



USEP Sens : Rencontres Course Longue cycles 2 et 3

1/ Lieu : Parc de la Ballastière (rue de la République, 89100 Saint-Clément)

2/ Dates : 10 octobre 2013 et 11 octobre 2013, selon le tableau suivant :

Adhérent USEP non adhérent USEP

Saint-Denis les Sens Saint-Clément Saint-Clément Saligny Gron Gron	cycle 3 21 CM1/CM2 25 CM2 26 CM1/CM2 26 CE2/CM1 23 CM1/CM2 24	Cycle 3 10 octobre 2013 après-midi de 14h30 à 16H00 6 classes
Effectif total	145	
Soucy Soucy Saint-Clément Saint-Clément Voisines Maillot Maillot	CM1 20 CM2 21 CE1/CE2 22 CE2 24 CM1/CM2 22 CE1/CE2 24 CM1/CM2 27	Cycle 3 11 octobre 2013 matin De 9h30 à 11h15 7 classes
Effectif total	160	
Saint-Clément Saint-Clément Saint-Denis les Sens Saligny Gron Gron	CP 22 CP/CE1 22 C2 22 CP/CE1/CE2 19 CP 20 CE1/CE2 20	Cycle 2 11 octobre 2013 après-midi de 14h30 à 16H00 6 classes
Effectif total	125	

élèves, classes

3/ Organisation matérielle :

Horaire des cars pris en charge par l'USEP

Cycle 3

Cycle 2

Couleurs de dossards :

600 rose

800 jaune

1000 bleu

1200 vert

1400 orange

1800 violet

2000 rouge

2400 noir

2800 blanc

Un chocolat chaud sera proposé aux vaillants coureurs (organisé et préparé par Blandine). Afin que tout cela fonctionne au mieux, nous aurons besoin de **parents** : l'école de St Clément aura prévu une équipe pour s'occuper du chocolat sur chaque demi-journée mais les aides extérieures seront les bienvenues.

Il faudra également **au moins un adulte par classe** pour aider à la gestion des enfants durant les courses, au balisage et à la surveillance du parcours ou au contrôle des dossards à l'arrivée. Si certains d'entre eux sont disponibles, **leur demander de me rejoindre plus tôt au parc**, sur chaque demi-journée, à partir de 9 h00 ou **14 h 00**. Je pourrai leur donner les consignes et ils pourront m'aider à terminer l'installation des parcours.

Chaque classe doit prévoir **deux grands sacs poubelles solides** qui permettront de ranger les manteaux pendant la course.

Chaque enfant sera muni d'un **dossard** (dernière page de ce document) et devra **connaître la distance qu'il a choisie** afin d'éviter une perte de temps à chaque appel de départ (surtout pour les cycles 2). Le mieux est d'avoir constitué en classe des groupes par distances. Prévoir également des **vêtements chauds**, bien évidemment et, selon l'état du terrain et pour éviter les problèmes avec les chauffeurs, des **chaussures de rechange** pour le retour.

4/ Déroulement :

Nous enchaînerons les courses, comme d'habitude, de la plus courte distance à la plus longue, de **9H40 à 11h15** et de **14 h 30 à 16 h 00**. Les **transports** seront prévus en conséquence mais il ne faudra pas perdre de temps... **Tenez-vous donc bien prêts à l'heure et gagnez du temps sur la préparation des dossards (remplis, accrochés, etc...) particulièrement pour les enfants courant les premières courses.**

Le **chocolat chaud** sera offert après chaque course.

Lorsqu'ils ne courent pas, les enfants seront **spectateurs** et pourront encourager leurs camarades. **Insistez sur ce point en présentant la rencontre en classe**, afin d'éviter l'agitation et la dispersion des enfants qui sont toujours sources de dangers...

IMPORTANT : L'accent est bien toujours mis sur l'**auto-évaluation** et la **valorisation des progrès individuels**, non sur la compétition.

Rappel des règles d'attribution des points. A lire attentivement et à bien expliquer aux enfants :

- **La distance parcourue dans le temps prévu rapporte le nombre de points correspondant.**
- **Si l'élève s'est sous-évalué (a couru plus vite) et a donc atteint le contrat supérieur, il obtient seulement un point supplémentaire (ex : il courait pour 10 points mais a réalisé le temps du contrat de 12 points > il obtient 11 points).**
- **Dans le cas inverse, s'il s'est sur-évalué (a couru moins vite) et s'est donc limité au contrat inférieur, il obtient le nombre de points du contrat inférieur. (ex : il courait pour 10 points mais n'a réalisé que le temps du contrat de 8 points > il obtient 8 points).**
- **Si il existe un décalage plus important (viser 10 mais avoir 6), l'élève n'a pas réussi à s'auto-évaluer avec suffisamment de précision et obtient 2 points de consolation.**
- **En cas d'abandon, l'élève obtient 1 point de consolation.**

IMPORTANT : Pour permettre aux élèves qui, malgré une préparation progressive à l'école, rencontrent de grosses difficultés et ne trouvent pas de contrat leur convenant, de choisir n'importe quel autre contrat du barème, sans tenir compte du niveau de classe. **La réussite de ce contrat rapporte dans ce cas 3 points.**

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question complémentaire.

Cordialement, Eric et Adeline

Rencontre Course Longue

Contrats individuels temps/distance

GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	Points
	800 m en 10 min	1000m en 12 min	1400 m en 15 min	1800 m en 18 min	2000 m en 20 min	4
	800 m en 7 min	1000 m en 9 min	1400 m en 12 min	1800 m en 14 min	2000 m en 17 min	6
600 m en 6 min	800 m en 6 min	1000 m en 7 min	1400 m en 10 min	1800 m en 12 min	2000 m en 16 min	8
	1000 m en 8 min	1200 m en 10 min	1400 m en 9 min	1800 m en 11 min	2000 m en 14 min	10
600 m en 5 min	1000 m en 7 min	1200 m en 8 min	1800 m en 14 min	2000 m en 14 min	2400 m en 18 min	12
	1200 m en 10 min	1400 m en 10 min	1800 m en 12 min	2000 m en 13 min	2400 m en 16 min	14
800 m en 8 min	1200 m en 8 min	1400 m en 9 min	1800 m en 11 min	2400 m en 18 min	2400 m en 15 min	16
	1400 m en 10 min	1800 m en 13 min	2000 m en 14 min	2400 m en 16 min	2800 m en 18 min	18
800 m en 6 min	1400 m en 9 min	1800 m en 11 min	2000 m en 12 min	2400 m en 14 min	2800 m en 16 min	20

Rencontre Course Longue

Contrats individuels temps/distance

GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	Points
	800 m en 10 min 4,8 Km/h	1000m en 12 min 5 Km/h	1400 m en 15 min 5,6 Km/h	1800 m en 18 min 6 Km/h	2000 m en 20 min 6 Km/h	4
	800 m en 7 min 6,8 Km/h	1000 m en 9 min 7,5 Km/h	1400 m en 12 min 7 Km/h	1800 m en 14 min 7,7 Km/h	2000 m en 17 min 7 Km/h	6
600 m en 6 min 6 Km/h	800 m en 6 min 8 Km/h	1000 m en 7 min 8,5 Km/h	1400 m en 10 min 8,4 Km/h	1800 m en 12 min 9 Km/h	2000 m en 16 min 7,5 Km/h	8
	1000 m en 8 min 7,5 Km/h	1200 m en 10 min 7,2 Km/h	1400 m en 9 min 9,3 Km/h	1800 m en 11 min 9,8 Km/h	2000 m en 14 min 8,6 Km/h	10
600 m en 5 min 7,2 Km/h	1000 m en 7 min 8,5 Km/h	1200 m en 8 min 9 Km/h	1800 m en 14 min 7,7 Km/h	2000 m en 14 min 8,6 Km/h	2400 m en 18 min 8 Km/h	12
	1200 m en 10 min 7,2 Km/h	1400 m en 10 min 8,4 Km/h	1800 m en 12 min 9 Km/h	2000 m en 13 min 9,2 Km/h	2400 m en 16 min 9 Km/h	14
800 m en 8 min 6 Km/h	1200 m en 8 min 9 Km/h	1400 m en 9 min 9,3 Km/h	1800 m en 11 min 9,8 Km/h	2400 m en 18 min 8 Km/h	2400 m en 15 min 9,6 Km/h	16
	1400 m en 10 min 8,4 Km/h	1800 m en 13 min 8,3 Km/h	2000 m en 14 min 8,6 Km/h	2400 m en 16 min 9 Km/h	2800 m en 18 min 9,3 Km/h	18
800 m en 6 min 8 Km/h	1400 m en 9 min 9,3 Km/h	1800 m en 11 min 9,8 Km/h	2000 m en 12 min 10 Km/h	2400 m en 14 min 10,3 Km/h	2800 m en 16 min 10,5 Km/h	20

**Rencontre Course Longue
Contrats individuels temps/distance**

Ecole : _____ **Classe :** _____

Nom : _____

Prénom : _____

Je vais courir une distance de _____m

en un temps de _____ minutes

pour rapporter _____points.

**Rencontre Course Longue
Contrats individuels temps/distance**

Ecole : _____ **Classe :** _____

Nom : _____

Prénom : _____

Je vais courir une distance de _____m

en un temps de _____ minutes

pour rapporter _____points.