

RENCONTRES SPORTIVES
ASSOCIATIVES USEP



Courir 2024m
GS à CM2



Courir 2024m pour Paris 2024 !!!



USEP 93

**8, rue Claude Bernard
93008 Bobigny Cedex**

Tél : 01 43 93 70 97

www.seinesaintdenis.comite.usep.org

@Usep93

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

SIRET N° 399 222 199 00032

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

Documents d'appui

Sur les sites :

USEP national (Ressources Pédagogiques) :

<https://usep.org/wp-content/uploads/2018/03/Athletisme-anim2018.pdf>

USEP 93 (Site Officiel) :

<https://seinesaintdenis.comite.usep.org/ressources-pedagogiques-rencontres-usep-93/>

DSDEN 93 (Carnets de progrès - Athlétisme) :

<http://www.dsden93.ac-creteil.fr/spip/spip.php?rubrique1432>

Les classes USEPIENNES participantes s'engagent à :

- Pratiquer un cycle d'apprentissage d'**Athlétisme** (Courses) en amont de la rencontre. Utiliser les documents d'appui.
- Impliquer les enfants dans la tenue des rôles sociaux au cours du cycle d'apprentissage.
- Respecter l'organisation de la rencontre telle qu'elle aura été prévue.
- **Venir en tenue de sport obligatoirement !!!**
- Venir avec **2 adultes au minimum**.
- Ne pas oublier la **trousse à pharmacie et les fiches de renseignements des élèves**. Il s'agit d'une sortie occasionnelle. Chaque enseignant aura vérifié les assurances de chaque élève, obligation de l'assurance « responsabilité civile et individuelle-accidents corporels ».
- Ces assurances ne sont pas nécessaires pour les élèves licenciés à l'USEP.

L'USEP 93 s'engage à :

- Organiser la rencontre.
- Fournir le matériel nécessaire pour la rencontre.
- Communiquer via les réseaux sociaux et le site internet.
- Remettre un diplôme.

Météo :

Prévoir une tenue adaptée à tout changement climatique.

Transport :

Le transport est à la charge de l'école et de l'enseignant.



Il est possible pour les classes de manger avant ou après la rencontre. Pensez à travailler sur le pique-nique zéro déchet avec vos élèves.

Attendus de fin de cycle :

Cycle 1

- Agir dans l'espace dans la durée et sur les objets, adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées, collaborer, coopérer, s'opposer.
- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir.
- Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

A la suite de la mise en place d'un cycle en EPS, **produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée.**

Cycle 2

- Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
- Savoir différencier : courir vite et courir longtemps. / Lancer loin et lancer précis / Sauter haut et sauter loin.
- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.
- Remplir quelques rôles spécifiques.

Cycle 3

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite plus longtemps, plus haut, plus loin.
- Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
- Impliquer progressivement l'enfant dans la tenue des rôles sociaux.

Présentation de la rencontre :

La rencontre sportive associative **Courir 2024m** avec l'USEP 93, c'est :

- Une rencontre de 2 heures pour 3 classes inscrites sur le site.
- Un mélange des élèves des 3 classes en plusieurs équipes et une répartition sur les situations par les éducateurs de l'USEP 93.
- Le relais sprint / haies, la course aux bouchons, courir 2024m et un atelier autour de l'Olympisme.
- Un temps protocolaire avec la remise des diplômes en fin de rencontre.
- Une sensibilisation proposée aux élèves à l'outil USEP « l'attitude santé » :

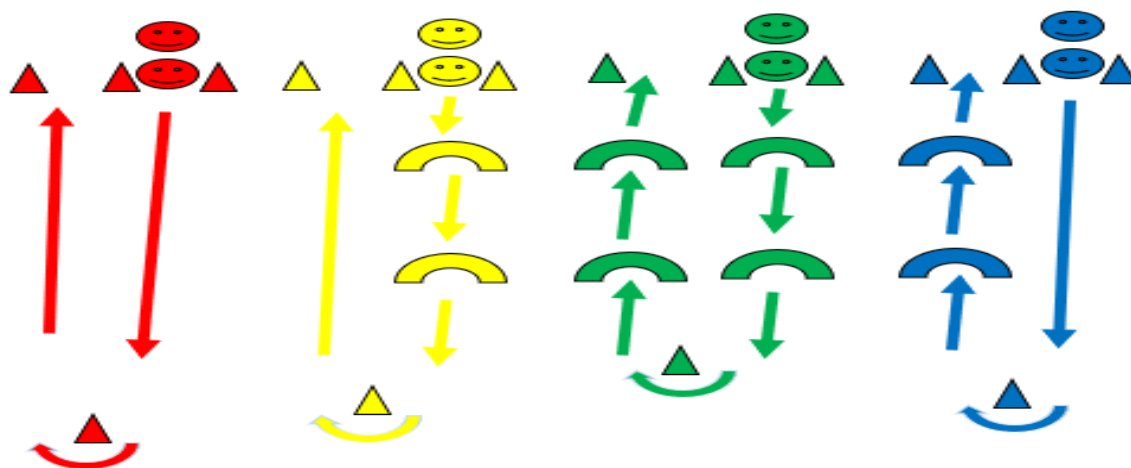
[Attitude santé Cycle 1](#)

[Attitude santé Cycle 2](#)

[Attitude santé Cycle 3](#)

Relais sprint / haies

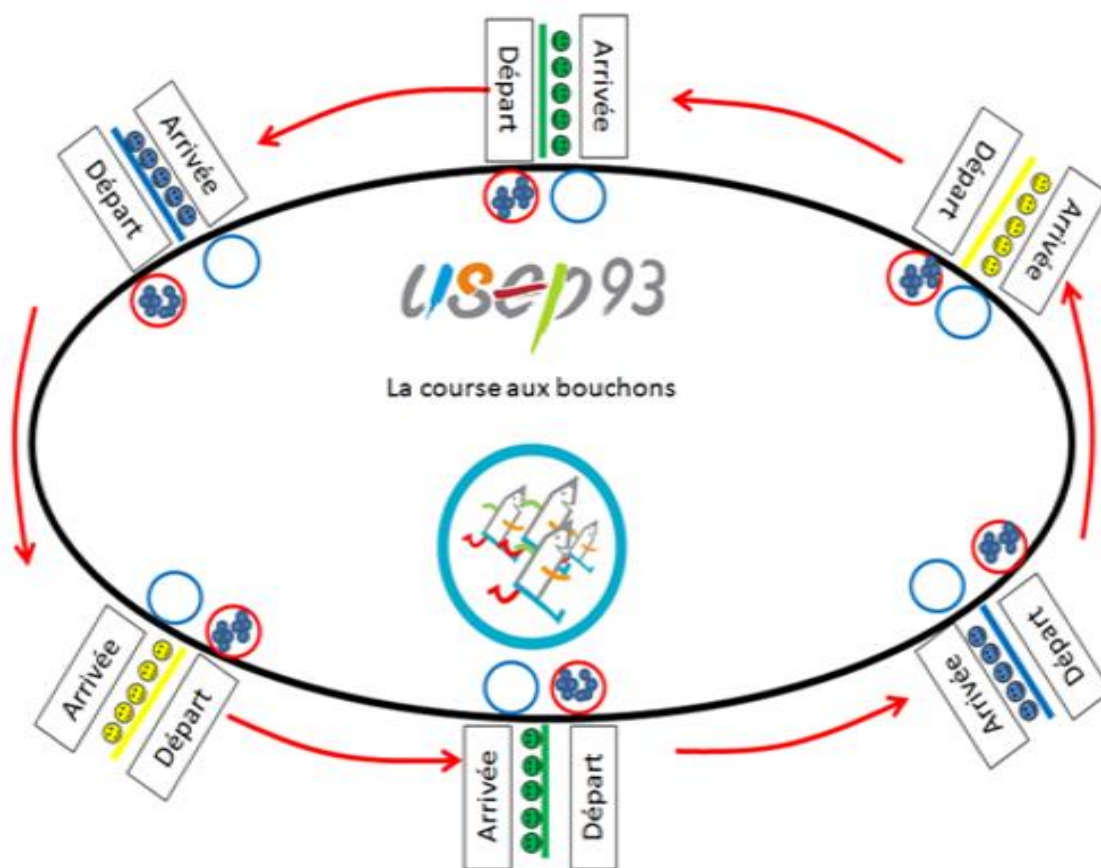
But	Organisation	Consignes
<p>Le but de chaque équipe est de finir le relais le plus rapidement possible. Pour cela tous les élèves de l'équipe doivent passer l'un après l'autre.</p> <p>Le nombre de passages doit être identique pour toutes les équipes.</p>	<p>Les quatre équipes de couleurs différentes se mettent derrière leurs plots de départ. Les équipes sont les unes à côté des autres. Les plots qui doivent être contournés sont à une distance différente en fonction du parcours.</p>	<p>Au signal, le premier de chaque équipe court en franchissant ou pas les obstacles pour aller contourner le plot de son couloir et revenir au départ.</p> <p>Les élèves ayant couru doivent s'asseoir derrière leur colonne.</p> <p>Chaque course rapportera des points aux équipes. (1^{er} = 4 points, 2^{ème} = 3 points etc.) Les équipes tourneront sur tous les parcours.</p>
Variantes		
<p>Modifier les distances de course.</p> <p>Introduire des haies, des slaloms, des témoins.</p> <p>Imposer un nombre de passages plus important.</p> <p>Modifier la disposition des plots et des trajectoires.</p> <p>Demander des positions de départ différentes.</p> <p>Demander aux élèves de faire un tour complet autour du plot de leur couloir.</p>		



Légende : ▲ = Plots ⤴ = Haies 😊 = Elèves ↑ = Directions

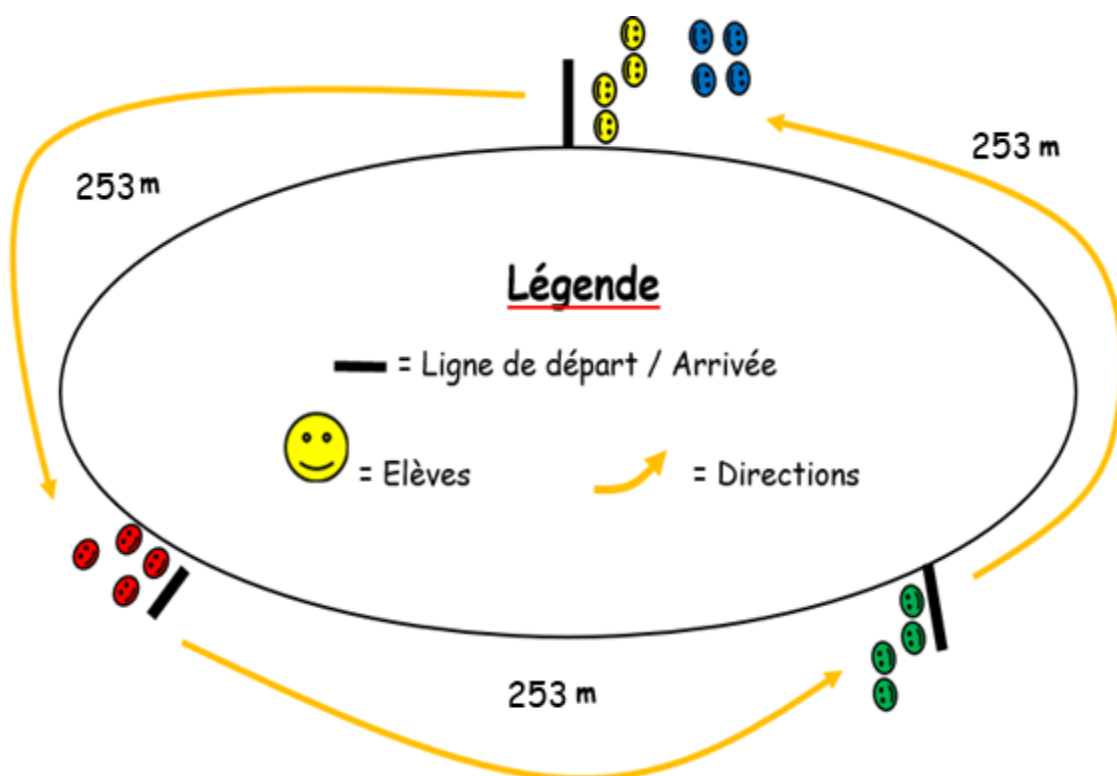
La course aux bouchons

But	Organisation	Consignes
Rapporter le plus de bouchons possibles dans le temps imparti.	Les équipes sont réparties autour du cercle à plusieurs endroits. Il y a deux cerceaux à côté d'elles. Un rempli de bouchons et un autre vide pour la réception.	Au signal, chaque élève prend un bouchon et fait le tour du parcours puis dépose son bouchon dans le cerceau de réception. Et ainsi de suite jusqu'à la fin du temps imparti. (De 6 à 10min).
Variantes		
Modifier la distance, le temps, le sens, etc. Mettre des obstacles (Haies, slaloms etc.)		



Courir 2024m

But	Organisation	Consignes
En coopérant avec les autres équipes, réaliser la distance de 2024 m sous forme de relais.	Les quatre équipes de couleurs différentes sont placées à trois distances égales du parcours. (253m). Deux équipes sont positionnées au niveau de la ligne de départ.	Au signal, la première équipe court jusqu'à l'équipe suivante afin de passer le relais et ainsi de suite jusqu'à la réalisation des 2024 m. (Chaque équipe court deux fois).
Variantes		
Modifier les distances entre les équipes. (Exemple avec une distance de 506m pour atteindre 2024m, les équipes ne feront qu'une seule course). Mettre des obstacles (Haies, slaloms etc.)		



Atelier autour de l'olympisme

En fin de rencontre, les élèves devront réaliser à l'aide d'un alphabet humain un ou plusieurs des mots suivants :

- USEP,
- COURIR 2024M,
- OLYMPIQUE,
- RESPECT,
- EXCELLENCE,
- AMITIE.

Exemples de lettres :



E



M



O



I



T



S