

CROSS DEPARTEMENTAL USEP

Échéancier :

Inscriptions à renvoyer avant le
Vendredi 15 novembre 2024

Date : Samedi 14 décembre 2024

Lieu : Decize

Forme : CROSS

Public : Cycle 3



PREFET DE LA NIÈVRE
DIRECTION DÉPARTEMENTALE
DE LA COHESION SOCIALE
ET DE LA
PROTECTION DES POPULATIONS



niÈVRE
le département



Déroulement de la rencontre

 **10h10 : Rassemblement sur le terrain de football .**

 **10h30 : début des activités**

Les enfants nés en 2015 et après (garçons ET filles) auront le choix entre trois courses : celle de 1150m, celle de 1500m OU celle de 1750m.

Les enfants nés en 2014 et avant (garçons ET filles) auront le choix entre deux courses : celle de 1750m OU celle de 2000m.

Il y aura donc 5 courses : 3 courses pour les 2015 (1150m, 1500m et 1750m) et 2 courses pour les 2014 (1750m et 2000m)

Pour chacune de ces courses, il y aura 2 classements : un classement garçon et un classement fille.

Horaires	Course
10h30-10h50	COURSE 1 <i>Enfants nés en 2015 et après</i> 1150m BLEU
10h50-11h10	COURSE 2 <i>Enfants nés en 2015 et après</i> 1500m JAUNE
11h10-11h30	COURSE 3 <i>Enfants nés en 2015 et après</i> 1750m ROUGE
11h30-11h50	COURSE 4 <i>Enfants nés en 2014 et avant</i> 1750m VERT
11h50-12h10	COURSE 5 <i>Enfants nés en 2014 et avant</i> 2000m ORANGE

 **12h10 : rassemblement sur le terrain de football, clôture de la rencontre**

 **12h45 : départ des bus. Le délai entre la clôture et le départ permettra aux enfants de pique-niquer avant de reprendre le bus.**

Inscriptions

1. **Pour le 15 novembre**, vous complétez le formulaire d'inscription en indiquant uniquement le nombre d'enfants qui vont participer dans les 2 catégories (2015 et après, 2014 et avant). Ces informations nous permettront de programmer les bus.

[Inscription cross départemental](#)

2. **Pour le 4 décembre**, vous nous envoyez la liste nominative des participants. Pour cela vous complétez le document joint (dans le format de votre choix opencalc ou excel).
3. Suite à vos envois, l'USEP 58 éditera et imprimera les dossards des enfants. Ces dossards vous seront remis le jour du cross.

Vous n'aurez donc pas à imprimer les dossards. Ce système nous permet de gagner beaucoup de temps pour la gestion des résultats et des classements.

Nous comptons sur votre compréhension. Merci de bien respecter les délais d'inscription.

Transport

Nous avons fait le choix d'organiser le cross un samedi matin pour permettre aux familles de venir encourager les enfants. Ainsi, nous vous encourageons à organiser un système de co-voiturage au sein de l'association.

Toutefois, nous souhaitons que tous les enfants qui veulent participer puissent le faire. Nous financerons donc des bus si besoin. Seuls les licenciés USEP pourront monter dans les bus pour des questions d'assurance. Les spectateurs devront se rendre sur place par leurs propres moyens.

Vous devrez spécifier vos besoins en bus dans le formulaire d'inscription pour le 15 novembre, ceci afin d'optimiser l'organisation des transports.

Ressources pédagogiques

Le document pédagogique course longue et le document complet anim'athlé sont disponibles en téléchargement sur le site :

[Document pédagogique : courir longtemps](#)

[Document complet anim'athlé](#)

La course d'endurance consiste à courir longtemps (8 à 15 minutes) ou parcourir une longue distance (1150 à 2000 mètres), le temps et la distance variant selon l'âge, sans dette d'oxygène pour le corps. Le coureur doit nécessairement gérer son effort.

ATTENTION : le cross départemental est une course, ce qui nécessite un travail particulier de gestion de rythme.

Quelques repères :

L'enfant devra gérer une course où la recherche de performance sera liée à son activité mais aussi à celle des autres (l'approche collective est un élément fondamental).

L'enfant devra apprendre à courir avec économie, adapter sa foulée, courir avec régularité, contrôler sa respiration, associer effort-allure-distance. Il apprendra à gérer sa foulée, ses appuis en fonction du type de terrain. Il devra être capable d'augmenter son allure, la modifier en tenant compte du groupe et du terrain.

Comment rendre la course plus attractive ? En variant les situations, en aménageant un terrain, en lui donnant des repères espace/temps, en variant les terrains de pratique.

Le temps de mise en train ou de mise en condition spécifique est un temps éducatif et doit devenir une habitude.

La prise de conscience de l'effort dans la durée doit être progressive (vers la connaissance de ses capacités).

Rendre l'activité intéressante : varier les situations (course individuelle/course collective), l'enfant pourra assumer différents rôles (coureur, observateur ...)

Pour rappel les tests de secteur et le CROSS départemental n'ont pas les mêmes finalités.

Progression dans l'activité :

De la course longue vers le cross

Objectif 1 : recherche d'une allure de course en endurance

- séance 1 : présenter l'activité
- séance 2 : explorer et différencier les allures de marche et de courses
- séance 3 : adapter son allure pour courir longtemps
- séance 4 : prendre conscience de son pouls
- séance 5 : rechercher une course régulière

Objectif 2 : connaissance du « train »

- séance 1 : déterminer la vitesse de course de chacun
- séance 2 : être capable d'adopter une allure optimum correspondant à un projet en temps et distance
- séance 3 : établir un contrat « temps »
- séance 4 : établir un contrat « distance »

Objectif 3 : adapter son allure aux différentes conditions de course

- séance 1 : courir à deux, évaluer l'allure de l'autre
- séance 2 : courir en groupe
- séance 3 : courir en terrain accidenté
- séance 4 : résister à des changements d'allure

Objectif 4 : vers la meilleure performance : courir plus longtemps, plus vite en maîtrisant la respiration

Tous les contenus des différentes séquences sont détaillés dans le document « course longue » USEP 58.

Lors des tests de secteur, les contrats ci-dessous serviront de repère :

Contrats d'endurance

Contrat	Distance à parcourir	Temps maximum	Contrat	Brevets USEP
A	1000 m	8 min	A	
B	1150 m	9 min	B	Foulée de bronze
C	1350 m	9 min 30 s	C	
D	1500 m	10 min	D	Foulée d'argent
E	1750 m	11 min	E	Foulée d'argent
F	2000 m	12 min	F	Foulée d'or
G	2500 m	13 min 30 s	G	

Objectifs en lien avec les parcours de l'enfant

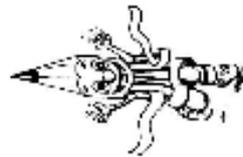
- Parcours citoyen
 - S'impliquer dans des débats sur la thématique de la course longue et la production d'efforts longs ;
 - S'impliquer dans différents rôles lors de la rencontre ;
 - Respecter et encourager partenaires et adversaires ;
 - Gérer ses émotions par rapport au contexte et à ses performances ;
- Parcours éducatif de santé
 - Apprendre à connaître son corps lors d'une course longue ;
 - Adapter son effort à ses capacités physiologiques ;
 - Donner le goût de produire un effort long.

EPS

- recherche d'une allure de course en endurance
- connaissance du « train »
- adapter son allure aux différentes conditions de course
- vers la meilleure performance : courir plus longtemps, plus vite en maîtrisant la respiration

Enseignement moral et civique

- débats (vie collective, dopage, fair-play, sport de haut niveau, ...)
- vie associative
- respect de tous
- code de bonne conduite
- estime de soi, respect de l'intégrité des personnes,
- éducation à l'environnement et développement durable
- respecter l'environnement
- nettoyage du site, tri des déchets
- éducation à la santé



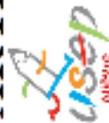
Sciences et technologie

- Le fonctionnement du corps humain et la santé;
- Les mouvements corporels (les muscles, les os du squelette, les articulations).
- Première approche des fonctions de nutrition : digestion, respiration et circulation sanguine.
- Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation.

Géographie

- se repérer sur un plan, une carte.
- le département

CROSS DEPARTEMENTAL



Mathématiques

- mesure de longueurs, durée
- proportionnalité (calcul de vitesse, tableau de course, échelle, ...)
- graphique de performance (temps, distance, ...)

Arts plastiques

- prise de photo (plan, cadrage, ...)
- création d'affiches
- représentation de coureurs en action (fil de fer, pâte à sel, ...)

Français

- rédaction d'articles de presse
- reportages
- compte rendus de sorties (oral et écrit)
- écrit intime
- bilan (oral et écrit)
- utilisation des brevets
- lectures sur l'activité





Brevet d'endurance

L'activité d'endurance

L'activité d'endurance consiste à courir longtemps (8 à 15 minutes) ou parcourir une longue distance (1350 à 2500 mètres), le temps et la distance varie selon ton âge, et à la fin d'une course tu ne dois pas être fatigué ou épuisé car il faut gérer ton effort.

ATTENTION : Contrairement à un cross, l'endurance n'est pas une course, c'est une activité qui te permet de mesurer ton courage et tes limites.

Règles essentielles

- ✂ Il est important de ne pas partir trop vite ou trop lentement mais de courir à ta vitesse maximale pour tenir très longtemps.
- ✂ Tu dois apprendre progressivement à courir avec économie, régularité, et à contrôler ta respiration.
- ✂ Après tu devras être capable d'augmenter ton allure, et la modifier en tenant compte des autres et du terrain.
- ✂ Chaque personne a un rythme différent, ne cherche pas à imiter les autres mais à connaître tes limites et à t'améliorer.

Points communs à chaque contrat

- ✂ Connaître et choisir mon contrat.
- ✂ Réaliser un échauffement.
- ✂ Tenir différents rôles (chronométrateur, observateur...)
- ✂ Respecter un contrat que je me suis fixé.
- ✂ Accepter et gérer mon effort.
- ✂ Encourager les autres.
- ✂ Gérer ma course si je participe à un cross.

Liste des contrats

Contrat A : Je suis capable de courir 8 minutes ou courir 1000 m sans m'arrêter.

Contrat B : Je cours 1150 m en moins de 9min.

Contrat C : Je cours 1350 m en moins de 9min 30s.

Contrat D : Je cours 1500 m en moins de 10min soit 9 km/h.

Contrat E : Je cours 1750 m en moins de 11min.

Contrat F : Je cours 2000 m en moins de 12min soit 10km/h.

Contrat G : Je cours 2500 m en moins de 13min 30s.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Association USEP :

.....

Comité départemental USEP Nièvre
7, rue du Commandant Rivière
58000 Nevers
usep58@fol58.org

	Date	Signature de l'animateur USEP
Contrat A		
Contrat B		
Contrat C		
Contrat D		
Contrat E		
Contrat F		
Contrat G		

