobos, élèves en difficulté, etc...) Penser que les malaises peuvent survenir, quelques minutes après la course.

- ⑩ Il est indispensable d'avoir un nombre suffisant de parents accompagnateurs au vu du nombre élevé de participants. **2 parents par classe semblent être un minimum.**
- ⑩ **Chaque parent devra être muni d'un gilet jaune** qu'il devra amener ou que l'école pourra lui prêter le temps de la manifestation.
- ⑩ **Les parents accompagnateurs seront répartis le long du parcours à des points précis afin d'assurer la sécurité.** Nous leur indiquerons leur position avant le début de la première course.
- ⑩ Pensez à vous munir **d'une trousse à pharmacie** afin que nous puissions en disposer tout au long du circuit.
- ⑩ Afin de réguler le départ, **des adultes devront courir au-devant des enfants durant les premières centaines de mètres du parcours.** Si des parents sportifs peuvent se joindre aux organisateurs pour jouer ce rôle, merci de nous en informer.



Rôle à tenir :

L'élève

- Il doit avoir sa fiche de contrôle « dossard » pour la course.
- Il doit se présenter au poste de contrôle le plus proche de l'endroit où il s'arrête à la fin de la course.
- Il doit remettre sa fiche de contrôle à l'enseignant de la classe.

L'enseignant

- Il prépare ses élèves à réaliser la course.
- Il prépare une grille qui récapitule ses élèves afin de noter les tours qu'ils effectuent,
- Il prévoit, pour sa classe, des accompagnateurs qui serviront d'aide durant la course.
- Il leur transmet les informations sur l'organisation et les tâches qu'ils auront à faire.
- **Attention important- Il nomme, parmi les parents accompagnateurs, 2 contrôleurs de poste.**
- Il complète, à la fin de la course, les fiches de contrôle s'il a en charge un poste de contrôle.
- Il complète les fiches « école » et fait le total des 15 meilleures distances de sa classe.

Le parent accompagnateur

- Il prend connaissance des informations concernant son rôle le jour de la manifestation
S'il est contrôleur de poste, **il se munit d'un stylo.**

Pour tout renseignement complémentaire n'hésitez pas à nous contacter :

useplaligue82@orange.fr

Observateur	
COURSE USEP	
Nom:	Prénom:
ECOLE:	Classe:
Contrat Prévu :	
Nombre de Tours:	
Distance Parcourue:	

Coureur	
COURSE USEP	
Classe:	Nom:
ECOLE:	Prénom:

Observateur	
COURSE USEP	
Nom:	Prénom:
ECOLE:	Classe:
Contrat Prévu :	
Nombre de Tours:	
Distance Parcourue:	

Coureur	
COURSE USEP	
Classe:	Nom:
ECOLE:	Prénom:

Observateur	
COURSE USEP	
Nom:	Prénom:
ECOLE:	Classe:
Contrat Prévu :	
Nombre de Tours:	
Distance Parcourue:	

Coureur	
COURSE USEP	
Classe:	Nom:
ECOLE:	Prénom: