

Organisation rencontre course longue

1/Préparation matérielle

Chaque enfant sera muni d'un **dossard** (voir dossier de préparation distribué dans les écoles les années précédentes ou 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 pour ceux qui prennent le car, des **chaussures de rechange** pour le retour, si le parcours est boueux.

En cas de report, me prévenir au : 06 98 50 30 34

Couleur des dossards :

Couleurs de dossards :

600 rose

800 jaune

1000 bleu

1200 vert

1400 orange

1800 violet

2000 rouge

2400 noir

2800 blanc

2/ Déroulement :

Nous enchaînerons les courses, comme d'habitude, de la plus courte distance à la plus longue, 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. Prévoir des épingles à nourrice

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...

3/ Validation, évaluation

Nous conservons le **barème** (voir pages suivantes) modifié depuis quelque temps pour qu'il soit plus progressif et moins difficile pour les CM. J'avais aussi réalisé un tableau avec les **vitesse moyennes**.

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

Pour un travail intéressant sur les moyennes ; une classe peut proposer de s'occuper de la **synthèse des résultats** à partir des **fiches de classes** (voir pages suivantes), que vous leur aurez transmises. Ensuite, chaque enseignant l'utilisera comme bon lui semblera.

Il faut, pour cela, qu'elle reçoive vos résultats rapidement. Le mieux est de les remettre avant de repartir et de conserver vos dossards pour l'exploitation en classe.

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 me contacter pour toute question complémentaire.

Cordialement, Eric

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 C
Contrats individu

Ecole : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Je vais courir une dis

en un temps de _____

pour rapporter _____

