

Organisation du Cross du Conseil Départemental

L'édition de cette année verra à **nouveau** la mise en place de **modalités** d'organisation inédites pour les élèves de l'école élémentaire, et les élèves de 6^{ème} des secteurs de Caen et Hérouville qui viennent courir avec les classes de CM2 des 6^{èmes} de leur secteur de collège. Pour chaque classe de CM2 jumelée à une classe de 6^{ème}, on reconstituera deux classes composées d'équipes de CM2 et 6^{ème}.

Le cross est placé sous le signe de **la solidarité** : nous vous invitons à collecter un maximum de bouchons qui seront remis à l'issue des courses à l'association « Les bouchons d'amour ». Les bouchons récoltés permettront l'achat de fauteuils pour les enfants en situation de handicap.

Chaque équipe réalisera en arts plastiques un « **seau de performance** », personnalisé qu'elle pourra facilement identifier.

Cette manifestation se déroule, pour une majorité d'écoles, sur le temps scolaire. Elle s'adresse aux élèves de CM2 (CM1 pour les élèves inscrits en CM1/CM2).

Il est **indispensable de proposer une séquence d'apprentissage** en amont pour que vos élèves puissent s'intégrer dans ce dispositif. Vous pouvez solliciter l'aide des Conseillers Pédagogiques EPS de votre circonscription ou si vous êtes affiliés à l'USEP, de Michaël CARDINNE, qui peuvent vous accompagner dans la mise en œuvre de ce module. N'hésitez pas à nous contacter pour toute question relative à l'organisation.

Comme l'an passé, des pôles (nature, citoyenneté, activités nautiques) sont proposés aux élèves. Afin qu'ils puissent avoir le temps de découvrir les ateliers, les classes sont positionnées sur des **créneaux horaires à respecter (cf. tableau ci-dessous)**.

	Echauffement Course	Nature Ou Nautique	Citoyenneté
9h55 – 10h20	Groupe A	Groupe B	Groupe C
10H20– 10H45	Groupe B	Groupe C	Groupe A
10H45 – 11H10	Groupe C	Groupe A	Groupe B

Modalités

Course :

- **1^{er} temps : récupération de vos élèves dans la zone d'appel par un adulte.**

Les élèves ont été préalablement répartis dans les 4 zones identifiées en zone d'appel :

- Zone bleue (circuits 1-2 et 3) : allure inférieure à 9km/heure
- Zone verte (circuits 4-5 et 6) : 9 à 10 km/heure
- Zone rouge (circuits 7 et 8) : 10 à 11 km/heure
- Zone noire (circuits 9 et 10) : allure supérieure à 11 km/heure

Quelques situations d'échauffement de course (cf. séquence) sont proposées par l'adulte qui emmènent les élèves sur les circuits.

➤ **2ème temps de course :**

But pour l'élève : réussir à courir pendant **10 min** sans s'arrêter et **arriver en équipe** - voir documents joints.

A chaque tour, un élève de l'équipe est chargé de déposer un bouchon dans son **seau de performance**. On totalisera ensuite les performances de chaque classe en comptabilisant le nombre total de bouchons sur les 10 circuits.

Les élèves devront connaître au préalable **leur allure moyenne de course**. A partir du travail conduit, des équipes **mixtes** (au moins un garçon ou au moins une fille) de 4 ou 5 seront constituées. Lors de l'inscription, vous devrez indiquer le nombre d'équipes pour chaque allure (inférieure à 9 km/heure, 9 et 10 km/heure, entre 10 et 11 km/heure, supérieure à 11km/heure).

Dispositif :

- **Regroupement des élèves dans la zone d'appel dans les 4 couloirs, par allure :** un responsable les emmènera sur leur zone puis ils seront répartis sur les circuits.
- **Départ :**
Dix circuits de 200 m sont balisés sur le site numérotés de 1 à 10 (cf. plan)
Les élèves sont répartis sur leur circuit (de 1 à 10 en fonction de leur allure) et positionnés par équipe, à un plot tous les 25 mètres.
Les courses démarrent sur les circuits de façon simultanée et sont données par un signal (trompe ou klaxon) : à **10H05** (Groupe A) – **10H30** (Groupe B) – **10H55** (Groupe C)
- **Identification des équipes :** Chaque équipe est identifiée par un repère donné par l'école (casquettes identiques, foulards, chasubles, tee-shirts...)
- **Dossard :** Chaque élève porte un dossard (réalisé par l'école sur un A5) sur lequel est inscrit : le numéro de l'équipe – le nom de l'école - le numéro du circuit.
- **Performance :** A l'issue de la course, chaque équipe comptabilise le nombre de bouchons de son seau de performance et l'annonce à l'adulte responsable. Une fois tous les résultats collectés, on totalisera le nombre de bouchons récoltés par la classe.
- **Récupération des élèves :** une Zone de « Récupération » (située à côté de la Zone d'Appel) vous permettra de retrouver votre classe.

Autres temps : Les pôles nature, citoyenneté, activités nautiques

Les élèves auront ensuite la possibilité de se rendre sur **les pôles** en respectant les horaires qui vous auront été attribués en fonction du groupe auquel vous appartenez (cf. tableau organisation).

Séquence « Course en durée »

CM2 (ou CM1/CM2)

La séquence devra comprendre :

- Un travail sur **la foulée, les appuis**. Ces situations plus courtes pourront devenir des rituels d'échauffement.
- Quelques situations extraites du document « *Anim'athlé* » peuvent être utilisées comme la course de géant et le grand 8 :
Cf. anim'athlé <http://usep46.org/spip/IMG/pdf/athletismefiches-09072014131357.pdf>
- Un travail sur **l'allure** :
 - situation de référence (p. 4)
 - gérer l'effort (p.5)
 - courir en groupe (p.6)
 - fiche d'observation (p.7)
 - tableau d'allure (p.8)
 - synthèse des performances (p.9)

Il sera intéressant de :

- travailler sur des natures de sol différentes pendant l'Unité d'Apprentissage (goudron, herbe, stabilisé...).
- de permettre aux élèves d'identifier des repères internes (essoufflement, pouls, perception de son allure...)

Situations d'échauffement

Il s'agit de préparer les élèves à l'activité de course. Il permet également aux élèves de prendre conscience de ce qui se passe au niveau de leur corps quand ils courent (construire une foulée efficace de course longue). Les raisons qui justifient l'échauffement sont principalement d'ordre physiologique et biomécanique.

L'échauffement dure environ 7 à 8 minutes, il peut se diviser en deux parties :

- La mise à disposition corporelle
- L'activation dynamique

Afin de permettre :

- aux élèves d'être centrés sur leurs sensations,
- à l'enseignant d'observer ses élèves,

1) La mise à disposition corporelle :

1. Marcher en déroulant le pied :

Identifier les différentes parties qui seront mobilisées (prendre des repères sensoriels)

Marcher sur la plante des pieds, marcher sur les talons, puis marcher en cherchant à poser le talon et en terminant par la pointe.

Réaliser l'exercice sur 10 mètres, en se déplaçant en ligne droite.

Recommencer en fermant les yeux.

2. Marcher avec flexion/extension :

Faire un pas, le pied arrière vient rejoindre le pied avant puis réaliser une flexion complète, sans écarter les genoux (rechercher l'amplitude totale – poser les fesses sur les talons), faire un autre pas.... (sur 10 mètres.)

3. Le flamant rose :

Poser un pied au sol, bien à plat.

Soulever l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tenir 10 secondes en cherchant à rester bien droit comme un i.

Inverser.

Recommencer en fermant les yeux.

4. Equilibre : sur un pied (genoux collés) talon- fesse. Equilibre/alignement

2) L'activation dynamique :

Solliciter progressivement et de façon plus dynamique l'ensemble du corps, avant de commencer la séance de course longue.

Mobilisation musculaire

1. Courir à allure modérée sur 20 mètres, revenir au départ en marchant

- courir avec les 2 bras derrière le dos
- courir avec 1 bras derrière le dos
- courir avec l'autre bras derrière le dos

➤ *course simple (afin de bien sentir le rôle des bras)*

2. Courir dans un espace et prendre des informations : cerceaux posés au sol – cerceaux rouges : pied gauche/cerceaux jaunes : pied droit

3. Le circuit des lattes

8 à 10 lattes

1 mètre (parcours 1)

de 1, 20 m (parcours 2)

de 1, 40 m (parcours 3)

Courir en passant dans les trois parcours et choisir le parcours le plus adapté.

4. Travail sur les allures :

S1 : un plot à 10 m, puis plots tous les 2 m, signal sonore 8 sec

But : arriver au plot indiqué au signal

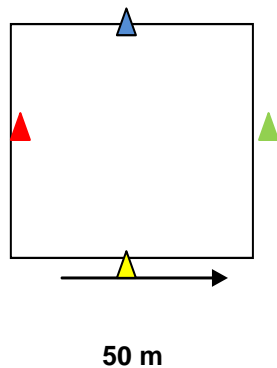
- Arriver au 1^{er} plot en 8 sec. en marchant (2 x) – La répétition permet d'intégrer l'allure
- 2^{ème} plot en trottinant (2x)
- 3^{ème} plot en courant (2x)
- Idem avec les plots suivants (monter en intensité) toujours en 8 sec.

Situation de référence

Courir longtemps CM1- CM2

But : Courir x minutes

Aménagement : circuit de 200 mètres (carré ou autre : l'important pour l'élève est d'avoir des repères fixes tous les 50 mètres)



Consignes :

Pour le coureur : courir sans marcher, sans s'arrêter la plus grande distance possible à allure régulière.

Pour l'observateur : observer et noter sur une fiche individuelle, le nombre de tours franchis par minute.

Pour le maître : siffler toutes les minutes.

Déroulement :

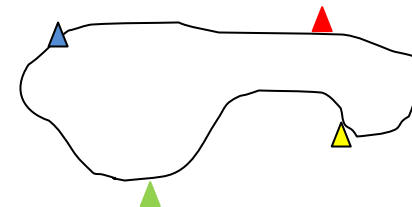
Les coureurs se répartissent sur chaque plot du parcours. Chaque observateur complète la fiche.

Compétences : réaliser une performance mesurée

Connaissances	Identifier des repères d'espace et de temps (correspondance durée/distance)
Capacités	Courir à une allure régulière
Attitudes	Connaître la distance parcourue sur un temps donné et donc sa vitesse (espace/temps/vitesse) Observer, analyser la course d'un camarade

Variantes

Selon les lieux, le circuit pourra être différent. L'important est d'avoir des repères fixes tous les 50 mètres :



Situation d'apprentissage

Gérer son effort CM1/CM2

But : Courir 5 fois de suite en accélérant à chaque fois.

Aménagement : un parcours plat balisé tous les 16,66m. On part de n'importe quelle balise et on suit le parcours.

Voir schéma

Ex : 6 balises en 1 mn, c'est $6 \times 16,66 = 100$ m

100 m en 1 mn, c'est 6000 m en 1heure, soit 6 km/h

Consignes : on court pendant une minute. On se repose pendant une minute.

On compte le nombre de balises franchies

Contrat :

On court 5 fois.

A chaque fois, on doit accélérer.

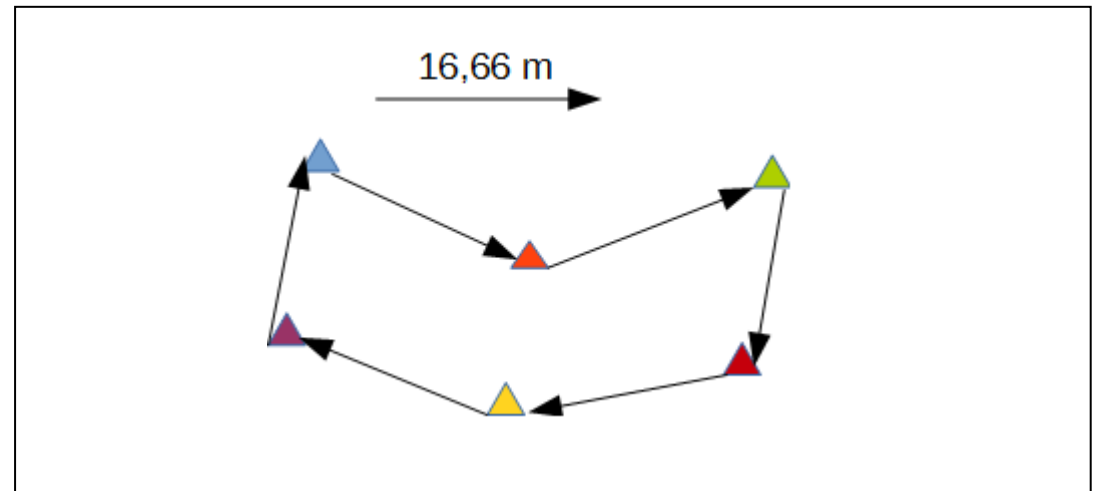
Critères de réussite :

Le nombre de balises franchies indique la vitesse à laquelle on a couru. On doit **augmenter** sa vitesse à chaque série.

Compétences : réaliser une performance mesurée

Connaissances	Identifier des repères d'espace et de temps (correspondance durée/distance)
Capacités	Courir à une allure supérieure
Attitudes	Connaître la distance parcourue sur un temps donné et donc sa vitesse (espace/temps/vitesse) Observer, analyser la course d'un camarade et sa propre course

Schéma

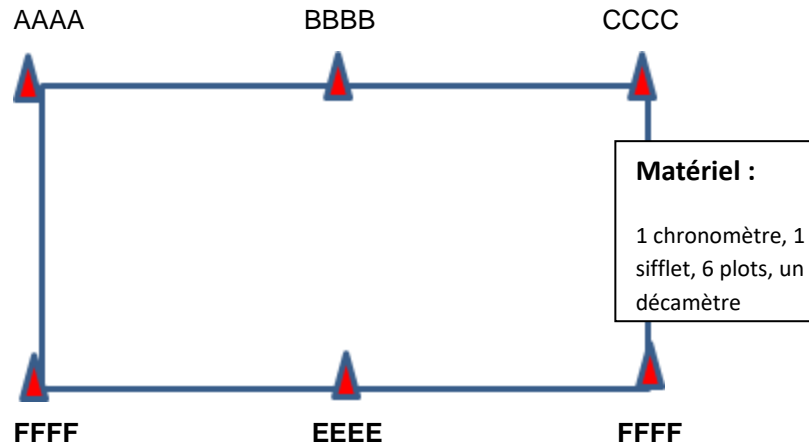


Situation d'apprentissage

Courir en groupe CM1- CM2

But : courir en groupe à allure régulière

Aménagement : circuit de 200 mètres avec des plots à intervalles réguliers. Equipes de 4 à 5 élèves (A, B, C, D, E, F) partant chacune d'un plot.



Consignes :

Pour les élèves : Courir jusqu'au signal en comptant le nombre de plots passés. Repartir d'un plot jusqu'au signal sonore en cherchant à réaliser le même nombre de plots.

Pour le maître : siffler toutes les minutes. Durée de course de 1 à 4 mn (2 à 8 en tout).

Déroulement : Les coureurs se répartissent sur chaque plot du parcours. Chaque observateur complète la fiche.

Critères de réussite : Courir en restant groupés et en réalisant le même nombre de plots (allure régulière). Variable : augmenter d'un plot au passage suivant.

Compétences : réaliser une performance mesurée

Connaissances	Identifier des repères d'espace et de temps (correspondance durée/distance)
Capacités	Courir à une allure régulière Courir en peloton
Attitudes	Connaître la distance parcourue sur un temps donné et donc sa vitesse (espace/temps/vitesse) Observer, analyser la course d'un camarade

Variante

Selon les lieux, le circuit pourra être différent. L'important est de bien donner des repères fixes.

Fiche d'observation (circuit de 200 mètres)

Prénom du coureur : Prénom de l'observateur :

Tour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A marché durant ce tour	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui
	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non
Temps de passage															

Nombre de plots franchis durant le dernier tour :

1 (soit 50 mètres)

2 (soit 100mètres)

3 (soit 150 mètres)

Nombre de tours complets effectués : soitmètres (car.....X 200 mètres =)

Distance totale parcourue : mètres

Prénom du coureur : Prénom de l'observateur :

Tour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A marché durant ce tour	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui
	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non
Temps de passage															

Nombre de plots franchis durant le dernier tour :

1 (soit 50 mètres)

2 (soit 100mètres)

3 (soit 150 mètres)

Nombre de tours complets effectués : soitmètres (car.....X 200 mètres =)

Distance totale parcourue : mètres

Course longue : tableau de performance

But : courir pendant 12 min sans s'arrêter



Coureur : date :

Observateur : Classe :

O : course X : marche	1min30	3min	4min30	6min	7min30	9 min	10min30	12 min
16								
15								
14								
13								
12								
11								
10								
9								
8								
7								
6								
5								
4								
3								
2								
1								
POINTS DUREE								
Total points durée :								
Nombre de plots dépassés :								

- L'observateur indique 0 si le coureur ne s'arrête pas entre les plots et X s'il marche entre deux plots. A chaque coup de sifflet, il change de colonne.
- A l'issue de la course, le coureur trace son graphique en coloriant l'histogramme.
- On marque un point durée si on court complètement sur chaque période de 1 min 30. Puis, 2 sur la 2^{ème} séquence, puis 3... Au-delà de 7 min 30 on marque 5 points. En 12 min, on gagnera donc 30 points.

Ce tableau permet une lecture directe de l'allure en lisant la colonne de gauche.

Fiche synthèse de mon cycle « course en durée »

Je complète la fiche qui me permettra de noter mes performances lors de différentes séances de course longue. Je pourrai noter les vitesses que j'essaierai de maintenir lors des séances d'entraînement pour progresser.

Sur la séance....., j'ai parcouru..... mètres pendant.....minutes. J'ai donc fait une moyenne dekm/h qui correspond à faire 200 mètres en

Lors de la séance....., j'ai parcouru..... mètres pendant.....minutes. J'ai donc fait une moyenne dekm/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Pour les séances suivantes, je vais essayer d'aller un peu plus vite en essayant d'aller à la vitesse qui est juste au-dessus de la mienne dans le tableau des vitesses. Je vais donc essayer de courir àkm/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Lors de la séance....., j'ai parcouru..... mètres pendant.....minutes. J'ai donc fait une moyenne dekm/h ce qui correspond à faire 200 mètres en

Lors de la séance....., j'ai parcouru..... mètres pendant.....minutes. J'ai donc fait une moyenne dekm/h ce qui correspond à faire 200 mètres en