

# COURIR 2024M :

## COURIR ENSEMBLE... EN DIRECTION DES JEUX OLYMPIQUES !



Ensemble à l'école,  
Courir 2024 mètres  
**Pour Paris 2024 !!!**

### DES OBJECTIFS

- **Découvrir** et **participer** aux activités proposées de façon ludique et conviviale
- **Dynamiser** l'activité physique et sportives au sein des associations sportives
- **Proposer** des activités en lien avec la course longue

### ORGANISATION

Classes USEP : **cycles 1,2,3**  
Une rencontre avec 3 ateliers :  
**COURSE AUX BOUCHONS**  
**COURSE D'ORIENTATION**  
**RELAIS A L'AMÉRICAIN**  
**Au mois de novembre 2023**

### PARTENAIRES

Éducation Nationale  
CDOS 93  
Parcs départementaux

# COURIR 2024M :

## COURIR ENSEMBLE...EN DIRECTION DES JEUX OLYMPIQUES !

### L'USEP 93 S'ENGAGE À

- Proposer des jeux de course,
- Apporter et gérer le matériel pour les activités,
- Assurer la sécurité des élèves,
- Diffuser les ressources pédagogiques
- Vous envoyer un diplôme après inscription.



### L'ENSEIGNANT (E) S'ENGAGE À

- Préparer les élèves à la rencontre,
- Confirmer sa présence à la rencontre sportive,
- Respecter les horaires,
- Informer les élèves pour qu'ils aient une tenue de sport,
- Prévenir en cas de changement,
- Tenir un atelier sportif ou culturel,
- Accorder un temps d'échange aux organisateurs,
- Nous transmettre des photos de l'action.

### ORGANISATION

#### BOUGER

Des **activités sportives autour du cross** pour tous, de la maternelle au CM2 pour faire vivre **la rencontre "courir 2024m"** !

#### PENSER - DÉBATTRE

Des outils pour **penser**, **échanger** **décider** et **choisir**.

### ÉCHÉANCIER

#### AVANT LE 6 NOVEMBRE

- Faire connaître votre intention de participation.

#### DU 13 au 23 NOVEMBRE

- Vivre les activités sportives autour du 2024 mètres.
- Débattre, penser, réfléchir.



Renseignements sur le site USEP 93  
cdusep93@gmail.com

**Pascal** : 06 99 77 00 93

**Helno** : 06 31 69 50 77

**Toky** : 06 76 98 55 79

### RESSOURCES

- USEP et développement durable
- Le débat associatif

# LA COURSE AUX BOUCHONS

## Matériel pour 1 espace de jeu :

Des bouchons, deux cerceaux de couleurs différentes à chaque point de départ.

## But du jeu :

Rapporter le plus de bouchons possibles dans le temps imparti.

## Organisation :

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.

## Consignes :

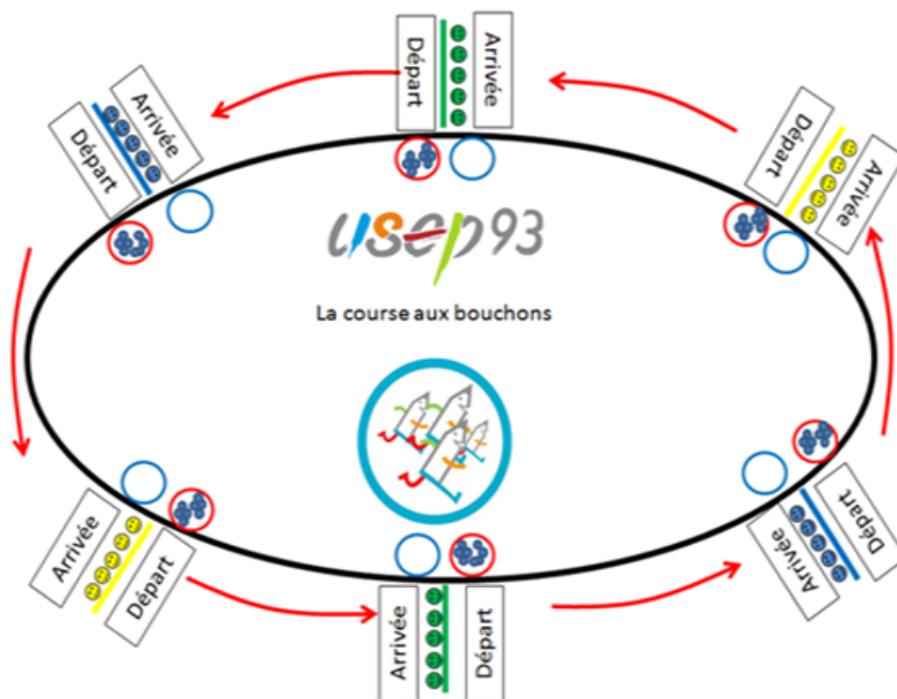
Au signal, chaque élève prend un bouchon et fait le tour du parcours puis dépose son bouchon dans le cerceau de réception. Et ainsi de suite jusqu'à la fin du temps imparti. (De 6 à 10min).

## Critère de réussite :

- Prendre un bouchon à chaque tour et le déposer dans le bon cerceau une fois le tour réalisé.
- Réaliser le parcours sur un temps donné sans s'arrêter.

## Variante :

- Modifier la distance, le temps, le sens, etc.
- Mettre des obstacles (Haies, slaloms etc.)



# LE MÉMO'RELAIS

## Matériel pour 1 espace de jeu :

9 coupelles bleues, 6 coupelles vertes, 6 coupelles rouges, 5 coupelles blanches, 26 bouchons-lettres, 4 plots de départ (pour que 4 équipes puissent jouer en même temps) et une carte de jeu par équipe.

## But du jeu :

Effectuer en relais, un parcours d'orientation, en mémorisant successivement sur un plan des lettres pour former des mots.

**IMPORTANT : les cartes de jeu par équipe restent au point de départ, le coureur peut revenir autant de fois qu'il veut pour consulter celle du parcours qu'il doit réaliser.**

## Organisation :

Par équipe de 4/5.

Toutes les équipes partent de la même ligne.

## Consignes :

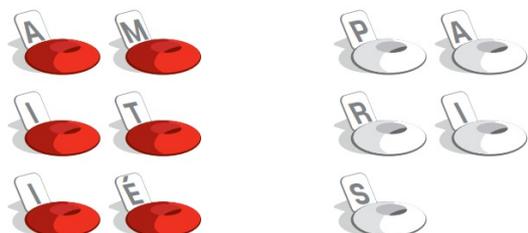
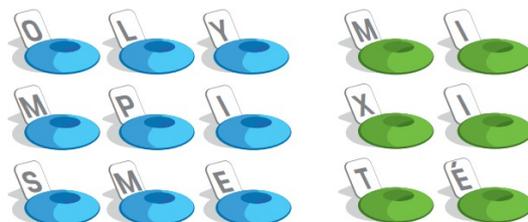
- Chaque équipe se rend à son plot de départ.
- Au top départ, le joueur n°1 retourne la carte qui se trouve devant lui. Il mémorise l'emplacement de la balise n°1 qu'il doit rejoindre. Il laisse la carte au départ et court relever la lettre inscrite sous le plot. Il revient au départ pour noter sur la fiche la lettre découverte.
- Il passe le relais au joueur 2 et ainsi de suite jusqu'à avoir découvert toutes les lettres du mot.
- Attention les joueurs ne peuvent pas emmener la carte avec eux. La carte doit rester au point de départ. En revanche, ils peuvent revenir au départ voir la carte autant de fois qu'ils le souhaitent.
- Le jeu prend fin à la fin du temps. Chaque équipe compte le nombre de mots découverts.

## Critère de réussite :

- Nombre de mots reconstitués. L'équipe qui a découvert le plus de mots gagne ! Lien

## Variante :

Les balises ne sont pas numérotées. Les joueurs se mettent d'accord et choisissent la balise qu'ils souhaitent rejoindre à tour de rôle. L'équipe reconstitue le mot une fois toutes les lettres retrouvées.



# LE RELAIS À L'AMÉRICAINNE

## Matériel pour 1 espace de jeu :

Des plots et des coupelles.

## But du jeu :

Disposés en équipes à l'intérieur d'un espace délimité, les coureurs effectuent un relais les uns après les autres à l'extérieur de cet espace délimité par des coupelles ou des plots.

## Organisation :

Les équipes de couleurs différentes se placent derrière leur plot de départ.

## Consignes :

Au signal, le premier de chaque équipe réalise le parcours en courant et en passant à l'extérieur des plots jusqu'à revenir au point de départ. A son arrivée, il transmet le témoin au deuxième de l'équipe qui à son tour réalise le parcours et ainsi de suite.

Les élèves ayant couru doivent s'asseoir derrière leur coupelle. Chaque course rapportera des points aux équipes. (1er = 4 points, 2ème = 3 points etc.)

## Critère de réussite :

- Transmettre le témoin au camarade suivant.
- Passer à l'extérieur des plots.
- Réaliser le parcours sans s'arrêter.

## Variante :

- Modifier les distances de course,
- Introduire des haies, des slaloms ou des témoins.
- Imposer un nombre de passages plus important,
- Modifier la disposition des plots et des trajectoires,
- Demander des positions de départ différentes,
- Demander aux élèves de faire un tour complet autour du plot de leur couloir.

