



Comité Départemental **USEP48**

10-12 rue des Clapiers BP16

48001 MENDE Cedex

Tel : 04.66.49.00.30 / 06 33 05 16 38

fax : 04.66.49.03.72 / Mail : usep48@fol48.org

CROSS

NASBINALS / Station du Fer à cheval – Mardi 16 octobre 2018

FORMULE DE LA RENCONTRE :

- Découverte du parcours et découverte du milieu
- Course longue par « contrat-distance » parcourue en 30 à 40 minutes, le matin
- Course en ligne par niveau de classe l'après-midi : GS/CP/CE1 : 1 000 mètres ; CE2 : 1 400 mètres; CM1 : 2 000 mètres ; CM2 : 2 400 mètres

PRINCIPE DU DEFI :

- Toutes les classes d'une même école participent à un projet commun, chaque enfant participera en fonction de ses possibilités.
- Chaque école s'engage à réaliser un défi kilométrique correspondant aux kilomètres séparant **le lieu du cross (Nasbinals) d'une autre ville**, exemple : NASBINALS-BEZIERS : 207 km... ou séparant le lieu de l'école d'une autre ville.
- Les enfants évoluent sur un parcours d'environ 1 000 mètres.
- Les enfants évoluent par couple de même niveau de classe, un enfant court un enfant note le nombre de tours effectués par son camarade (les CM ont obligation d'enchaîner au minimum deux tours consécutivement).
- Chaque binôme dispose de 30 à 40 minutes pour réaliser son « défi kilométrique ». Au bout de 40 minutes, récapitulatif des fiches par classe et par école.

ORGANISATION DE LA RENCONTRE :

9 heures 30 : accueil des classes et découverte du parcours et du milieu...

10 heures : rendez-vous à l'accueil des « signaleurs », adultes (parents d'élève ou autre) chargés de la sécurité sur le parcours pour les consignes

11 heures : rassemblement de tous les enfants et enseignants à leur « poste »

11 heures 15 : départ des CM2, **11 heures 18** : départ CM1, **11 heures 21** : départ CE2, **11 heures 24** : départ CE1, **11 heures 27** : départ GS/CP

11 heures 55 : fin du défi – calcul des distances

12 heures – 13 heures : pique-nique

13 heures – 14 heures : poursuite du travail EEDD

14 heures – 15 heures : cross par âge

15 heures : remise des récompenses et goûters

15 heures 30 : retour dans les écoles

AVANT LA RENCONTRE, POUR PREPARER LE DEFI EN CLASSE...

Les enfants doivent apprendre à **courir à allure régulière** en fonction du contrat établi en classe. Il suffit juste de **parcourir au moins la distance prévue** dans le contrat pour gagner, ce n'est pas une course contre la montre !

Pour préparer les enfants, les enseignants qui le souhaitent peuvent retirer une unité d'apprentissage sur la course longue (cycle 2 et cycle 3) ainsi que des cardio-fréquencesmètres auprès des CPC EPS. Une documentation est aussi disponible sur le site IA 48 et les sites de circonscription ainsi que le site USEP.

Faire **remplir les dossards** :

- colorier la partie ovale en :
 - jaune pour les GS
 - rouge pour les CP
 - vert pour les CE1
 - bleu pour les CE2
 - violet pour les CM1
 - orange pour les CM2

- Compléter chaque rubrique et ne pas oublier d'inscrire les noms et prénoms des **deux** enfants du binôme, ceci afin de nous aider à les repérer et à les orienter plus facilement.

Ne pas oublier les **épingles à nourrice** pour accrocher le dossard le jour J (éventuellement le mettre sous une pochette plastifiée avant de l'accrocher sur le « ventre » de l'enfant) et **un crayon à papier par binôme**.

Chaque **classe** récapitule les **prévisions de ses binômes**.

Chaque **école**, récapitule les **distances prévues classe par classe**, note le lieu de destination (voir « fiche école ») et me le communique par mail avant le **12 octobre** pour la préparation des trophées.

Cette fiche sera aussi complétée par chaque « responsable école » (il serait bien que ce soient des enfants de CM lorsqu'il y en a) lors de la rencontre et me sera remise à l'issue du défi après avoir additionné tous les résultats.

LE JOUR J, AVANT LE DEPART DU DEFI...

Dès votre arrivée, **signalez-moi votre présence**.

Les emplacements (gares départ / arrivée) seront réservés aux différents niveaux de classe : GS/CP, CE1, CE2, CM1, CM2 (voir plan joint) et placés le long du parcours (un responsable de l'équipe EPS vous y attendra).

Les enseignants, parents et enfants doivent être dans leur gare à **11 heures**, ainsi que les parents signaleurs chargés de la sécurité sur le parcours. Attention premier départ à **11 heures 15**. Pensez à vérifier que chaque binôme est bien **en possession de sa « fiche binôme » et d'un crayon à papier**.

Ne démarrez pas avant que je sois passée pour vous donner le départ de chaque classe. Je ferai de même pour le signal de fin.

PENDANT LE DEFI...

Dans chaque gare, une équipe composée d'enseignants et de parents (environ **1 adulte pour 10 enfants**) est chargée du bon déroulement du défi de chaque binôme et de la sécurité.

Les adultes veillent à ce que les enfants fassent le parcours avec plaisir. En cas d'incident, **prévenir un « signaleur »** qui viendra me le dire à l'accueil. Possibilité aussi de prévenir le CPC par téléphone au 06.83.51.80.85.

Les enfants notent le nombre de tours qu'ils ont réalisés au fur et à mesure sur leur « fiche binôme » : un enfant court, l'autre note.

L'enfant qui a fini son tour, entre en gare pour le passage du relais (sauf pour les **CM qui doivent en enchaîner au minimum 2** à chaque fois, dans la mesure du possible bien sûr...). Le passage de relais entre les deux enfants s'effectue **entre les deux lignes marquées dans chaque gare**. Ensuite l'enfant qui court rejoint le parcours. Attention un **emplacement sera réservé aux enfants qui attendent**. Ils ne doivent rentrer sur la zone de relais que lorsque leur camarade arrive.

APRES LE DEFI...

Les classes **se rassemblent par école** et remplissent la partie « ce que je réalise » de la fiche école. Le « responsable école » effectue les totaux réalisés par toutes les classes et vient me communiquer la distance totale.

SECURITE, RÔLE DES PARENTS ET ENSEIGNANTS...

Un ou plusieurs (de préférence) parent(s) d'élève(s) par école seront chargés de la sécurité sur un point du parcours : **les « signaleurs »** (emplacements notés de 1 à 20). **Merci de bien vouloir m'indiquer leur nom par mail avant le 12 octobre** et de leur donner rendez-vous sur les lieux à **10 heures** pour les consignes de sécurité. Un plan du parcours avec l'emplacement de chacun sera établi à l'avance.

Les autres parents et enseignants seront répartis dans différents groupes. La répartition des adultes vous sera envoyée quelques jours avant la rencontre. **Rôle** : prise en charge des binômes, rappel des consignes (marquage et respect des prévisions sur chaque « fiche binôme »), puis rassemblement par école près de l'accueil (à vous de vous entendre sur un lieu précis).

En cas de problème d'encadrement, me prévenir au plus tôt. Chaque école peut bien sûr relever le taux d'encadrement dans chaque gare.

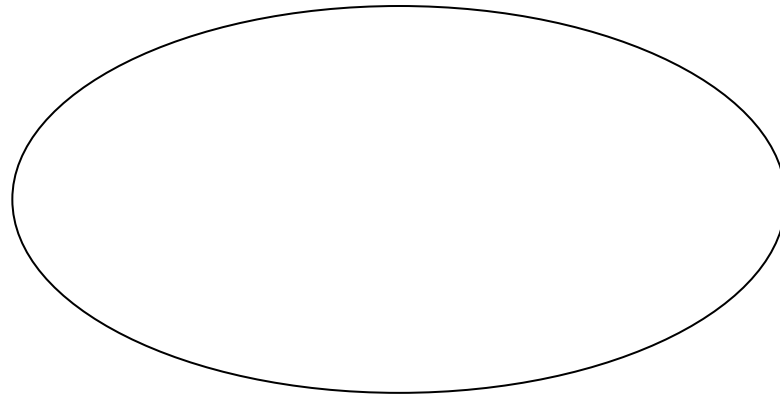
N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.

« FICHE ECOLE »

Ecole ou regroupement : _____

<i>CLASSE</i>	<i>DISTANCE PREVUE (à remplir à l'école)</i>	<i>DISTANCE REALISEE</i>
TOTAL ECOLE		
Soit le trajet :		

Trait des écoles - Nasbinals 2018 - 2019



NOM :

PRENOM :

AVEC, NOM :

PRENOM :

ECOLE :

DISTANCE PREVUE :

Année de naissance :

Classe :

Le coût des transports étant de plus en plus élevé et le budget de l'USEP n'étant pas extensible, je vous donne la liste des écoles participantes afin d'essayer de vous regrouper au maximum pour utiliser le moins de bus possible...

Non seulement tout le monde fera des économies mais en plus, vous ferez un geste pour la planète !!!

Merci de votre compréhension...

Ecoles inscrites :

Fournels, Marvejols, Le Buisson, Le Monastier, La Garde, Le Malzieu, Aumont, Saint Germain du Teil, Saint Chély d'Apcher, Malbouzon, Nasbinals, Grandrieu.