

# 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 ?

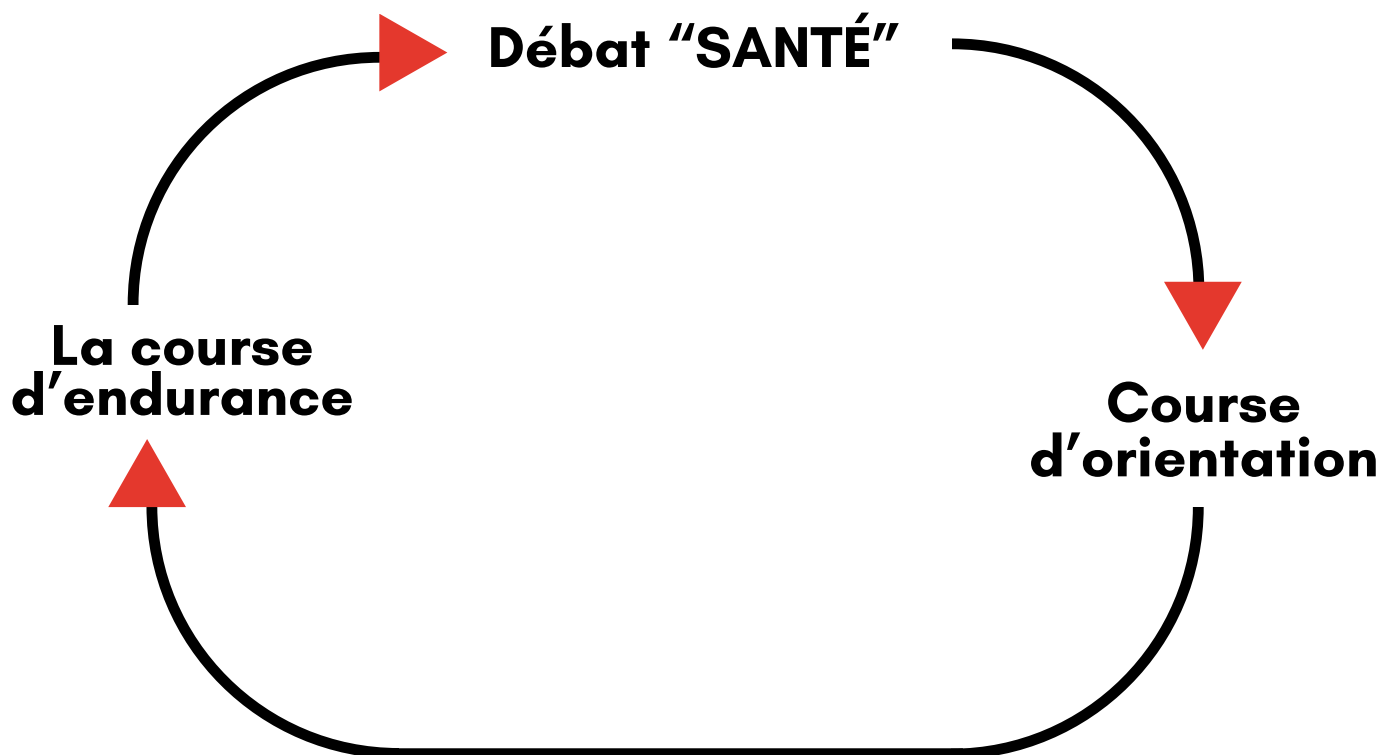
## RESSOURCES

- USEP et développement durable 
- Le débat associatif 

# COURIR 2024M :

## DÉROULEMENT DE LA RENCONTRE

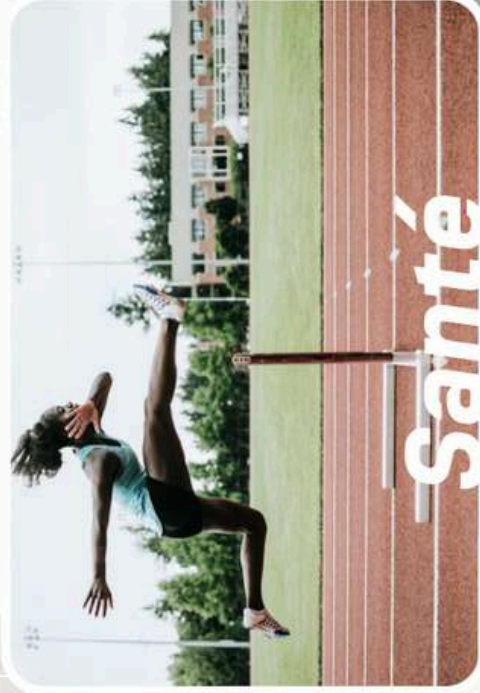
- Un atelier est encadré par un enseignant (voir fiches ateliers)
- Un atelier dure 15 minutes.
- A la fin de l'atelier, la rotation se fait comme suit :



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 :

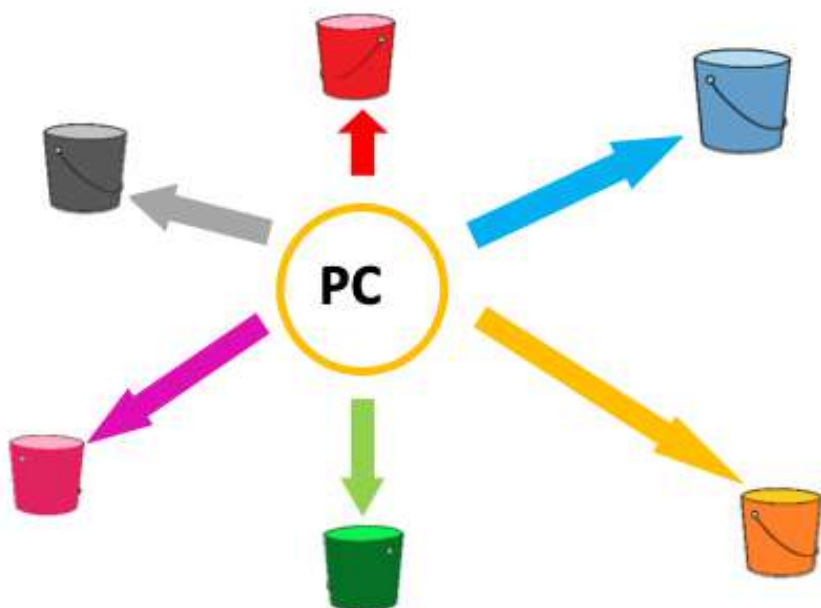
Suis la flèche qui te guidera jusqu'à une image ou une question. Rapporte-la bonne réponse au PC.

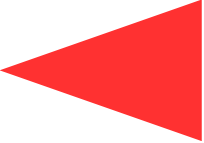
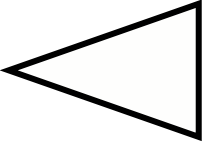
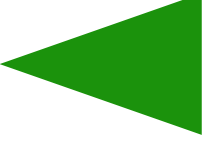
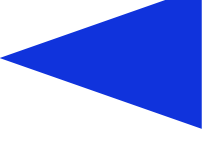
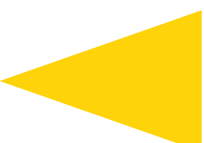
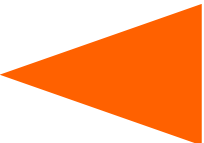


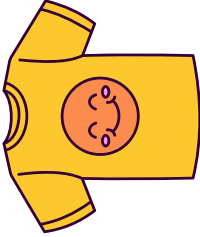
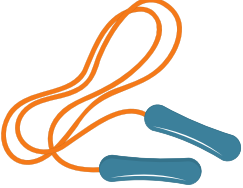

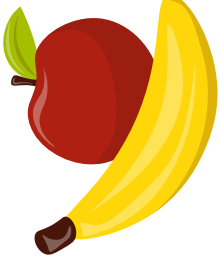
## Critère de réussite :

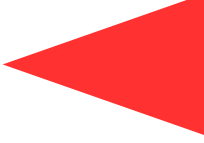
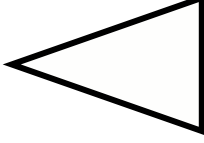
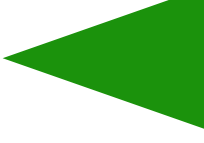
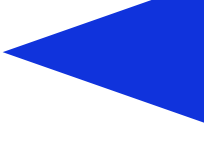
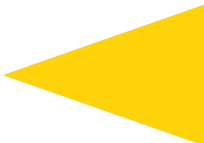
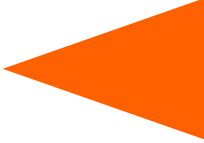
- Nombre d'images ou réponses correctes.
- Equipe complète.

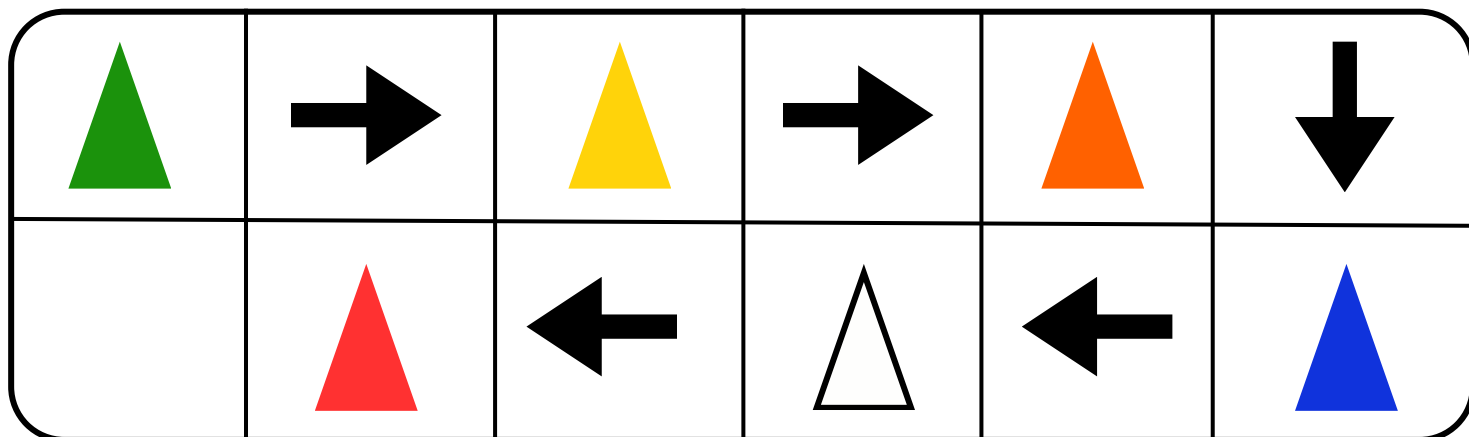
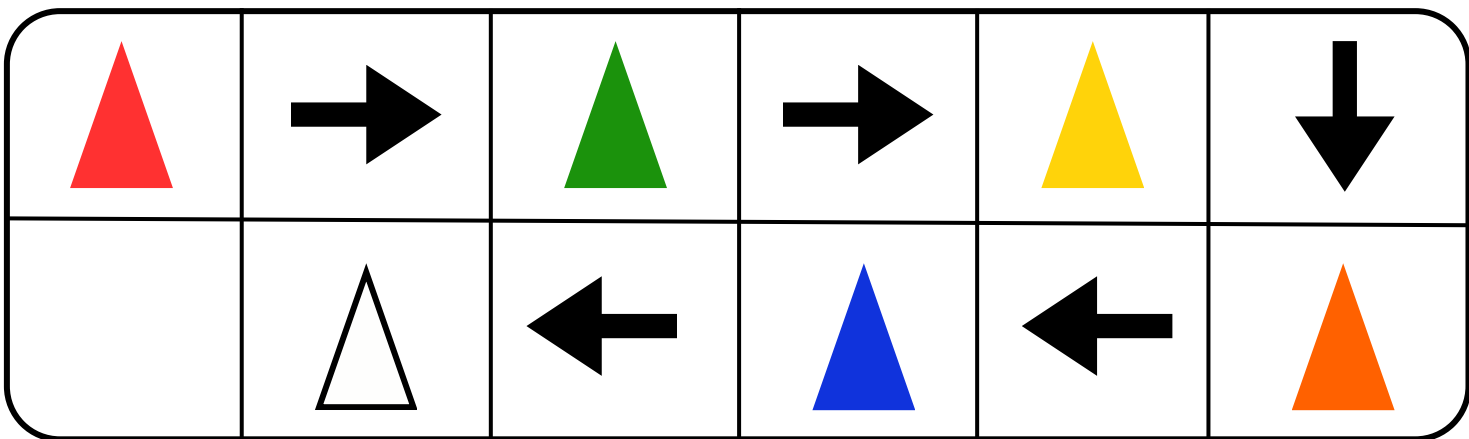
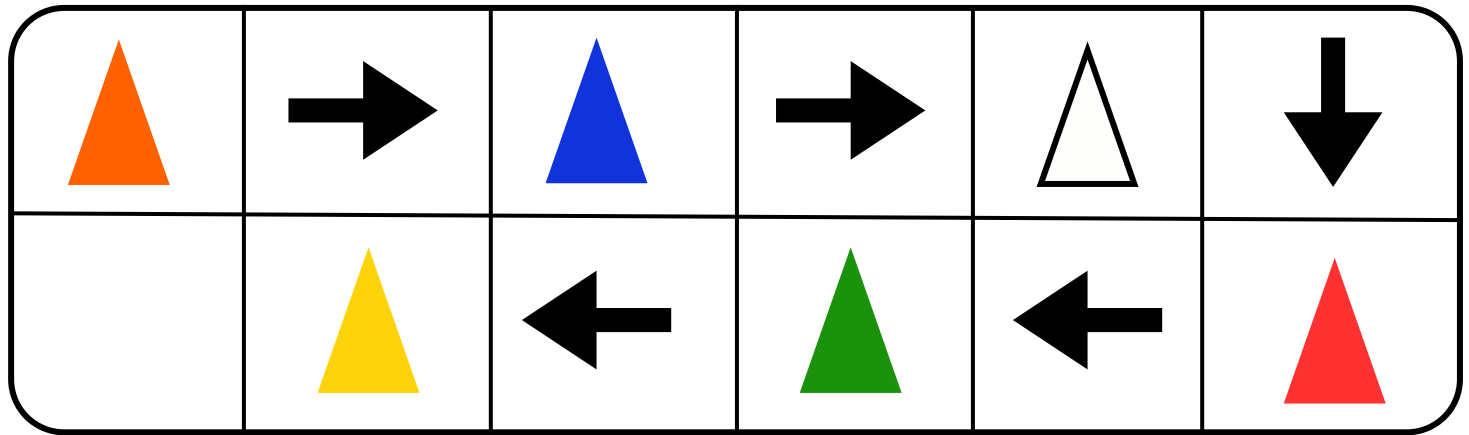
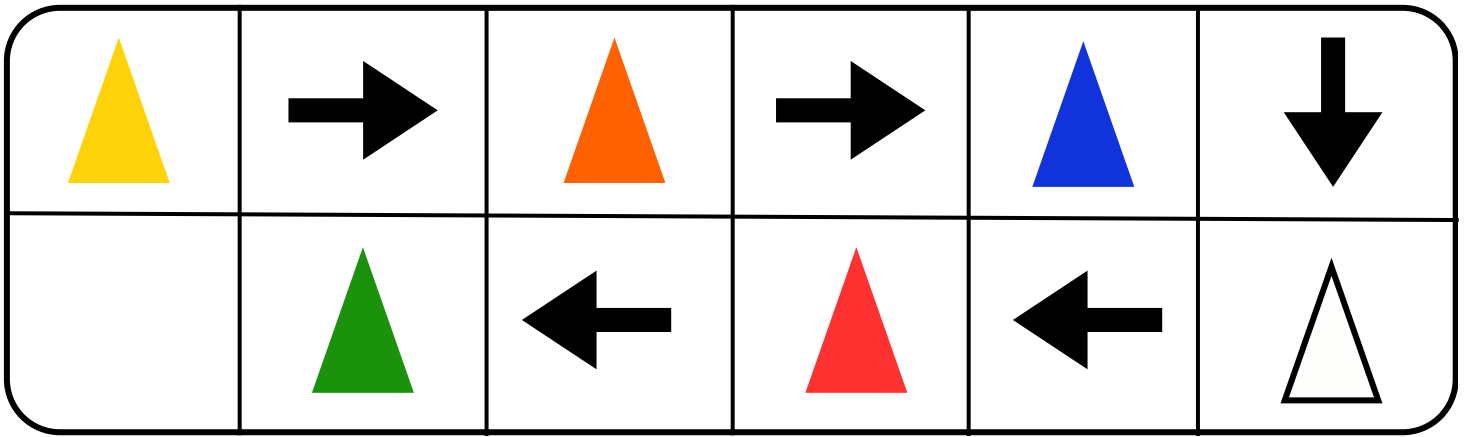
## Variante :

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


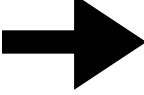

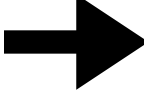

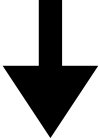

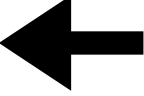






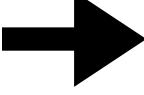

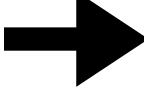

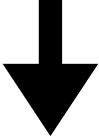

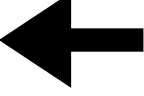

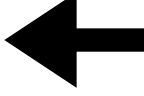

					
					

					
Combien de litres d'eau faut-il boire par jour ?	Quel est le temps d'activité physique doit effectuer un enfant par jour ?	<i>Ces la fête aujourd'hui est les enfants sont heureux.</i> Retrouve les fautes.	Combien d'heures de sommeil faut-il à un enfant pour être en forme le lendemain ?	Les enfants de 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 ?



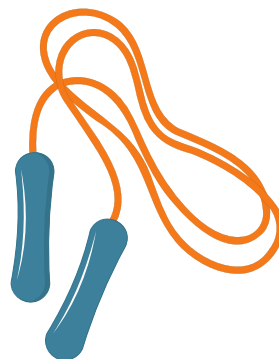
Les enfants de l'école ont rangé les ballons de l'école. Il y en a 47. La maitresse en achète 18 nouveaux. Combien de ballons y a-t-il au total ?



*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 ?

