



COURSE LONGUE SOLIDAIRE

PRÉSENTATION

Depuis 2018, le comité départemental USEP 31 organise en partenariat avec « **Les Restos du Cœur** » un projet conjuguant un volet sportif et un volet solidaire. Au-delà de la dimension physique et sportive de l'activité course longue, les classes inscrites à ce projet départemental auront à mener un travail autour des compétences à acquérir en **Enseignement Moral et Civique**. La course longue solidaire, support EPS à une démarche citoyenne, donnera ainsi du sens aux apprentissages et amènera les élèves **à construire leur culture civique**.

OBJECTIFS

- Amener les élèves à s'engager dans une démarche citoyenne et caritative ;
- Favoriser la tenue des rôles sociaux lors de la rencontre (secrétaire, juge...) ;
- Amener les élèves à s'organiser au sein d'une équipe pour courir avec d'autres dans un but commun et solidaire.

CYCLE 2 : « *Tout au long du cycle, l'engagement des élèves dans la classe et dans l'école prend appui sur la coopération dans l'objectif de réaliser un projet collectif, sur leur implication dans la vie scolaire et leur participation à des actions éducatives et à des journées mémorielles. Les élèves apprennent progressivement à différencier l'intérêt particulier de l'intérêt général dans des situations concrètes.* » **(Bulletin officiel n° 30 du 26-7-2018)**

Connaissances et compétences associées	Objets d'enseignement
<p>L'engagement dans la classe et dans l'école</p> <p>Coopérer en vue d'un objectif commun</p> <p>S'impliquer dans la vie scolaire (actions, projets, instances)</p>	<p>Réalisation d'un projet collectif</p> <p>Le rôle et le fonctionnement du conseil d'élèves</p>
<p>Développer le sens de l'intérêt général</p> <p>Différencier son intérêt particulier de l'intérêt général</p>	<p>La notion de bien commun dans la classe et dans l'école</p> <p>Initiation au développement durable</p>

CYCLE 3 : « *Tout au long du cycle 3, l'engagement des élèves dans la classe, dans l'école ou dans l'établissement prend appui sur la coopération dans l'objectif de réaliser un projet collectif, sur leur implication dans la vie scolaire et leur participation à des actions. Il convient de créer les*

USEP 31

43, chemin de la Garonne - CS 12441
31085 TOULOUSE Cedex 2

Tél : 05 62 27 91 23 / Mob : 07 86 29 14 28

<http://haute-garonne.comite.usep.org/>

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

SIRET N° 443 946 074 000 12 – Code APE 9312Z

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

conditions de l'expérimentation de l'engagement dans la classe, dans l'école et dans l'établissement. L'articulation entre l'enseignement moral et civique et les journées éducatives, les semaines d'actions, les journées mémorielles, les concours scolaires, offre des possibilités aux enseignants de proposer des situations pratiques aux élèves. Les élèves apprennent progressivement à distinguer l'intérêt particulier de l'intérêt général dans des situations concrètes. » (Bulletin officiel n° 30 du 26-7-2018)

Connaissances et compétences associées	Objets d'enseignement
<p>Comprendre et expérimenter l'engagement dans la classe, dans l'école et dans l'établissement</p> <p>S'engager dans la réalisation d'un projet collectif (projet de classe, d'école, communal, national, etc.)</p> <p>Pouvoir expliquer ses choix et ses actes</p> <p>Savoir participer et prendre sa place dans un groupe Coopérer dans le cadre des projets et des travaux de groupes</p>	<p>L'engagement moral (la confiance, la promesse, la loyauté, l'entraide, la solidarité)</p> <p>Prendre des initiatives, élaborer et présenter des propositions dans les instances de l'école ou de l'établissement</p> <p>La participation démocratique Le vote Les acteurs locaux et la citoyenneté</p> <p>Savoir travailler en respectant les règles de la coopération</p>
<p>Comprendre le sens de l'intérêt général</p> <p>Comprendre la notion de bien commun dans la classe, l'école, l'établissement et la société</p> <p>Distinguer son intérêt personnel de l'intérêt collectif</p> <p>Exercer sa capacité à choisir de manière responsable</p>	<p>Les valeurs personnelles et collectives Le sens républicain de la nation</p> <p>La nation et l'intérêt général comme distinct de la somme des intérêts particuliers La solidarité individuelle et collective nationale ou internationale (catastrophes naturelles, risques, intergénérationnel)</p> <p>La responsabilité de l'individu et du citoyen dans le domaine de l'environnement, de la santé</p>

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- 🚩 Niveau de classe : cycles 2 et 3
- 🚩 Public : Classes retenues sur le projet + classes invitées de l'école USEP
Les autres classes des écoles concernées peuvent participer à la course longue et à la collecte, dans la limite des places disponibles (4 classes par ½ j.)
- 🚩 **Accompagnateurs** : au minimum 2 adultes par classe engagée. Les accompagnateurs aideront à l'animation des défis et à la gestion des équipes.
- 🚩 **Avant la rencontre** : assurer un cycle d'apprentissage sur l'activité course longue.
- 🚩 **Pendant la rencontre** : respecter les règles de la Rencontre sportive USEP et tenir des rôles sociaux.
- 🚩 **Après la rencontre** : réaliser la collecte solidaire en associant les familles.

MODALITÉS PRATIQUES POUR LES RENCONTRES

- 🚩 **Matériel à prévoir pour les élèves** : tenue sportive, bouteille d'eau, vêtements adaptés à la météo (casquette/chapeau...), support pour écrire, crayons/gomme par équipe.
- 🚩 **Transport** : organisation des rencontres à proximité des écoles.

DÉROULEMENT DU PROJET

Temps 1	<p align="center">Cycle d'apprentissage sur l'activité course longue</p> <p>Date : octobre à fin novembre 2023 Lieu : école (grande cour) ou à proximité (stade, parc...) Durée : 8 à 12 séances Contenu : CF. ressources pédagogiques Equipe EPS 31 « Courir longtemps » Intervenant(e) : professeur(e) des écoles</p>
Temps 2	<p align="center">Rencontre avec un bénévole des Restos du Cœur</p> <p>Dates : Novembre (à définir avec les bénévoles des Restos du cœur) Lieu : en classe Durée : 45 min (par 2 classes maximum) Contenu : CF. ressources pédagogiques « Restos du Cœur » Intervenant(e) : bénévole des Restos du Cœur, professeur(e) des écoles</p>
Temps 3	<p align="center">Rencontre sportive de course longue</p> <p>Date : du 27 novembre au 1^{er} décembre 2023 Lieu : installation sportive de proximité (stade, parc...) Durée : Demi-journée Contenu : course longue solidaire, défis en lien avec le programme « Les enfants font leurs Jeux » Intervenant(e) : animateurs USEP31, professeur(e) des écoles, adultes accompagnateurs</p>
Temps 4	<p align="center">Collecte des produits</p> <p>Date : de la rencontre jusqu'à la date du ramassage. Cette collecte peut être anticipée. Lieu : dans les familles - produits à apporter à l'école avant le ramassage Contenu : collecte de produits non périssables Intervenant(e) : professeur(e) des écoles, parents d'élèves</p>
Temps 5	<p align="center">Ramassage de la collecte</p> <p>Date : à partir du 11 décembre 2023 – à définir selon les disponibilités des bénévoles Lieu : école Contenu : Ramassage de la collecte réalisée Intervenant(e) : professeur(e) des écoles, bénévoles des Restos du Cœur</p>

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

-  [Document départemental Equipe EPS 31 : « Courir longtemps »](#)
-  [Ressources relatives « Restos du Cœur »](#)
-  [Fiche d'observation Cycle 2 / Fiche d'observation cycle 3](#)
-  [Affiche course longue solidaire / Mot aux parents](#)



HORAIRES – exemple pour 4 classes

	Horaires	Classe	Ateliers
Matin	9h15-10h15	1-2	Course longue
		3-4	Ateliers coopératifs
	10h30-11h30	1-2	Ateliers coopératifs
		3-4	Course longue
Après-midi	13h45-14h45	1-2	Course longue
		3-4	Ateliers coopératifs
	14h45-15h45	1-2	Ateliers coopératifs
		3-4	Course longue

Pour la course longue, 3 rotations seront à organiser pour permettre aux élèves d'occuper les 3 rôles sociaux : coureur, spectateur et observateur. Le rôle de spectateur peut aussi se muer en P'tits reporters USEP de la course pour certains enfants. Des appareils photos et tablettes seront prévus à cet effet.

N° équipe	Rotation 1	Rotation 2	Rotation 3
1	Coueurs	Spectateurs	Observateurs
2	Coueurs	Spectateurs	Observateurs
3	Observateurs	Coueurs	Spectateurs
4	Observateurs	Coueurs	Spectateurs
5	Spectateurs	Observateurs	Coueurs
6	Spectateurs	Observateurs	Coueurs

Exemple pour la 1ère rotation :

- Les enfants des équipes 1-2-7-8 se placent respectivement sur les plots BLEU, JAUNE, ROUGE et VERT.
- Les enfants des équipes 3-4-9-10 sont observateurs : chaque enfant observe un enfant d'une équipe de l'autre classe. **Ex** : Les enfants de l'équipe 3 observe les enfants de l'équipe 7 placés dans leur maison JAUNE.
- Les enfants des équipes 5-6 et 11-12 sont spectateurs, supporters ou reporters.

CLASSES INSCRITES

CYCLE 2

Commune de l'école	Nom de l'école	NOM	Elèves	Classe
CASTELNAU D'ESTRETEFONDS	Fondada	COMMEAU	26	ce1 ce2
CASTELNAU D'ESTRETEFONDS	Fondada	GALETTE	26	ce1 ce2
CASTELNAU D'ESTRETEFONDS	Fondada	PANUEL	26	ce1 ce2
QUINT FONSEGRIVES	Fériol	CARRE	24	CE2/CM1
QUINT FONSEGRIVES	Fériol	CHAILLET	26	CE2
QUINT-FONSEGRIVES	Fériol	GOSELIN	26	CE2
SAINT-ORENS-DE-GAMEVILLE	Catala	ROGER	25	CE2
TOULOUSE	Peire Godolin	COURTIAL	20	CE2
TOULOUSE	Peire Godolin	RABELY	20	CP
TOULOUSE	Peire Godolin	ACHARD	19	CP
TOULOUSE	Peire Godolin	IMBERT	26	CE1-CE2
TOULOUSE	Peire Godolin	BAUDE	15	CE1

CYCLE 3

Commune de l'école	Nom de l'école	Enseignant	Elèves	Classe
BONREPOS S/ AUS.	Elisabeth Martres	RIBAUT	23	CM1/CM2
LAPEYROUSE-FOSSAT	Georges Brassens	CARIVENC	27	ce2-cm1
MONTGISCARD	Gabriel Arboucalot	DAZA	27	CM2
SAINT-ORENS	Catala	DOUSSIET	25	CM2
TOULOUSE	Littré	CAYRE	23	CM1-CM2
TOULOUSE	Littré	PUYPE	23	CM1-CM2

CALENDRIER TEMPS 3

DATE	HORAIRES	ÉCOLE	NB CLASSES	LIEU*
27/11/2023	MATIN	TOULOUSE Godolin	5 classes	Terrain Montané
27/11/2023	APRES-MIDI	TOULOUSE Littré	2 classes + 2 invitées	Gymnase St-Martin ? Jardin des platanes ?
28/11/2023	MATIN	MONTGISCARD Arboucalot	1 classe + 3 invitées	Stade municipal ?
28/11/2023	APRES-MIDI	(créneau libre)		
29/11/2023	MATIN	BONREPOS S/ AUSSONNELLE	1 classe + 3 invitées	Parc école
30/11/2023	MATIN	QUINT-FONSEGRIVES Feriol	3 classes + 1 invitée	Terrain Guy Borrel
30/11/2023	APRES-MIDI	SAINT-ORENS Catala	2 classes + 2 invitées	Terrain Armelle Auclair ? parc catala ?
01/12/2023	MATIN	CASTELNAU D'ESTRETEFONDS Fondada	3 classes+ 1 invitée	Gymnase fondada ? Stade municipal ?
01/12/2023	APRES-MIDI	LAPEYROUSE-FOSSAT Brassens	1 classe + 3 invitées	Stade municipal ?

Si la date proposée ne vous convient pas, nous vous invitons à revenir rapidement vers nous.

* Les lieux restent à confirmer de votre part, et à valider le cas échéant auprès des collectivités. L'USEP31 peut vous aider à faire la demande au besoin (indiquez-nous les coordonnées des personnes à contacter)

Un calendrier des interventions des bénévoles des Restos du Cœur (temps 2 du projet) vous sera proposé avant les vacances. Les interventions se dérouleront durant le mois de novembre dans les classes inscrites au projet (et si possible dans les classes invitées). Les intervenants sont bénévoles et sont très occupés par leur mission, nous vous inviterons donc à vous organiser sur les dates sur lesquelles ils pourront se rendre disponibles. Vous les aiderez sur l'animation de leur intervention, notamment à l'appui des [ressources relatives aux « Restos du Cœur »](#).



COURSE LONGUE SOLIDAIRE

Je cours pour les autres – Volet sportif



PRINCIPE DE LA RENCONTRE

La course longue solidaire USEP consiste à remporter des points par équipe en réalisant un contrat distance dans un temps limité : 11 min pour les CP ; 13 min pour les CE ; 15 min pour les CM. Dans ce temps imparti, les enfants doivent réussir leur contrat individuel et collectif, et essayer d'apporter des points bonus à leur équipe. Un classement peut être fait dans la classe entre les équipes, ou dans l'école entre les classes.

CONSTITUTION DES ÉQUIPES

Chaque classe compose maximum 6 équipes (équipes de 4 à 6 enfants par équipes).

Les équipes doivent être mixtes F/G et constituées par niveau d'âge : CP, ou CE, ou CM. Il est recommandé de préparer cette course avec les mêmes équipes en classe.

Un numéro sera attribué par les organisateurs à chaque équipe, de 1 à 6. Ce numéro d'équipe devra impérativement être donné aux élèves **AVANT** l'activité. Chaque équipe sera orientée vers une maison au moment de l'activité (plot de couleur).

RÈGLES DE FONCTIONNEMENT DE LA COURSE SOLIDAIRE

En fonction de son niveau d'âge, chaque élève doit courir une distance minimum (boucle de 200m) :

- CP : 800m
- CE : 1200m
- CM : 1600m

Contrat distance minimum réussi : 5 points par coureur.

Pour obtenir des points supplémentaires, l'enfant peut courir sur une distance plus longue. Si un enfant de l'équipe veut s'arrêter avant les autres, après avoir couru le contrat minimum, il ne peut le faire que dans sa zone "maison" (plot de couleur).

Les bonus :

-  Tous les coureurs de l'équipe arrivent à courir ensemble, à la même allure, du début à la fin du contrat minimum : **10 points**
-  Tour supplémentaire : 2 points par coureur à chaque tour. Les enfants ne peuvent réaliser que 2 tours bonus (tour de 200m), soit 4 points supplémentaires par enfant au maximum. (exemple : un enfant peut courir une distance maximum de 1200m en 10 minutes)

Les malus :

-  Si un coureur s'arrête et marche pendant plusieurs secondes : **1 point perdu**
-  Si un coureur ne s'arrête pas dans la "maison" : **1 point perdu**

Chaque point remporté par les équipes correspond à 100g de denrées alimentaires à collecter pour les Restos du Cœur dans le cadre du volet solidaire. Ainsi, plus on marque de points collectivement, plus on sera solidaire avec les personnes démunies.

Exemple: 2000 pts gagnés par l'ensemble des élèves ayant couru = défi de collecter 200kg de denrées alimentaires non périssables dans les écoles.

RÔLES DES ÉLÈVES

Pendant l'activité, chaque élève occupe 3 rôles : coureur/coureuse, observateur/observatrice et spectateur/spectatrice. Il est indispensable d'apprendre aux élèves à utiliser la fiche d'observation lors du cycle en classe (cf ressources). Chaque équipe aura sa propre fiche d'observation avec son numéro et les prénoms des enfants de l'équipe. Avant la course, l'équipe confie sa fiche à une autre équipe présente dans la même maison. Cette fiche sera complétée en autonomie par les élèves (CM/CE2) et avec l'aide d'un adulte (CP/CE1).

PLAN DE LA COURSE

L'espace d'activité doit être assez grand pour permettre d'installer un parcours de course d'une distance de 200m. Le parcours peut également faire 100m ou 400m mais ce n'est pas idéal pour les distances entre les groupes et l'observation des équipes.

Le long du parcours, à intervalle régulier, sont placés des plots qui matérialisent les "maisons". Ces maisons sont de couleurs différentes.

