



Vivre ensemble

RENCONTRE SPORTIVE

LES 100 KM DE L'USEP

DOCUMENT DE PRESENTATION :
CYCLE 1 - CYCLE 2 - CYCLE 3



1



Spécial Cycle

1

La course au clown

USEP 04

9 chemin des Alpilles
BP 90.49
04 991 Digne les Bains Cedex – 06 80 13 92 77-
Contact : usep04@laligue-alpesdusud.org



direction des services
départementaux
de l'éducation nationale
Alpes-de-Haute-Provence

la ligue de
l'enseignement

un avenir pour le sport scolaire



Présentation :

L'évènement des « 100 km de l'Usep » est une rencontre sportive autour de la course longue avec comme finalité la santé, la solidarité et l'éducation à l'environnement. Il s'agit de réunir différentes classes du département afin de réaliser une performance collective : 100 km ou plus, ainsi qu'une performance départementale annuelle.

Sur un site sécurisé, les élèves devront réaliser de façon individuelle, ou par groupe, le maximum de kilomètres possible, dans le temps imparti (1h30). Ils pourront courir le maximum de distance en fonction de leurs capacités (et éventuellement de leurs contrats). Chaque tour (1 km ou 500m) devra être bouclé sans marcher.

Sur l'ensemble du projet les enfants seront sensibilisés au tri des déchets par un travail en classe (récolte de bouchons plastique) puis ils devront les transmettre à une association solidaire (Bouchons d'Amour) le jour des 100 km.

Cette action contribuera à l'achat de matériels spécifiques pour des enfants/personnes en situation de handicap.

Les élèves choisissent le rythme de course et l'enchaînement :

« Nombre de tours -temps de repos ».

2



Dépôt des bouchons après un tour réalisé



Calcul des km réalisés par les enfants

USEP 04

9 chemin des Alpilles
BP 90.49
04 991 Digne les Bains Cedex – 06 80 13 92 77-
Contact : usep04@laligue-alpesdusud.org



la ligue de
l'enseignement

un avenir pour le sport scolaire



➤ Santé :

L'Usep, fédération sportive scolaire, place au centre de ses préoccupations l'émergence d'un citoyen sportif, acteur de son environnement, évoluant en développant son capital santé.

- 1. *Développer ses aptitudes motrices et ses capacités physiologiques.*

Développer les capacités physiologiques nécessaires à l'endurance demande une pratique régulière.

Pour être efficace, elle doit s'effectuer à la fréquence d'au moins deux séances par semaine.

Il semble raisonnable de tabler sur une durée de pratique d'une dizaine de séances d'EPS pour obtenir une certaine amélioration physiologique.

Un projet personnel de progrès renforcera et entretiendra la motivation nécessaire. L'élève aura pour premier objectif d'améliorer sa durée de course. Ce projet sera adapté à ses possibilités.

- 2. *Développer son habileté à recueillir des informations et à gérer son effort.*

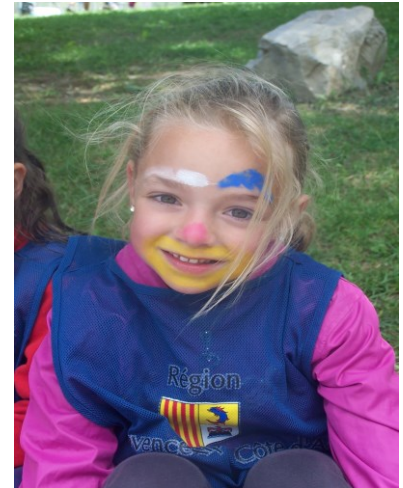
Afin de recueillir un maximum d'informations qui lui permette de bien gérer son effort, l'élève doit connaître les significations de certains indicateurs physiologiques.

Que veut dire gérer son effort ?

- Je cours régulièrement.
- Je connais mes limites (vitesse maximum à ne pas dépasser).
- Je connais et maîtrise mon allure de course.

Pour cela, il est impératif de :

- Observer des indicateurs physiologiques.
(pouls- couleur de la peau -transpiration- essoufflement -....)
- Travailler la régularité de la course.
- Travailler à différentes vitesses.



3

Au cycle 1: Réaliser une action que l'on peut mesurer : La course au clown.

Courir moins vite mais plus longtemps (quelques minutes), sans s'essouffler (sur le petit tour).

A chaque tour les enfants poseront un bouchon. De plus un adulte maquillera chaque enfant.

1tour = 1 trait. L'objectif pour l'enfant est d'être maquillé en clown, soit 5 traits donc 5 tours... à minima.

Au cycle 2 : Réaliser une performance mesurée

Courses en durée : courir longtemps (entre 6 et 12 minutes, selon les capacités de chacun), de façon régulière, sur une plus longue distance, sans s'essouffler. Plusieurs séquences de courses possibles.

Etre capable de le faire de plus en plus régulièrement : égaler ou battre son propre record lors de la rencontre.

Possibilité de mise en place de contrat.

USEP 04

9 chemin des Alpilles

BP 90.49

04 991 Digne les Bains Cedex – 06 80 13 92 77-

Contact : usep04@laligue-alpesdusud.org



la ligue de
l'enseignement

un avenir pour le sport scolaire



Au cycle 3 : Réaliser une performance mesurée

Courses en durée : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 16 minutes (selon les capacités de chacun). Plusieurs séquences de courses possibles.

Nous vous invitons à mettre en place **un contrat avec vos élèves**, afin de leur donner des repères.

Objectif Santé

Les liens avec les programmes de l'Education Nationale :

Les modalités USEP de préparation et de déroulement sont particulièrement adaptées à nos élèves : progressivité, mélange de nombreuses classes, mixité, choix des contrats, goût de l'effort, confrontation à soi-même et comparaison aux autres, solidarité, éducation à l'environnement, participation des enseignants aux côtés des enfants, des familles, mise en valeurs des villes et des villages.

Nous sommes sur la 1^{ère} compétence de l'EPS, *réaliser une performance mesurée*.

Cette action vise transversalement au développement de l'enfant par l'appropriation des compétences 6 et 7 du socle commun :

- Notion de responsabilité, l'élève court en autonomie. Une rencontre Usep c'est se mélanger aux autres -A travers cette rencontre, l'élève s'inscrit dans une autonomie de travail (se connaître pour mieux se réguler)
- S'engager dans un projet et le mener à terme (notion de contrat)
- Construire un projet d'activité personnel.

Ainsi, en développant ces compétences, l'élève s'inscrit dans un parcours sportif, citoyen, personnalisé.

Cette rencontre a pour but de **finaliser une unité d'apprentissage de la course longue** :

« **Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)** ; sans notion de place ou de classement (ce n'est pas un cross, pas une compétition).

USEP 04

9 chemin des Alpilles
BP 90.49
04 991 Digne les Bains Cedex – 06 80 13 92 77-
Contact : usep04@laligue-alpesdusud.org



la ligue de
l'enseignement

un avenir pour le sport scolaire



➤ L'éducation à l'environnement :

Avec comme support la rencontre sportive Usep, nous engageons un travail sur la sensibilisation à l'environnement et le tri sélectif des déchets. Sur certains secteurs le sydevom du département travaillera sur la rencontre avec les élèves et montera des activités.

Nous demandons en amont à chaque participant de collecter en triant chez lui des bouchons de bouteilles plastiques. Une sensibilisation sera faite en classe sur l'importance de trier et limiter ses déchets. Ces bouchons seront ensuite rassemblés en classe avant les « 100km de l'Usep ».

Le jour de la rencontre ils seront mis en commun sur la zone de départ. Les participants réaliseront chaque tour avec un bouchon dans la main. A la fin de leur tour, ils le déposeront dans le panier de leur classe. Le nombre de bouchons collectés servira à compter le nombre de kilomètres réalisés par l'ensemble de la classe/école (en fonction du projet).

Une action transversale liée à l'objectif suivant : **La solidarité.**



USEP 04

9 chemin des Alpilles
BP 90.49
04 991 Digne les Bains Cedex – 06 80 13 92 77-
Contact : usep04@laligue-alpesdusud.org



➤ Solidarité

Cette action est mise en place avec l'association « les Bouchons d'Amour 04. » Elle défend depuis 2000 les causes du développement durable et du handicap, grâce au travail d'un réseau d' « associations relais » réparties dans toute la France. Son action consiste d'une part, à préserver l'environnement en organisant le recyclage de bouchons en plastique usagés, et d'autre part à financer des projets au profit de personnes handicapées, grâce à la vente de matière plastique régénérée.

Chaque kilomètre réalisé par les élèves est comptabilisé par le nombre de bouchons récupérés.

1 tour= 1 bouchon.

Ces bouchons sont ensuite récoltés et donnés à l'association afin de contribuer à l'achat de fauteuils roulants, matériels spécifiques pour des personnes/enfants en situation de handicap.

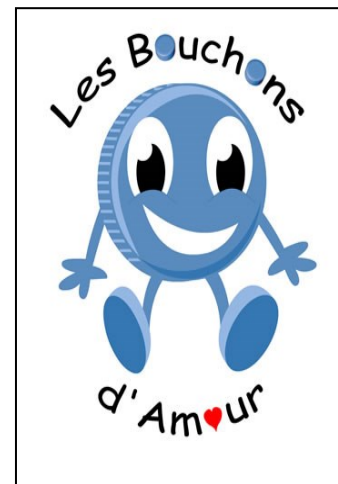
Afin de donner du sens à cette opération nous demandons aux représentants de l'association de participer à cette manifestation, (et si possible de faire venir un bénéficiaire afin de témoigner.)

Les enfants remettront les bouchons aux représentants des bouchons d'amour.

Plus d'infos : bouchonsdamour04@yahoo.fr - 04 92 68 34 97 - Mairie 04250 la Motte du Caire-



Remise des bouchons par les enfants à l'association Les bouchon d'amour



USEP 04

9 chemin des Alpilles
BP 90.49
04 991 Digne les Bains Cedex – 06 80 13 92 77-
Contact : usep04@laligue-alpesdusud.org



la ligue de
l'enseignement

un avenir pour le sport scolaire



Cahier des charges général:

Horaires : 9h15 -11h30 pour une action en matinée
9h30-15h15 pour une action en journée avec ateliers sportifs l'après-midi.
Public : Ouvert à toutes les classes - Cycle1 - Cycle 2 - Cycle 3-
Nombre de places : 250 participants/journée
Matin :
9h30 Accueil - café Usep
10h : participation aux 100 km
11h30 : Fin des 100 km
11h30-12h : Collecte des résultats
12h : Convivial Usep - Déjeuner tiré du sac.

Après-midi : 13h : retour des résultats - Formation des groupes

13h30 : Ateliers sportifs et culturels-

Plusieurs ateliers Usep de découverte ou de réinvestissement (en fonction des cycles et du terrain)

Cycle1 : 10h15-11h15 : Course par petits groupes

12-13h : Pique-nique collectif

13h-15h : Retour en classe ou ateliers libres sur site. **(Pas d'organisation Usep Cycle 1 l'après-midi).**

Inscription : usep04@laligue-alpesdusud.org

-Les classes engagées auront un vécu de l'activité de 7 à 8 séances minimum (cf. buts, compétences mobilisées). Il s'agit de parcourir une distance longue (durée supérieure à 3mn, travail en aérobie, en une ou plusieurs course(s)).

-Pour toute aide ou précision, contacter votre conseiller pédagogique ou le délégué USEP
(Ressources pédagogiques : Usep -Courses longues)

-Les élèves dispensés viendront en aide aux différents postes : gestion des arrivées, accueil sur l'épreuve, secrétariat, ...

Matériel à apporter par classe engagée :

- Pique-nique **ET gourde** (ou bouteille d'eau) /élève.
- Vêtements de sport adaptés, chapeau, crème solaire (pas de sandales ou autre).
- Bouchons de bouteilles plastiques (à collecter en classe en amont).
- Une caisse identifiée au nom de l'école (ou carton) pour récupérer les bouchons et comptabiliser le nombre de tours).
- Vos feuilles de contrat pour les classes de cycle 3 -stylo
- Les adultes feront vivre les contrats.
- Les parents accompagneront les enfants pendant les phases de récupération (hydratation -habillement - motivation,...) et de mise en activité (accompagnement sur la zone de départ).
- 1 Parent par classe pour la sécurité générale de l'organisation.

Cycle 1 :
La course au Clown :
Les élèves font les 100km pendant 60mn.
Retour en classe préconisé à 13h.
Attention : Vérifier si allergie au maquillage

USEP 04

9 chemin des Alpilles
BP 90.49
04 991 Digne les Bains Cedex – 06 80 13 92 77-
Contact : usep04@laligue-alpesdusud.org





Commandez vos T-Shirts

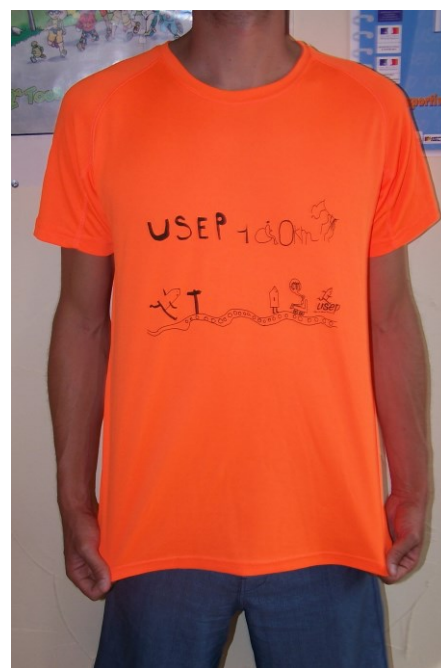
L'Usep 04 vous propose d'appuyer les 100km de l'USEP en vous proposant des T-shirts réalisés spécifiquement pour l'événement (par des enfants de l'USEP de la vallée de la Blanche)
Revente dans vos associations au tarif libre ; un moyen supplémentaire de faciliter l'adhésion au mouvement.

Possibilité de vous envoyer gratuitement 1 exemplaire (à retourner ou facturé par la suite).

Tailles	4/5ans	6/8 ans	10/12ans	S	M	L	XL	XXL
Longueur	50	55	60	65	69	73	76	79
Largeur	37	40	43	46	49	52	55	58
Quantité :								
Soit.....T-shirts X 5€ =				Soit T-shirts X 8€=.....				

8

Dans la limite des stocks disponible/T-shirt « respirant », matière synthétique



USEP 04

9 chemin des Alpilles
BP 90.49
04 991 Digne les Bains Cedex – 06 80 13 92 77-
Contact : usep04@laligue-alpesdusud.org





À l'USEP, le sport ça se **vie** !



Merci à nos partenaires :



USEP 04

9 chemin des Alpilles
BP 90.49
04 991 Digne les Bains Cedex – 06 80 13 92 77-
Contact : usep04@laligue-alpesdusud.org

