

# Challenge Endurance

Vous trouverez dans ce document :

1. Deux unités d'enseignement à la course de durée qui vous permettront, d'une manière simple, de préparer vos élèves au mieux pour participer au Challenge Endurance.

- A. Pour les élèves de Cycles 2 et 3 pages 2 à 12
- B. Pour les élèves de Maternelle pages 13 à 15

2. Le règlement du Challenge.

## Unités d'enseignement

### Course de durée

## Maternelle - Cycle 2 et Cycle 3



#### COMMENTAIRES :

Pour le C2/C3 :

des jeux pour varier les situations de course longue, un module d'apprentissage qui peut être mis en œuvre pour préparer une rencontre en course longue (par exemple un des trois cross USEP 94 organisés dans l'année scolaire).

Pour la maternelle :

des situations ludiques et progressives pour élaborer un module d'apprentissage.

*Le groupe de travail USEP/CPC 94*

# Unité Cycle 2 et Cycle 3

## Introduction

La suite de séances envisagée peut permettre à l'élève d'améliorer ses compétences en direction de deux objectifs :

- 1. Développer ses aptitudes motrices et ses capacités physiologiques.
- 2. Développer son habileté à recueillir des informations et à gérer son effort.

### ➤ 1. Développer ses aptitudes motrices et ses capacités physiologiques.

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

Pour être efficace, cette pratique 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. Le projet personnel de l'élève 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 ?**

Un effort de course en endurance est bien géré si :

- L'enfant court régulièrement.
- L'enfant connaît ses limites (vitesse maximum à ne pas dépasser).
- L'enfant connaît et maîtrise son allure de course.

Trois nécessités se font jour :

- Nécessité d'observer des indicateurs physiologiques.
- Nécessité de travailler la régularité de la course
- Nécessité de travailler à différentes vitesses (cycle 3)

# 10 séances simples pour progresser au cycle 2 et au cycle 3

## ➤ Observer les indicateurs physiologiques

Il est important d'apprendre à l'enfant à se connaître, pour cela lors de chacune des séances, lors des moments de repos, l'enseignant conduira les élèves à observer un ou deux des points suivants :

- **Couleur du visage**

Une certaine rougeur due à une vasodilatation périphérique est normale lors d'un effort en endurance.

Par contre, une blancheur excessive du visage traduit un effort trop violent.

- **Essoufflement en courant**

L'augmentation du rythme respiratoire est évidente. Elle doit néanmoins rester dans des limites raisonnables. L'enfant doit être capable de parler en courant.

- **Pouls**

L'augmentation du rythme cardiaque est un élément important mais c'est un élément difficile à contrôler de façon fiable. Il est intéressant de faire prendre conscience à l'enfant de cette augmentation mais il ne faut pas accorder à cet indicateur une valeur excessive.

- **Transpiration**

Une bonne transpiration est normale au cours d'un effort en endurance. C'est le signe que la chaleur produite par la course s'évacue bien.

- **Sensation d'aisance**

Il est important d'évaluer régulièrement et globalement si on se sent bien en courant.

## ET LE POINT LE PLUS IMPORTANT

- **Rythme respiratoire**

Le rythme respiratoire pendant la course doit être régulier et volontaire. Une respiration anarchique est signe d'une allure trop rapide. Il s'agit essentiellement de contrôler 1 'expiration qui doit être volontaire et marquée. Ne pas parler de l'inspiration qui se déclenche automatiquement.

**Note :** Dans le livret Sport – Santé qui vous sera remis mi-novembre, une page permet de consigner ses observations.

## ➤ Quelques jeux intéressants

Ces jeux peuvent être employés à l'échauffement, à l'entrée dans la séance ou en fin lorsque celle-ci a été un peu courte. Ils peuvent aussi en constituer le moment principal lorsque la motivation des enfants commence à faiblir au regard des activités plus traditionnelles.

### 1. Les gendarmes et les voleurs.

**Terrain :** grand (1/2 terrain de foot). Un espace « prison ».

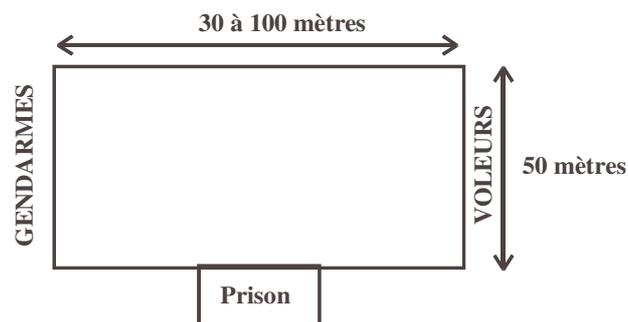
**Équipes :** ¼ de la classe = gendarmes ; ¼ de la classe = voleurs ; ½ de la classe = arbitres (un arbitre suit un joueur des yeux). Les voleurs ont un signe distinctif (dossards, foulards...).

**But du jeu :** Gendarme : toucher un voleur et le ramener en prison. Voleur : Éviter d'être touché (rester le dernier voleur non touché).

**Départ du jeu :** Les deux équipes sont à l'opposé du terrain.

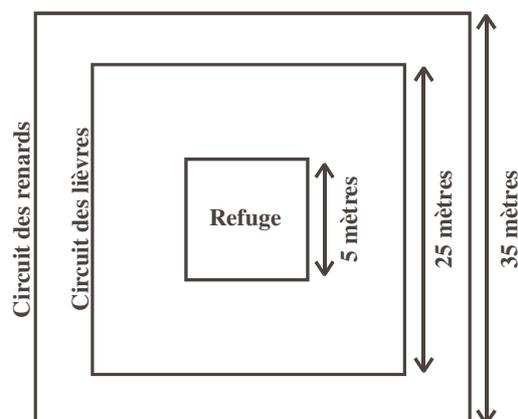
**Jeu :** Au signal, le jeu commence. Les gendarmes essaient de toucher les voleurs. Prise avec une seule tape. Le voleur touché s'arrête et le gendarme le conduit à la prison. Il n'y a pas de zone refuge. Les arbitres interviennent en cas de faute ou de conflit. Le jeu s'arrête lorsque le dernier voleur est pris (celui-ci a gagné). Tout joueur qui sort du terrain est éliminé.

**Variante :** chronométrer le temps mis pour éliminer les voleurs. Changer de rôle. L'équipe la plus rapide a gagné.



### 2. Les lièvres et les renards

**Terrain :** Voir plan. Deux circuits concentriques entourent un refuge.



Le circuit intérieur est le circuit des lièvres. Le circuit extérieur est le circuit des renards.

**Équipes :** Autant de renards que de lièvres.

**But du jeu :** Les renards marquent un point pour chaque lièvre pris avant le refuge.

**Départ du jeu :** Lièvres et renards se positionnent à l'endroit de leur choix sur le circuit. Au signal, lièvres et renards partent en courant sur leur circuit (tout le monde dans le même sens) pour un temps connu de l'enseignant seul (entre 3 et 5 minutes).

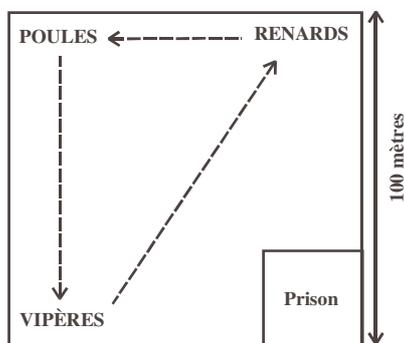
**Jeu :** Au deuxième signal (coup de sifflet), les lièvres doivent gagner le refuge central sans être touché par un renard. Les renards doivent toucher un lièvre avant qu'il rentre dans le refuge. Prise avec une seule tape. Le lièvre touché s'arrête. Compter les prises et changer de rôle.

**Variante :** S'il y a trop de contestations, partager la classe en 3 groupes égaux. Un groupe est arbitre et chaque joueur de ce groupe suit un lièvre des yeux.

### 3. Poules, renards, vipères

Jeu à proposer plutôt au cycle 3.

Terrain : Voir plan. Grand terrain de 100m de côté. Prison dans un des angles.



**Équipes :** 3 équipes équivalentes en nombre (poules, renards, vipères). Équipes différenciées par des dossards, chasubles...

**But du jeu :** Les renards attrapent les poules. Les poules attrapent les vipères. Les vipères attrapent les renards. La dernière équipe qui reste a gagné.

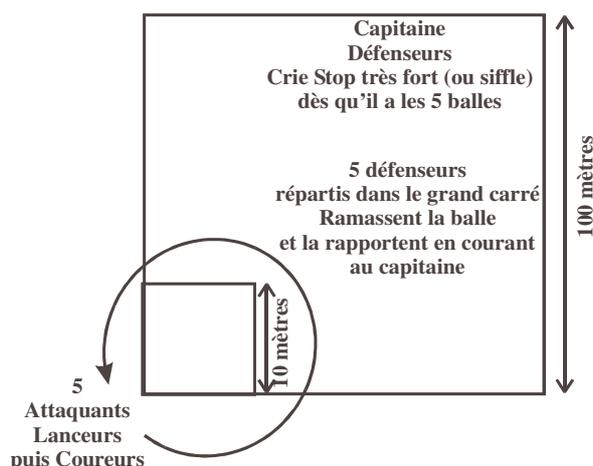
**Départ du jeu :** Au signal. Pas de maison.

**Jeu :** Dès qu'un joueur est touché, il s'arrête. Celui qui l'a pris le conduit par la main à la prison. Il est bien sûr intouchable pendant le trajet. Prise avec une seule tape. Les prisonniers ne sont pas délivrés. L'équipe qui reste seule a gagné.

**Variante :** S'il y a trop de contestation, remplacer la prise avec une tape par une prise de foulard.

#### 4. Grande thèque spéciale « Endurance »

**Terrain :** Un grand terrain de 100 m de côté. Dans l'angle du terrain, un petit carré de 10 m de côté.



5 arbitres (un par coureur)  
Un tour = 1 point

2 équipes de 5 joueurs. Les lanceurs lancent 5 balles simultanément puis tentent d'effectuer le maximum de tours (ce sont ces tours qui rapportent des points). Les ramasseurs doivent récupérer les balles et les rapporter en courant au capitaine. Dès que le capitaine a récupéré la 5<sup>ème</sup> balle, il crie stop et les coureurs s'arrêtent. Noter les tours enregistrés. Jouer à 3 équipes qui changent de rôle à chaque lancer. Une équipe arbitre et se repose à chaque tour.

**Équipes :** 3 équipes de 5 joueurs.

**But du jeu :** Pour les Attaquants (lanceurs, coureurs). Marquer le plus de points possible en effectuant le plus possible de tours complets autour du petit carré. (Un tour petit carré = 1 point).

Pour les Défenseurs, rapporter au capitaine, en courant (passes interdites), le plus rapidement possible, les 5 balles lancées par les attaquants. Le capitaine crie Stop (ou siffle) dès qu'il a la cinquième balle dans la main.

**Départ du jeu :** Les attaquants lanceurs sont à l'angle du petit carré avec une balle par attaquant. Les défenseurs sont répartis sur le grand terrain à la position de leur choix (interdiction de se positionner dans le petit carré avant que les attaquants aient lancé leur balle. Le capitaine est dans un cerceau à l'opposé du petit carré. Il n'a pas le droit de sortir de son cerceau. Chaque arbitre compte les tours effectués par un attaquant.

**Jeu :** Au signal de l'enseignant, les attaquants lanceurs lancent leur balle (où bon leur semble) même à l'intérieur du petit carré (même à leurs pieds) puis partent en courant pour effectuer le plus grand nombre possible de tours avant que le capitaine ait sifflé. À chaque tour d'un attaquant les arbitres enregistrent le tour (doigt, plaquette, ardoise...). Au coup de sifflet, le compte s'arrête, les attaquants marchent. Les tours non terminés ne comptent pas. Les arbitres font le total des tours parcourus.

Les défenseurs récupèrent chacun UNE balle le plus rapidement possible et la rapportent (en courant) (passes interdites) à leur capitaine. Le capitaine récupère les balles, les pose dans son cerceau (il n'a pas le droit d'en sortir). À la cinquième balle, il crie Stop (ou siffle).

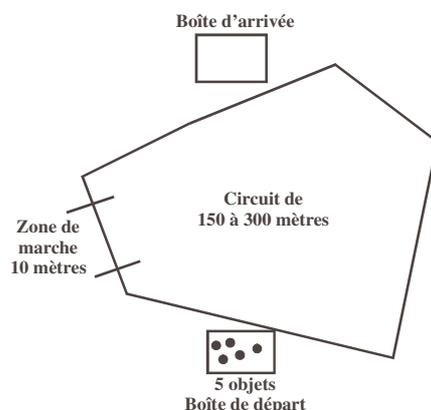
On compte les points marqués par les attaquants et on change de rôle.

**Variante :** Munir les arbitres de matériel permettant de visualiser les tours faits. Ajuster la taille du petit carré en fonction des résultats. Éloigner plus ou moins le capitaine.

## ➤ Entrer dans l'activité (Séances n°1 et n°2)

### Séance n°1 :

**Circuit :** Circuit de 150 à 300 m suivant l'âge des enfants et les possibilités locales. Zone de marche de 10 m. 2 boîtes sont disposées sur le parcours.



**Objectif :** Entrer dans l'activité course longue par une forme jouée.

**But du jeu :** Transporter 5 objets d'une boîte à l'autre en parcourant un circuit en courant (excepté la zone de marche).

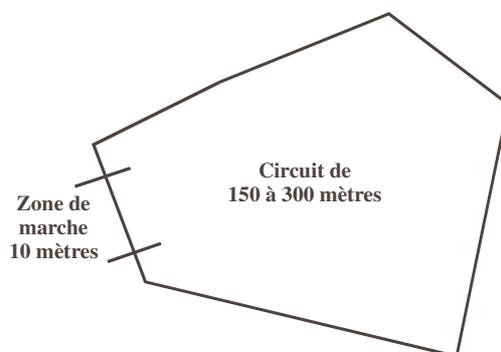
**Équipes :** 5 enfants par équipe. Un objet par enfant dans l'équipe.

**Jeu :** Au signal, les enfants partent en courant et doivent courir groupés. Un enfant dans l'équipe prend un objet et en courant avec ses camarades va le porter dans la boîte d'arrivée. Tous terminent le parcours en courant. Possibilité de marcher dans la zone réservée à cet effet. Puis on repart pour un tour et le transport du deuxième objet par un autre membre de l'équipe. On ne porte qu'un objet à la fois et ce n'est jamais le même coureur qui porte l'objet. Lorsque tous les enfants sont passés la course s'arrête.

**Variantes :** Si le jeu est trop difficile, on peut commencer par une course individuelle (une caisse avec de nombreux objets). Les enfants partent en même temps, prennent un objet au passage et vont le poser dans la boîte d'arrivée, puis recommencent jusqu'à ce que la boîte de départ soit vide.).

En mettant plusieurs caisses, plusieurs équipes peuvent courir sur le même parcours. On peut jouer sur le nombre d'enfants dans l'équipe pour augmenter ou diminuer la distance de course.

### Séance n°2 :



**Circuit :** Circuit de 150 à 300 m suivant l'âge des enfants et les possibilités locales. Zone de marche de 10 m.

**Objectif :** Prendre conscience de ses possibilités individuelles.

**But du jeu :** Parcourir le plus grand nombre de tours possible sans marcher en-dehors de la zone de repos de 10 m.

**Équipes :** Les enfants sont en doublette. L'un court, l'autre observe et note la performance. Dès que le coureur marche en dehors de la zone de repos, il s'arrête et le camarade qui est en doublette note le nombre de tours parcourus.

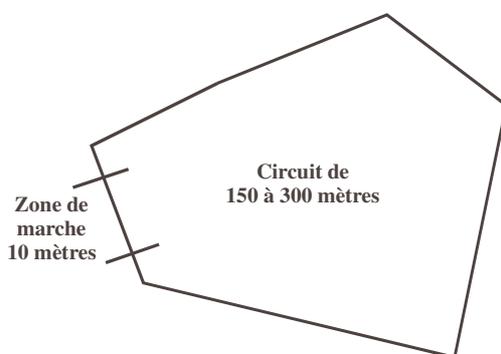
**Jeu :** Au signal, la moitié de la classe part sur le circuit. L'autre moitié observe et note. Dès que la consigne est outrepassée et qu'un enfant marche en dehors de la zone réservée à cet effet, le coureur s'arrête et le nombre de tours est enregistré.

**Variantes :** Si le jeu est trop difficile, introduire des zones de repos supplémentaires.

Pour noter la performance (nombre de tours), suivant l'âge des enfants, utiliser ardoise, feuille, jetons...

### ➤ Courir longtemps (Séances n°3 à 6)

#### Séance n°3 :



**Circuit :** Circuit de 150 à 300 m suivant l'âge des enfants et les possibilités locales. Zone de marche de 10 m (dans ce document, la zone de marche est toujours mentionnée ; elle sera supprimée en fonction de l'âge des enfants et de leurs progrès.)

**Objectif :** Prévoir un contrat en rapport avec ses possibilités individuelles. Le réaliser.

**But du jeu :** En se référant au nombre de tours parcourus la fois précédente, annoncer un contrat (demander aux enfants d'éviter des contrats inférieurs à la distance parcourue lors de la séance précédente (sauf exception justifiée bien sûr). Ensuite, tenter de le réaliser.

**Équipes :** Les enfants sont en doublette. L'un court, l'autre observe et note la performance. Dès que le coureur marche en dehors de la zone de repos, il s'arrête et le camarade qui est en doublette note le nombre de tours parcourus. Voir note ci-dessus pour la zone de marche.

**Jeu :** Chaque enfant prévoit son contrat (au regard de sa performance de la séance précédente) et le note sur sa feuille de route. Au signal, la moitié de la classe part sur le circuit. L'autre moitié observe et note. Dès que la consigne est outrepassée et qu'un enfant marche en dehors de la zone réservée à cet effet, le coureur s'arrête et le nombre de tours est enregistré. L'observateur valide ou non le contrat annoncé.

**Variante :** Pour noter la performance (nombre de tours), suivant l'âge des enfants, utiliser ardoise, feuille, jetons...

#### Séance n°4 :

**Circuit :** Même circuit que les séances précédentes.

**Objectif :** Progresser en parcourant, à chaque séance, une distance plus longue que la fois précédente.

**But du jeu :** Le contrat de base est le contrat de la séance n°3.

Se fixer un contrat égal au contrat réalisé lors de la séance n°3 augmenté de 1 à 5 tours.

Réaliser le contrat ainsi fixé en fractionnant la distance en deux fractions.

Exemple : contrat séance n°3 : 13 tours

Contrat séance n°4 : 18 tours en 10 tours + 8 tours.

**Équipes :** Les enfants sont en doublette. L'un court, l'autre observe et note la performance. Dès que le coureur marche en dehors de la zone de repos, il s'arrête et le camarade qui est en doublette note le nombre de tours parcourus. Voir note ci-dessus pour la zone de marche.

**Jeu :** Chaque enfant prévoit son contrat (voir exemple ci-dessus) et le note sur sa feuille de route. Il prévoit également par écrit le fractionnement de sa course. Au signal, la moitié de la classe part sur le circuit. L'autre moitié observe et note. Dès que la consigne est outrepassée et qu'un enfant marche en dehors de la zone réservée à cet effet, le coureur s'arrête et le nombre de tours est enregistré pour cette fraction. Sans attendre que tous les coureurs soient arrivés, l'observateur devient coureur et effectue à son tour sa fraction... puis on change à nouveau les rôles autant de fois qu'il le faut.

#### Séance n°5 :

**Circuit :** Même circuit que les séances précédentes.

**Objectif :** Progresser en parcourant, à chaque séance, une distance plus longue que la fois précédente.

**But du jeu :** Le contrat de base est le contrat de la séance n°3.

Se fixer un contrat égal au contrat de la séance n°3 augmenté de 5 à 10 tours.

Réaliser le contrat ainsi fixé en fractionnant la distance en trois fractions.

Exemple : contrat séance n°3 : 13 tours

Contrat séance n°5 : 21 tours en 8 tours + 8 tours + 5 tours

**Équipes :** Les enfants sont en doublette. L'un court, l'autre observe et note la performance. Dès que le coureur marche en dehors de la zone de repos, il s'arrête et le camarade qui est en doublette note le nombre de tours parcourus. Voir note ci-dessus pour la zone de marche.

**Jeu :** Chaque enfant prévoit son contrat (voir exemple ci-dessus) et le note sur sa feuille de route. Il prévoit également par écrit le fractionnement de sa course. Au signal, la moitié de la classe part sur le circuit. L'autre moitié observe et note. Dès que la consigne est outrepassée et qu'un enfant marche en dehors de la zone réservée à cet effet, le coureur s'arrête et le nombre de tours est enregistré pour cette fraction. Sans attendre que tous les coureurs soient arrivés, l'observateur devient coureur et effectue à son tour sa fraction... puis on change à nouveau les rôles autant de fois qu'il le faut.

## Séance n°6 :

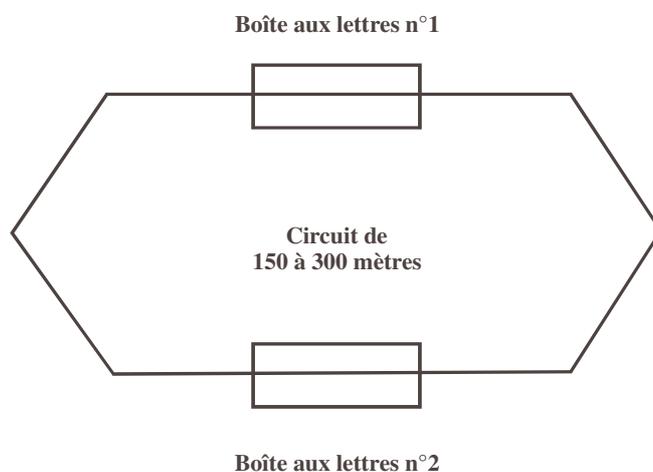
C'est la première séance du Challenge. Chaque enfant annonce un contrat, et tente de le réaliser (il peut même dépasser le nombre annoncé). Pour chaque enfant, noter le nombre de tours réalisés, multiplier le nombre de tours par la longueur du circuit, additionner les km ainsi parcourus et les transmettre par mail au Comité Départemental. On peut joindre photos, textes, dessins... Ces performances rapprocheront les usépiens du département de Pékin et enrichiront la page de la classe.

### ➤ Courir régulièrement (Séances n° 7 et n°8)

Trois jeux qui peuvent permettre aux enfants d'apprendre à courir régulièrement. En réaliser au moins deux par séance.

#### 1. La boîte à lettres

**Circuit :** Sur un circuit, deux fenêtres sont matérialisées de façon symétrique à l'opposé l'une de l'autre sur le parcours. Voir plan ci-dessous



**Objectif :** Courir régulièrement.

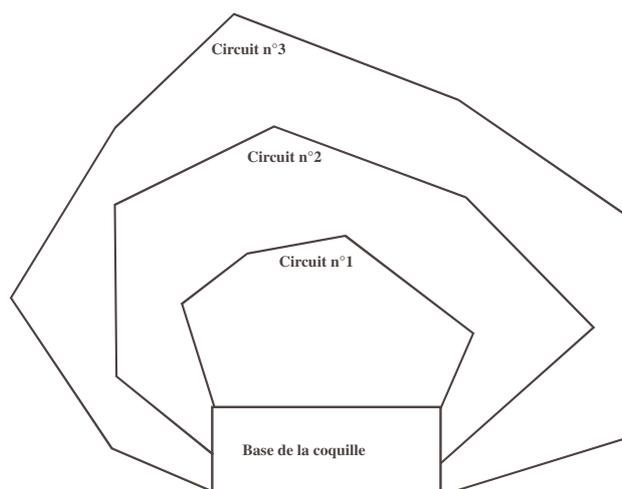
**But du jeu :** Les enfants, en doublette (enfants qui ont la même allure), partent chacun dans une des boîtes à lettre. Ils doivent calquer leur course l'un sur l'autre de manière à passer ensemble dans les boîtes aux lettres opposées.

**Équipes :** Enfants en doublette (de même valeur en course).

**Jeu :** Chaque doublette prévoit de courir sur un certain nombre de tours (inférieur à son contrat record afin de pouvoir réaliser plusieurs fois l'exercice). Au départ, les coureurs sont chacun dans une boîte aux lettres opposée. Ils partent au signal en même temps. À chaque fois que l'un des coureurs passe dans une boîte aux lettres, il lève le bras et vérifie que son camarade est, lui aussi, dans la boîte aux lettres symétrique. L'objectif est atteint si, ni l'un, ni l'autre, n'ont besoin de ralentir ou d'accélérer pour être en même temps dans la boîte aux lettres.

## 2. La coquille de moule

**Circuit :** Trois circuits concentriques sont tracés qui ont une base commune.



**Objectif :** Courir régulièrement.

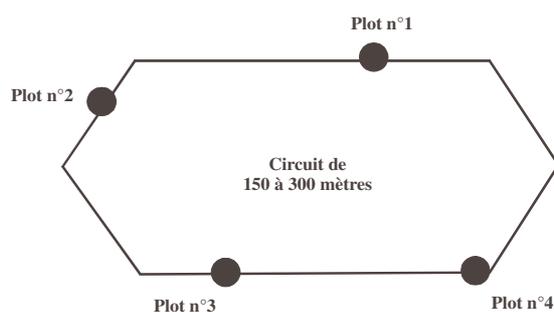
**But du jeu :** Tous les coureurs doivent repasser sur la base en même temps.

**Équipes :** Pas d'équipe. Course individuelle.

**Jeu :** Chacun choisit le circuit qui lui convient (on peut changer de circuit au cours de la séance). L'enseignant annonce le nombre de tours à parcourir. Au signal, tout le monde part. Au retour sur la base, tous les coureurs doivent être dans la boîte en même temps (c'est-à-dire que les premiers ne doivent pas être ressortis avant que les derniers ne soient rentrés). L'objectif est atteint si les premiers ne sont pas obligés de ralentir ni les derniers d'accélérer.

## 3. Le chef de train

**Circuit :** Sur un circuit, 4 plots sont disposés à intervalles à peu près réguliers.



**Objectif :** Courir régulièrement.

**Équipes :** Équipes de 4 coureurs (prévoir autant de plots que de coureurs dans l'équipe).

**Jeu :** Les enfants se fixent un contrat en rapport avec leurs possibilités. Les enfants courent autour du circuit en équipes de 4 en file indienne. Lorsque l'équipe passe devant un plot, le premier coureur se laisse décrocher et prend place à l'arrière de l'équipe. Le deuxième se retrouve ainsi en tête etc.... L'objectif est atteint si le contrat prévu a été réalisé et si la course a été régulière.

➤ **Réaliser un projet de course et améliorer son record (Séances n°9 et n°10)**

Les séances n°9 et n°10 sont les séances 2 et 3 du Challenge.

Séance n°9 : Améliorer son contrat initial de la séance n°3.

Séance n°10 : Battre son record et gérer son effort.

Ce sont les séances 2 et 3 du Challenge. Chaque enfant annonce un contrat, et tente de le réaliser (il peut même dépasser le nombre annoncé). Pour chaque enfant, noter les tours, multiplier le nombre de tours par la longueur du circuit, additionner les km ainsi parcourus et les transmettre par mail au Comité Départemental. On peut joindre photos, textes, dessins... Ces performances rapprocheront les usépiens du département de Pékin et enrichiront la page de la classe. Lors de la séance n°10, on essaiera de battre le record établi lors de la séance n°9.

**Note :** Dans le livret Sport – Santé qui vous sera remis mi-novembre, une page permet de consigner les performances réalisées lors de chacune des séances.

# Unité d'enseignement pour les classes d'école maternelle

Dès la petite section, on peut pratiquer des jeux de course. Les élèves de grande section sportifs et débrouillés pourront également entrer dans le scénario décrit dans la première partie du document.

Vous pouvez utilement vous reporter à la page 3 concernant les indicateurs physiologiques, la plupart d'entre eux peuvent être abordés dès l'école maternelle.

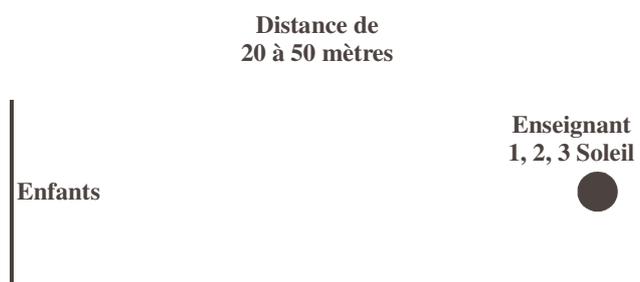
Vous trouverez ci-dessous une suite de jeux de course. Ces jeux doivent être appris et rejoués souvent. Compter au moins 3 parties du même jeu ou de jeux différents par séance.

Les distances seront adaptées à l'âge des enfants. Attention ! Dans la mesure du possible, préférer les distances longues et jouer à l'extérieur.

Les exercices ne sont pas forcément à réaliser dans l'ordre.

## ➤ 1. 1, 2, 3 Soleil

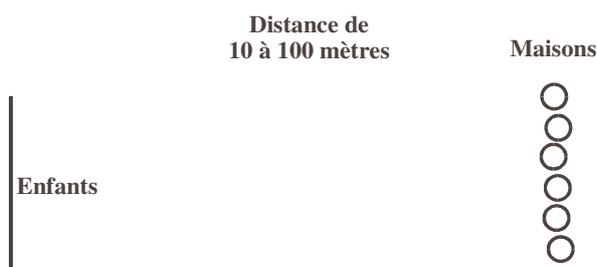
**Objectif :** Répéter des courses rapides plusieurs fois.



Espace de 20 à 50 m de long. Ligne de départ. Mur. L'enseignant tape 1, 2, 3 Soleil contre le mur et se retourne. On court quand l'enseignant compte face au mur. Quand il se retourne, on s'arrête. Si on est pris à courir, on retourne à la ligne de départ. Jouer jusqu'au dernier arrivé.

## ➤ 2. Le premier dans sa maison

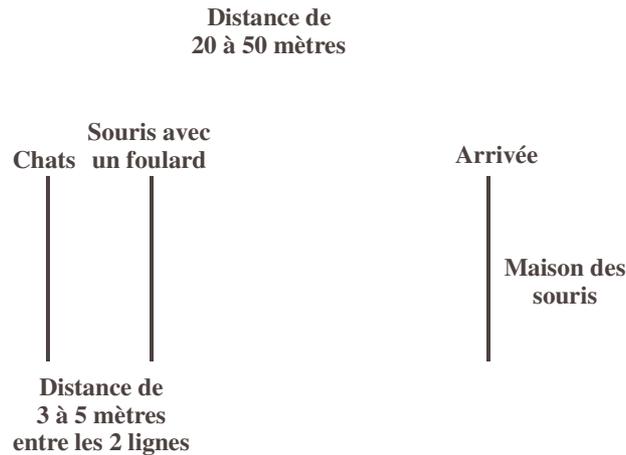
**Objectif :** Aller d'une course courte et rapide vers une course plus lente et moins rapide.



Ligne de départ. Cerceaux (un par coureur) représentant les maisons. Au signal, être le premier dans sa maison. Varier la distance de 10 m au départ à 100 m ou plus ensuite. Revenir en marchant.

### ➤ 3. Chat et souris

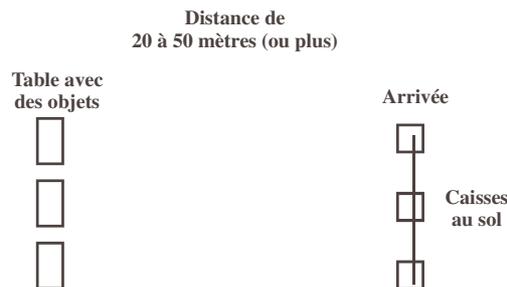
**Objectif :** Ajuster sa course en fonction de celle de son camarade.



Deux lignes de départ distantes de 3 à 5 m (ou plus). Une ligne d'arrivée à 20 m puis davantage. Les souris ont un foulard à la ceinture (derrière). Les chats doivent rattraper les souris et prendre le foulard.

### ➤ 4. Les déménageurs

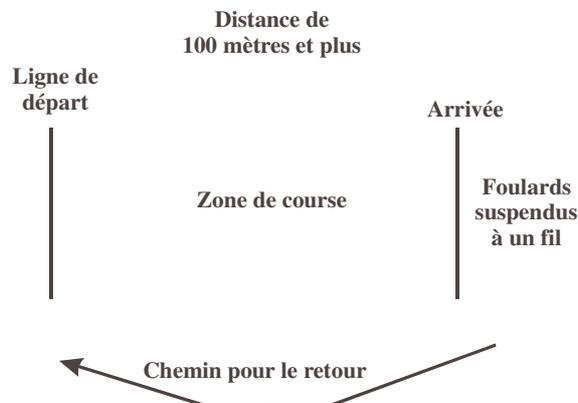
**Objectif :** Répéter des courses et contrôler son effort.



Cartons vides (un par équipe). Tables avec objets à transporter. Distance entre cartons et tables : au moins 20 mètres. L'équipe qui a transporté tous ses objets en premier a gagné (un objet à la fois).

### ➤ 5. La course aux fanions

**Objectif :** Aller vers une course contrôlée.



Mettre des foulards suspendus à un élastique entre deux poteaux. Distance à parcourir longue (au moins 100 mètres). Aller toucher (ou prendre) les foulards. Tenir la course jusqu'au bout sans marcher. Répéter la course plusieurs fois.

➤ **6. Tenir le tour**

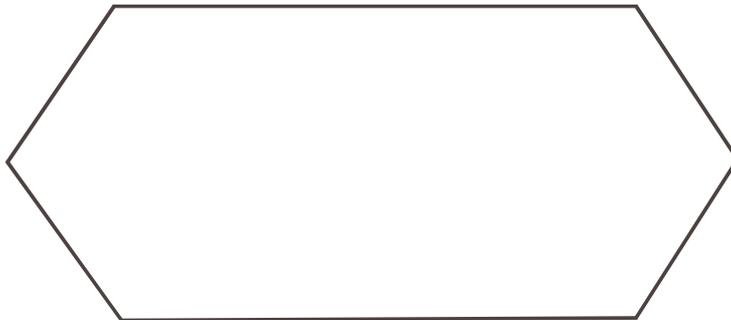
**Objectif :** Tenir un temps plus long sans marcher.



Sur un circuit de 100 à 200 m (puis plus long), tenir un tour sans marcher. Si c'est trop difficile, suivre la progression suivante : on marche quand on veut, on a deux ou trois zones de marche, on a une zone de marche, puis on ne marche plus.

➤ **7. La course poursuite**

**Objectif :** Augmenter sa durée de course.



Sur un circuit de 200 m environ, deux enfants se poursuivent (10 m d'écart au départ). Le poursuivant a gagné s'il rattrape l'autre, le poursuivi, s'il n'est pas rattrapé. Mettre des enfants de possibilité à peu près égales.

➤ **8 Et ensuite....**

Lorsque les enfants en sont à ce niveau, on peut utilement piocher dans les exercices les plus ludiques et les plus faciles de l'unité d'enseignement cycle 2 – cycle 3.

Ne pas oublier de rajouter, lorsque vous sentez les enfants prêts, les 3 séances de l'exercice du challenge qui permet de marquer des km. Voir le jeu en annexe du règlement. Chaque enfant ayant réalisé le jeu rapporte un km à la classe. Comptabiliser les résultats et les transmettre par mail au Comité Départemental. On peut joindre photos, textes, dessins... Ces performances rapprocheront les usépiens du département de Pékin et enrichiront la page de la classe.

# Règlement du Challenge Endurance

**Cours souvent et tu marqueras des points pour ta santé.**

**Tous à Pékin en 2008**

## 1. Objectif

Les enfants licenciés USEP de l'Allier se lancent un CHALLENGE :

**Courir** depuis **Moulins**, le chef-lieu du département, **jusqu'à Pékin**, la capitale de la Chine, où se dérouleront les prochains Jeux Olympiques en Août 2008.

La distance à parcourir est de 14 000 km.

## 2. Date du Challenge

Les performances seront enregistrées du lundi 15 octobre au vendredi 21 décembre 2007.

## 3. Pour participer

### Enfants de Cycle 2 et de Cycle 3

Lors d'une séance d'Endurance, noter la distance parcourue par chacun des élèves de la classe. Faire le total pour l'ensemble des élèves présents ce jour-là. Communiquer par mail les résultats au Comité Départemental. [michel.lacroix5@wanadoo.fr](mailto:michel.lacroix5@wanadoo.fr)

Afin de marquer plus de km, vous pouvez répéter cette opération 3 fois entre le 15 octobre et le 21 décembre.

Quelques indications :

- *Faire participer les enfants au calcul et à l'envoi des résultats (lorsque l'âge le permet).*
- *Nous examinerons avec bienveillance toutes les questions qui ne vont pas manquer d'être soulevées. N'hésitez pas à les poser !*
- *Pour envoyer vos résultats, n'oubliez pas de mentionner les éléments suivants :*

Date	École	Cours	Enseignant	Nb enfants présents	KM total
------	-------	-------	------------	---------------------	----------

## Enfants de maternelle

Note : Les enfants de GS peuvent, suivant leur maturité, participer avec le règlement des maternelles ou avec celui des cycles 2 et 3.

Pour participer avec le règlement maternelle, il suffit que chaque enfant de la classe réalise le jeu décrit en annexe.

Chaque réalisation du jeu rapporte 1 km par enfant. Communiquer par mail les résultats au Comité Départemental. [michel.lacroix5@wanadoo.fr](mailto:michel.lacroix5@wanadoo.fr)

Afin de marquer plus de km, vous pouvez répéter cette opération 3 fois entre le 15 octobre et le 21 décembre.

- *Pour envoyer vos résultats, n'oubliez pas de mentionner les éléments suivants :*

Date	École	Cours	Enseignant	Nb enfants présents	KM total
------	-------	-------	------------	---------------------	----------

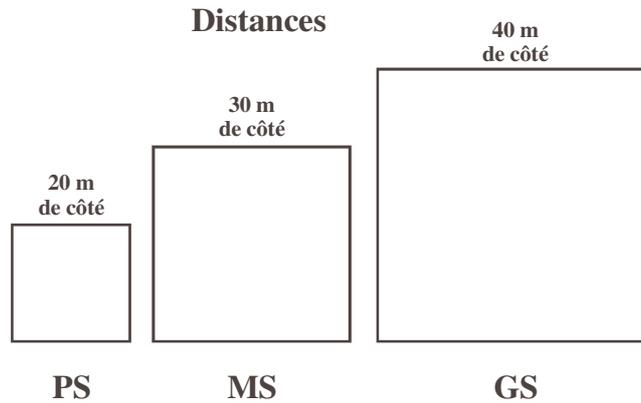
4. Pour suivre le déroulement de l'opération sur le site <http://usep03.free.fr>

À chaque transmission de résultats :

1. Le nombre de km qui apparaît au compteur augmente.
2. Le petit coureur jaune progresse sur le chemin de Pékin.
3. Les tubes vides représentant les 14 000 km se remplissent.
4. La fiche de votre classe est mise à jour. Vous pouvez la consulter en cliquant sur le bouton orange situé à l'emplacement de votre commune. *Vous pouvez l'enrichir en transmettant photos, textes, dessins... racontant votre apprentissage de la course en endurance.*

## Annexe – Jeu pour les enfants d'école maternelle permettant de marquer des km au challenge.

Délimiter un circuit (dans la cour ou au stade) approximativement aux dimensions suivantes :



Faire des équipes de 4 à 7 enfants (Attention ! plus les élèves sont nombreux, plus la distance à parcourir est grande).

Prévoir un nombre d'objets égal au nombre d'élèves qui courent.

### Fonctionnement :

Le départ et l'arrivée se font dans la zone pour marcher. Il est interdit de marcher ailleurs sur le circuit.

À chaque tour, UN enfant prend UN objet et va le poser dans la caisse située à l'opposé sur le parcours. TOUS les autres enfants COURENT AVEC LUI.

Au tour suivant, c'est un autre enfant qui transporte un objet.

À la fin du jeu, les enfants ont tous parcouru autant de tours qu'il y a d'enfants dans l'équipe.

Adapter les distances, la zone de marche aux possibilités des enfants.

### **Aménagement**

