

COURIR 2024M :

**COURIR ENSEMBLE...VERS UNE
MEILLEURE SANTÉ !**



Ensemble à l'école,

**Pour courir
2024 m !!!**

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 D'ENDURANCE

COURSE D'ORIENTATION

DÉBAT AUTOUR DE LA SANTÉ

Au mois de novembre 2024

PARTENAIRES

Éducation Nationale

CDOS 93

Parcs départementaux

COURIR 2024M : COURIR ENSEMBLE...VERS UNE MEILLEURE SANTÉ !

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,

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**.



Renseignements sur le site USEP 93 
cdusep93@gmail.com

Pascal : 06 99 77 00 93

Helno : 06 31 69 50 77

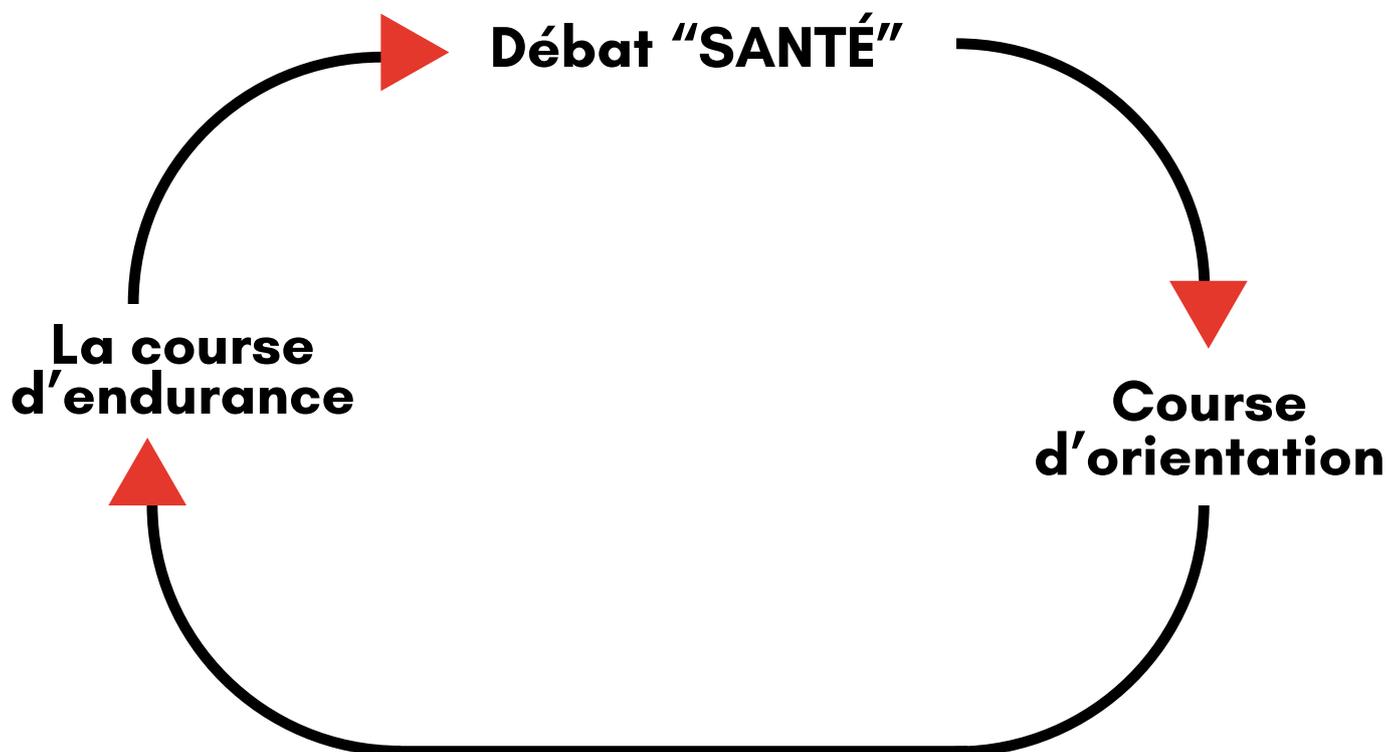
Loris : 06 ?

RESSOURCES

- USEP et développement durable 
- Le débat associatif 

COURIR 2024M : DÉROULEMENT DE LA RENCONTRE

- Un atelier est encadré par un enseignant (voir fiches ateliers)
- Un atelier dure 15 minutes.
- A la fin de l'atelier, la rotation se fait comme suit :



Gagner en prenant
un produit interdit,
c'est quand même gagner car
d'autres le font peut-être aussi !

Les sportifs ne
se **blessent**
jamais

Les sportifs n'ont
pas besoin de
sommeil pour
être performants



L'Organisation
Mondiale de la Santé
recommande

1h de pratiques
physiques
quotidiennes

Dans le sucre, il y a
de l'énergie !
donc c'est bien de boire beaucoup
de soda avant une compétition

LA COURSE D'ORIENTATION

Matériel :

- 6 plots de couleurs pour y déposer les images ou questions.
- Plaquettes avec circuit d'orientation.
- Fiches réponses (Cycle 2 et cycle 3).

But du jeu :

Se déplacer à partir d'une direction donnée.

Organisation :

- Former des équipes de 4-5 élèves.
- CP et CE1 : images.
- CE2, CM1 et CM2 : questions.
- Chaque équipe possède sa feuille de route (cf annexe)
- 1 PC où est affichée la grille vierge.

Consignes :

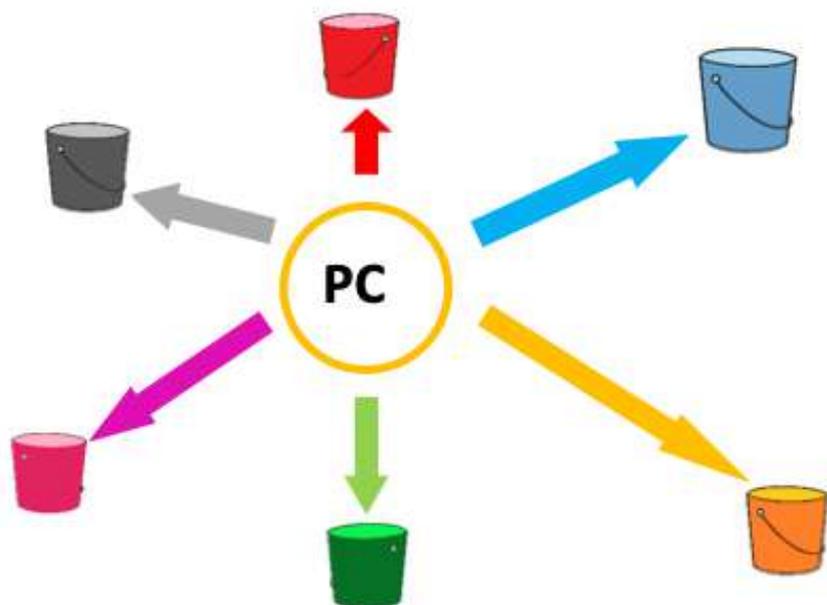
Suis la flèche qui te guidera jusqu'à une image ou une question. Rapporte-la bonne réponse au PC.

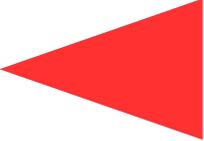
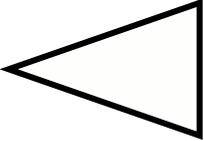
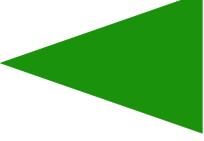
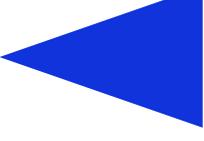
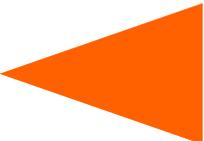
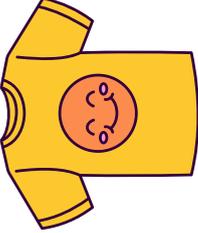
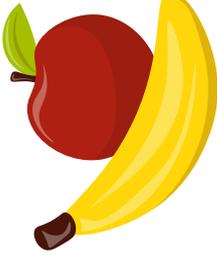
Critère de réussite :

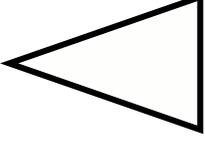
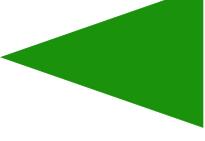
- Nombre d'images ou réponses correctes.
- Equipe complète.

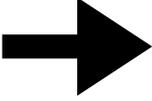
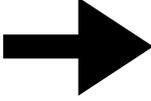
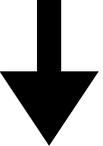
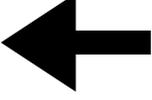
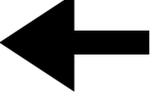
Variante :

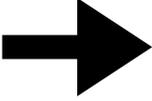
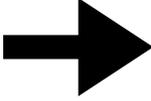
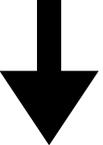
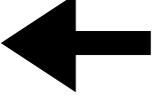
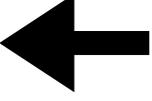
- Les distances peuvent être différentes pour chaque déplacement.
- Le déplacement peut amener à contourner un obstacle, c'est la direction qui prime.

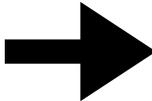
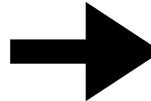
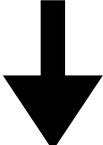
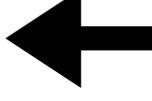
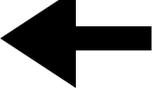


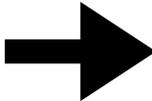
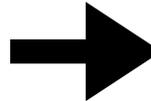
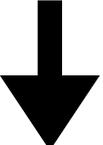
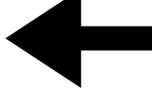
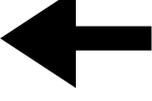
| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |

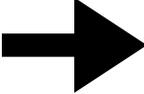
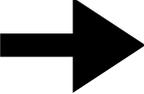
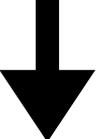
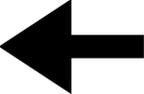
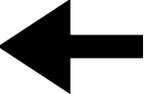
| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
|  |  |  |  |  |  |
| Combien de litres d'eau faut-il boire par jour ? | Quel est le temps d'activité physique doit effectuer un enfant par jour ? | <i>Ces la fête aujourd'hui est les enfants sont heureux.</i> Retrouve les fautes. | Combien d'heures de sommeil faut-il à un enfant pour être en forme le lendemain ? | Les enfants de l'école ont rangé les ballons de l'école. Il y en a 47. La maîtresse en achète 18 nouveaux. Combien de ballons y a-t-il au total ? | Combien de fruits et légumes doit-on manger par jour ? |

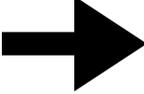
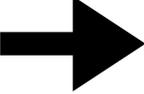
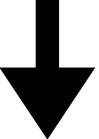
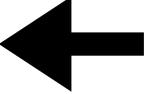
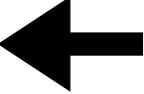
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |

Combien de litres d'eau faut-il boire par jour ?



Quel est le temps d'activité physique doit effectuer un enfant par jour ?



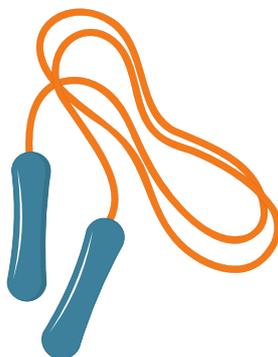
Les enfants de l'école ont rangé les ballons de l'école. Il y en a 47. La maitresse en achète 18 nouveaux. Combien de ballons y a-t-il au total ?



Ces la fête aujourd'hui est les enfants sont heureux.
Retrouve les fautes.



Combien de fruits et légumes doit-on manger par jour ?



Combien d'heures de sommeil faut-il à un enfant pour être en forme le lendemain ?

