



Vivre mieux ensemble

Course longue Départementale





Objectif général	Participer une rencontre USEP
Quand ?	Mercredi après-midi en Hors Temps Scolaire
Où ?	Sur un espace fermé (sud et nord du département)
Pour qui ?	Pour les élèves licenciés USEP de la GS au CM2. Courses par niveau
Les modalités	Inscription par Google forms. Transport pouvant être pris en charge par l'USEP suivant les modalités USEP46.
Vers les Compétences à acquérir	Etre Capable de courir longtemps tout en modulant son effort : courir longtemps et régulièrement.
Objectif « USEP »	Cette action est un incontournable de l'USEP46. Elle finalise généralement une unité d'apprentissage sur la course longue et permet une « éducation à la SANTE » : la suralimentation, la sédentarité....
Objectifs opérationnels	Réaliser une performance mesurée : <ul style="list-style-type: none"> • en appréhendant la réalisation de ses actions, les notions de déplacement, de durée, vitesse • en appréciant l'intensité des efforts à fournir et leurs effets sur l'organisme en tenant compte de ses limites • en s'engageant dans une action individuelle



1. Informations Importantes

Chaque enfant devra courir avec le Tee-shirt C.P.A.M.

Nous demandons aux écoles inscrites de venir récupérer si possible les Tee-Shirts de leurs élèves. Ils seront disponibles au bureau de la délégation départementale USEP - 184, rue des Cadourques.

2. Arrivée sur le site

Un petit « barnum » servira de point-accueil et secrétariat.

Les écoles pourront installer leurs affaires tout autour des courses en respectant les tracés et les coureurs.

3. Organisation des courses USEP

☞ Zone « d'appel »

Cet espace est destiné à rassembler tous les élèves qui se préparent à la prochaine course. Une « sono » distillera les informations.

☞ Organisation des départs

Une fois rassemblés dans la zone « d'appel », les coureurs seront orientés au départ.

Le prochain départ sera donné, avant la fin de la course qui précède, mais après que le dernier coureur ne soit plus en mesure d'être rattrapé...

☞ Organisation des arrivées

Dès l'arrivée, les enfants seront « canalisés » dans un couloir matérialisé par des barrières, afin d'éviter les dépassements et de leur distribuer un diplôme (or, argent ou bronze) numéroté selon leur classement.

1/4 en OR / 1/3 en ARGENT / Restants en BRONZE

Exemple : pour une course avec un effectif de 60 enfants, les 15 premiers auront un diplôme en or, les 20 suivants en argent et enfin les 25 restants en bronze.

À l'issue de chaque arrivée, les enfants monteront par groupe sur une estrade : les diplômés or, les diplômés argent, les diplômés bronze, afin d'être félicités pour leur participation au Cross départemental USEP.

Ils seront ensuite orientés vers le **stand de la C.P.A.M.** qui remettra, à chacun :

- documentation et une dotation en lien avec le thème de la santé.

4. Organisation de la boucle « TELETHON »

Cette boucle sera non seulement ouverte aux élèves « usépiens », mais également à toute autre personne présente ce jour-là (enseignants, parents etc...). Elle peut aussi servir de parcours d'échauffement pour les enfants qui arrivent de bonne heure...

Chaque kilomètre effectué sur ce circuit sera comptabilisé et la Ligue de l'Enseignement du LOT, versera 0,20 €/km parcouru qui seront reversés au Comité Départemental du Téléthon... Les tours effectués seront comptabilisés avec anneaux que les personnes déposeront sur un genre de boulier géant, à chaque passage sur la ligne de départ/arrivée

5. Goûters

Le Centre E. LECLERC de PRADINES offrira eau et fruits pour tous les enfants. Toutes ces denrées seront distribuées (carton présentant le nom de l'école et le nombre d'enfants inscrits)

1. Arrivée sur le site

Un petit « barnum » servira de point-accueil et secrétariat.
Les écoles pourront installer leurs affaires tout autour des courses en respectant les tracés et les coureurs.

2. Organisation des courses USEP

☞ **Zone « d'appel »**

Cet espace est destiné à rassembler tous les élèves qui se préparent à la prochaine course. Une « sono » distillera les informations.

☞ **Organisation des départs**

Une fois rassemblés dans la zone « d'appel », les coureurs seront orientés au départ.

Le prochain départ sera donné, avant la fin de la course qui précède, mais après que le dernier coureur ne soit plus en mesure d'être rattrapé...

☞ **Organisation des arrivées**

Dès l'arrivée, les enfants seront « canalisés » dans un couloir matérialisé par des barrières, afin d'éviter les dépassements et de leur distribuer un diplôme (or, argent ou bronze) numéroté selon leur classement.

1/4 en OR / **1/3 en ARGENT** / **Restants en BRONZE**

Exemple : pour une course avec un effectif de 60 enfants, les 15 premiers auront un diplôme en or, les 20 suivants en argent et enfin les 25 restants en bronze.

À l'issue de chaque arrivée, les enfants monteront par groupe sur une estrade : les diplômés or, les diplômés argent, les diplômés bronze, afin d'être félicités pour leur participation au Cross départemental USEP.

3. Goûters

Le Centre E. LECLERC de Souillac offrira des fruits et gâteaux pour tous les enfants. Toutes ces denrées seront distribuées (carton présentant le nom de l'école et le nombre d'enfants inscrits)



CROSS U.S.E.P (SUD DU DEPARTEMENT)

HORAIRES DES COURSES	DISTANCES EN METRES	NIVEAUX
14h15	700m	GS F et G
14h30	900m	CP F
14h35	900m	CP G
14H45	1 100m	CE1 F
14H50	1 100m	CE1 G
15H00	1 300m	CE2 F
15H10	1 300m	CE2 G
15H20	1 500m	CM1 F
15H30	1 500m	CM1 G
15H40	1 800m	CM2 F
15H50	1 800m	CM2 G

CROSS U.S.E.P (NORD DU DEPARTEMENT)

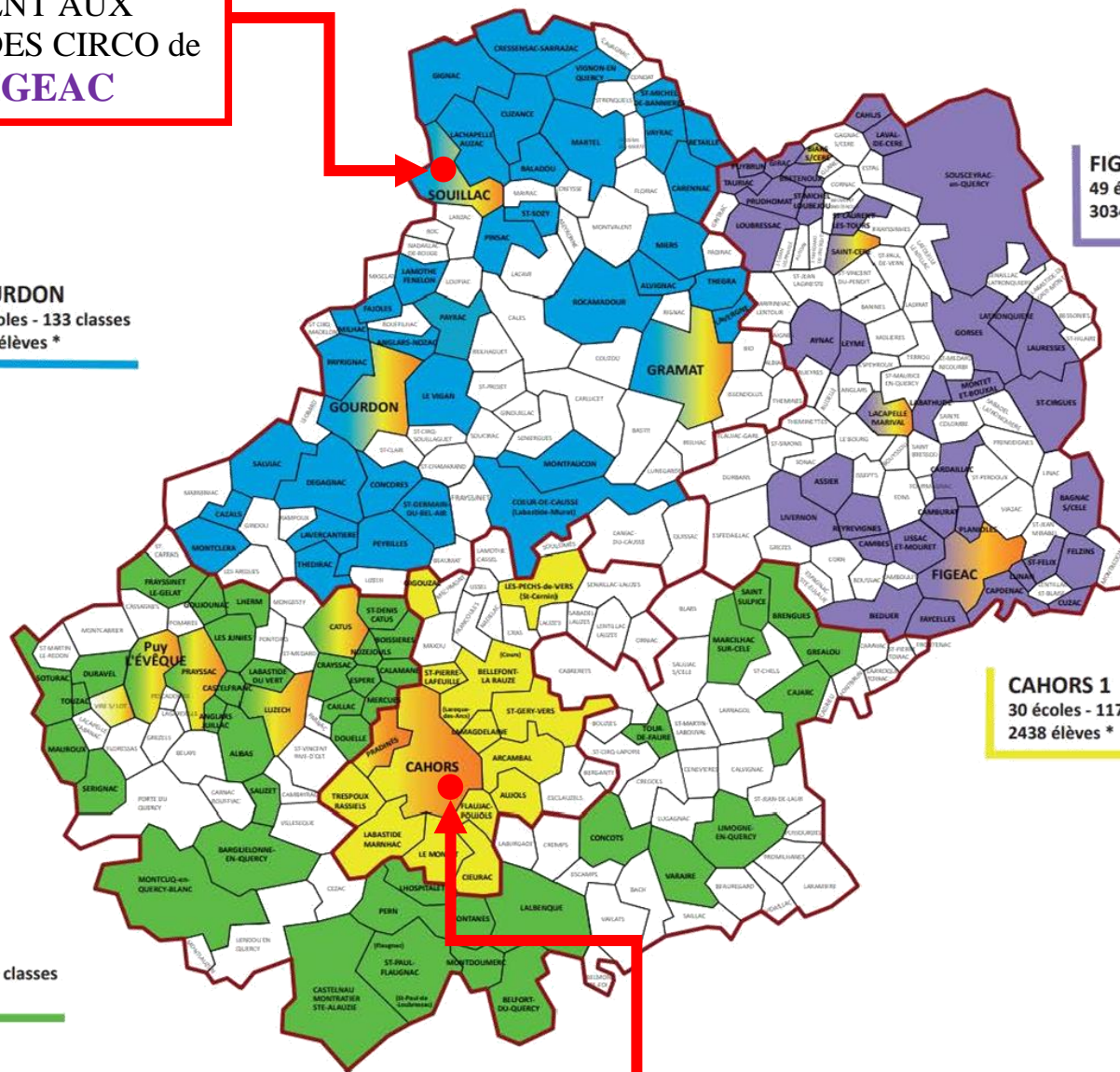
HORAIRES DES COURSES	DISTANCES EN METRES	NIVEAUX
13h45	700m	GS F et G
13h55	900m	CP F
14h	900m	CP G
14h10	1 100m	CE1 F
14h20	1 100m	CE1 G
14h30	1 300m	CE2 F
14h40	1 300m	CE2 G
14h50	1 500m	CM1 F
15h	1 500m	CM1 G
15h10	1 800m	CM2 F
15h20	1 800m	CM2 G



Course longue (Souillac)
OUVERT SEULEMENT AUX
ASSOCIATIONS USEP DES CIRCO de
GOURDON et **FIGEAC**

GOURDON
51 écoles - 133 classes
2668 élèves *

FIGEAC
49 écoles - 155 classes
3034 élèves *



CAHORS 1
30 écoles - 117 classes
2438 élèves *

CAHORS 2
52 écoles - 133 classes
2672 élèves *

Course longue (Cahors)
OUVERT A TOUTES LES ASSOCIATIONS
USEP, CIRCO de **CAHORS 1**, **CAHORS 2**,
GOURDON, **FIGEAC**

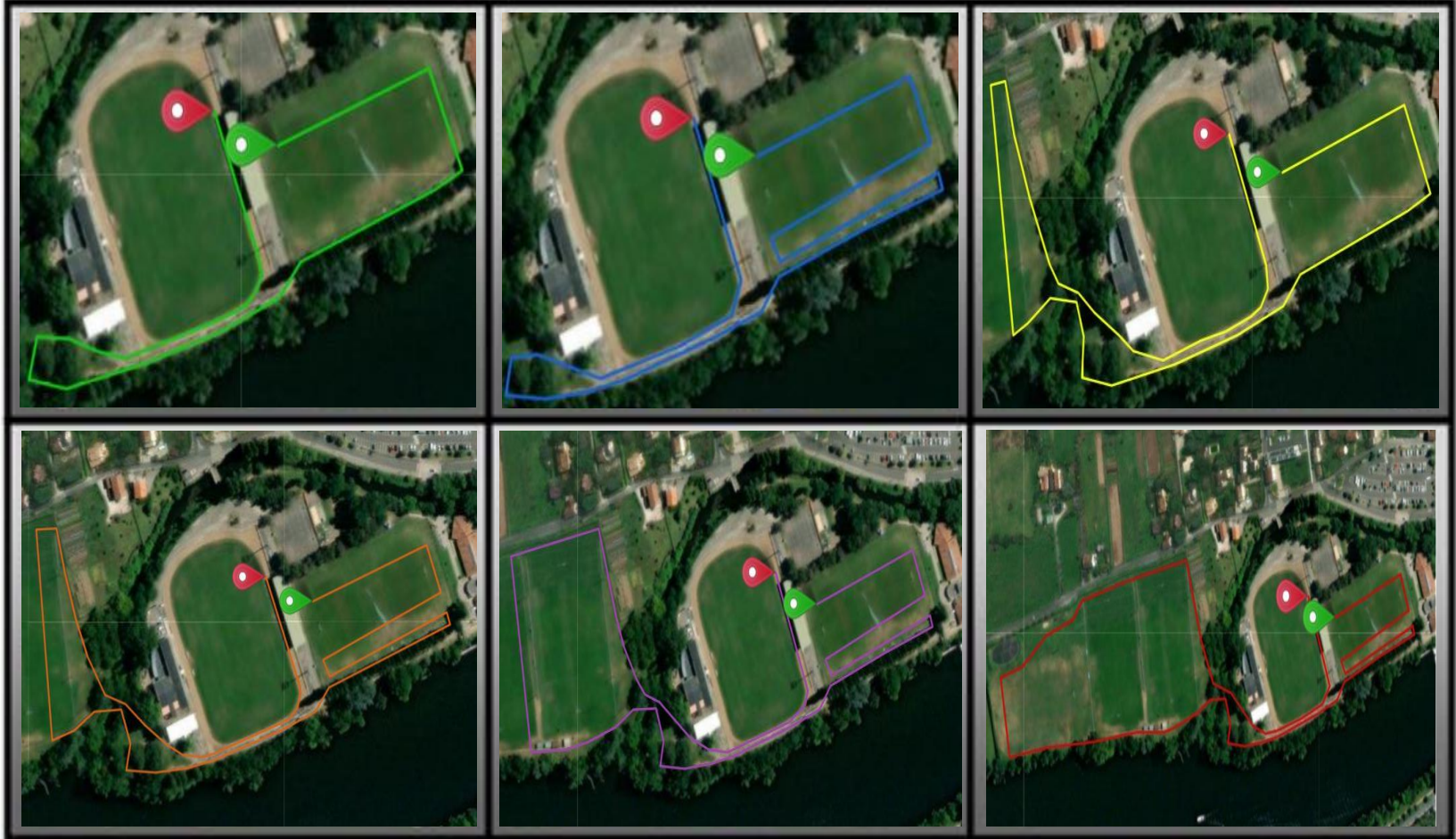


Stade Lucien Desprats (Cahors)

Ce tracé est à titre indicatif.

Il peut être modifié suivant les années en fonction des lieux et des disponibilités du centre.

Il en est de même pour la boucle téléthon



GS F&G 700m	CP F&G 900m	CE1 F&G 1100m
CE2 F&G 1300m	CM1 F&G 1500m	CM2 F&G 1800m

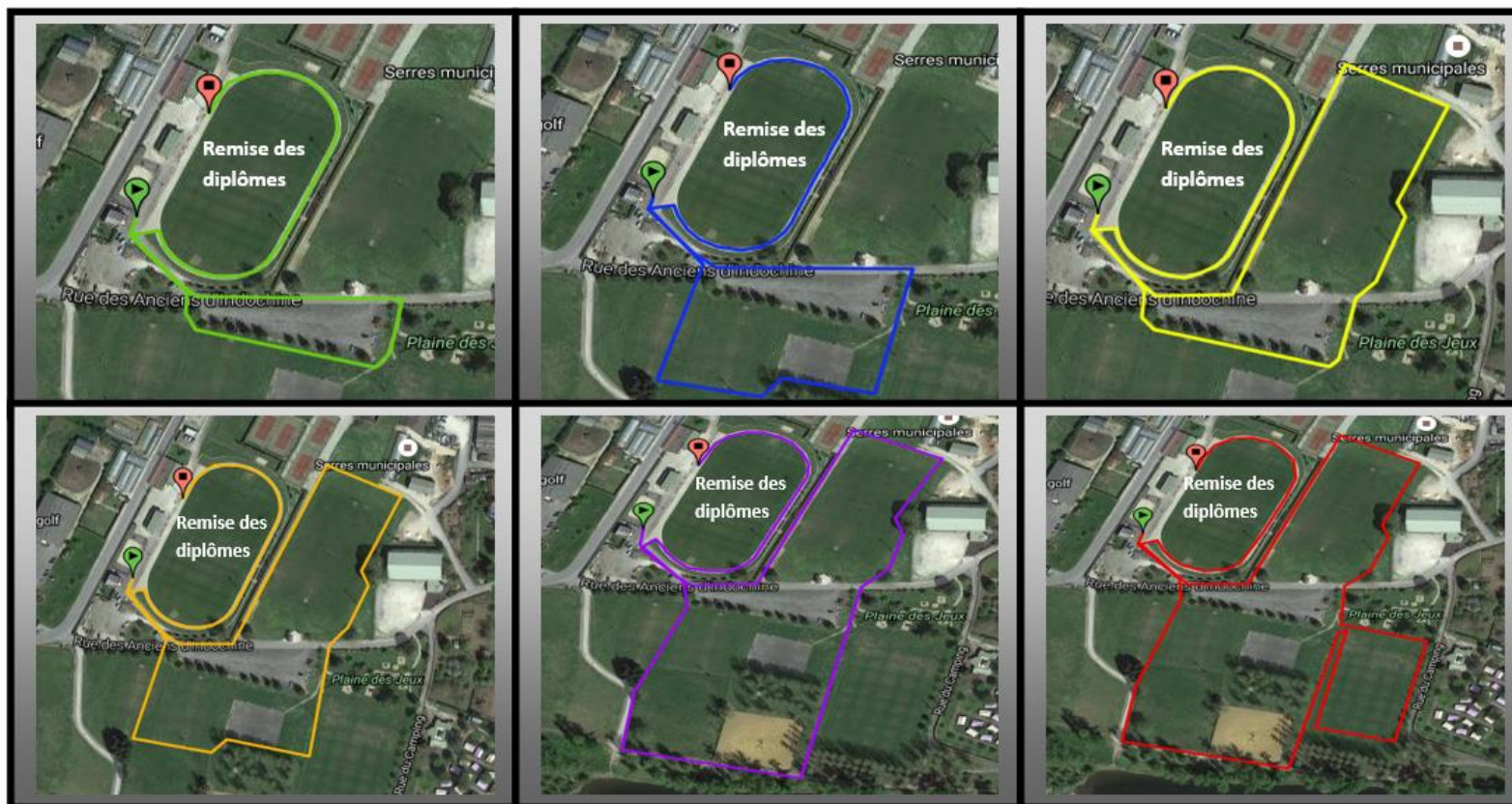
Stade Georges Pivaudran (Souillac)



Ce tracé est à titre indicatif.

Il peut être modifié suivant les années.

Il en est de même pour la boucle téléthon



GS F&G 700m

CE2 F&G 1300m

CP F&G 900m

CM1 F&G 1500m

CE1 F&G 1100m

CM2 F&G 1800m

CONTACTS



USEP 46

Gaëtan Rougié

☎ : 05 65 22 68 53

Email : usep46@fol46.org

Equipe EPS

Cahors 1:

☎ : 05 67 76 55 28

Cahors 2:

☎ : 05 67 76 55 41

Gourdon:

☎ : 05 67 76 55 61

Figeac :

☎ : 05 67 76 55 55