



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 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

- 🚩 **Public** : Classes retenues sur le projet + classes invitées de l'école
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 ateliers et à la gestion des équipes.
- 🚩 **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** : à la charge des écoles, organisation des rencontres à proximité des écoles.

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](#)

DÉROULEMENT

Temps 1	<p align="center"><u>Cycle d'apprentissage sur l'activité course longue</u></p> <p>Date : Périodes 1-2 (septembre-novembre) Lieu : école (cour) ou à proximité (stade, parc...) Durée : 8 à 10 séances Contenu : Cf. ressources pédagogiques Equipe EPS 31 « Courir longtemps » Intervenant : professeurs des écoles</p>
Temps 2	<p align="center"><u>Rencontre avec un bénévole des Restos du Coeur</u></p> <p>Dates : Novembre 2024 – Semaines 46, 47 et 48. Lieu : en classe Durée : 30 à 45 min par classe Contenu : CF. ressources pédagogiques « Restos du Cœur » Intervenant(e) : bénévole des Restos du Cœur, professeur des écoles</p>
Temps 3	<p align="center"><u>Rencontre sportive de course longue</u></p> <p>Date : du 25 au 29 novembre (semaine 48) / dates de report sur la semaine 49 Lieu : école ou proche de l'école (stade, parc...) Durée : Demi-journée Contenu : course longue solidaire, ateliers coopératifs « 30 min APQ » Intervenant(e) : Animateurs USEP31, professeurs des écoles, adultes accompagnateurs</p>
Temps 4	<p align="center"><u>Collecte des produits</u></p> <p>Date : période 2 – début novembre jusqu'à la date du ramassage Lieu : dans les familles - produits à apporter à l'école avant le ramassage Contenu : collecte de produits non périssables Intervenant(e) : professeur des écoles, parents</p>
Temps 5	<p align="center"><u>Ramassage de la collecte</u></p> <p>Date : à partir du 9 décembre 2024 – semaines 50 et 51 Lieu : école Contenu : Ramassage de la collecte réalisée Intervenant(e) : professeur des écoles, bénévoles des Restos du Coeur</p>

ORGANISATION D'UNE RENCONTRE – Exemple pour 4 classes

	Horaires	Classe	Ateliers
Matin	9h15-10h15	A-B	Course longue
		C-D	Ateliers coopératifs
	10h30-11h30	A-B	Ateliers coopératifs
		C-D	Course longue
Après-midi	13h45-14h45	A-B	Course longue
		C-D	Ateliers coopératifs
	14h45-15h45	A-B	Ateliers coopératifs
		C-D	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 6 équipes d'une classe (rotation 1) :

- Les enfants des équipes 1-2 de la classe A se placent respectivement sur les plots de départ Bleu et Jaune. Les enfants des équipes 1-2 de la classe B se placent sur les plots de départ Rouge et Vert.
- Les enfants des équipes 3-4 sont observateurs : chaque enfant observe un enfant d'une équipe de l'autre classe. **Ex** : Les enfants de l'équipe 3 de la classe A observe les enfants de l'équipe 1 de la classe B.
- Les enfants des équipes 5-6 sont spectateurs, supporters ou reporters.

CLASSES INSCRITES

CYCLE 2

Commune de l'école	Nom de l'école	ENSEIGNANT	Elèves	Classe
CASTANET TOLOSAN	EPU Damase Auba	BOSQUI	24	CE1/CE2
CINTEGABELLE	Roger Ycart	MARIANI	22	CP
CINTEGABELLE	Roger Ycart	MARIANI	23	CP/CE1
CINTEGABELLE	Roger Ycart	THIERS	26	CE2
CINTEGABELLE	Roger Ycart	COTTET	24	CE1/CE2
FONTENILLES	Ecole Primaire Génibrat	CARLES	23	CP
FONTENILLES	Ecole Primaire Génibrat	MAYLIN	23	CP/CE1
LE BORN	EPPU LES COLIBRIS	BOSQ	17	CP CE1
LE BORN	EPPU LES COLIBRIS	ALRIC	20	CE1-CE2
LOUBENS-LAURAGAIS	Loubens-Vendine	WOLF	23	CP/CE1
MONTJOIRE	EPPU RENE ABRIBAT	MARCHESI	18	CE1/CE2
TOULOUSE	EPU Patte d'oie	RUFFEL	23	CP/CE1
TOULOUSE	Peire Godolin Ada Lovelace	RABELY	17	CP
TOULOUSE	Peire Godolin Ada Lovelace	RESTES	21	CE1-CE2
TOULOUSE	Peire Godolin Ada Lovelace	IMBERT	25	CE1

CYCLE 3

Commune de l'école	Nom de l'école	NOM	Elèves	Classe
BONREPOS SUR AUSSONNELLE	EPPu Elisabeth martres	RIBAUT	21	CM2
BONREPOS SUR AUSSONNELLE	EPPu Elisabeth martres	MOREL	21	CM1
CASTANET TOLOSAN	EPPu Damase Auba	MARTIN	27	CM1 CM2
LOUBENS LAURAGAIS	EPPu Loubens Vendine	DE ALMEIDA	22	CM1 CM2
LOUBENS LAURAGAIS	EPPu Loubens Vendine	CHUCHE	23	CE2-CM1
MASCARVILLE	EPPu	BOSCH	24	CE2 CM1 CM2
MONTJOIRE	EPPu René Aribat	RIBIERE	29	CM1/CM2
RAMONVILLE SAINT-AGNE	EPPu saint exupery	BAUDRACCO	24	CM1/CM2
RAMONVILLE SAINT-AGNE	EPPu saint exupery	FAGOT	25	CM2

PROPOSITION DE CALENDRIER

La proposition de calendrier ci-dessous n'est pas définitive. Elle permet d'avoir une première projection des rencontres à organiser sur la semaine. Notre idée est de pouvoir regrouper les classes d'une même école et/ou d'un même secteur géographique. En conséquence, nous vous invitons à renseigner avant le 18 octobre le formulaire d'inscription en lien ci-dessous en précisant bien toutes les dates auxquelles votre classe peut se rendre disponible : [FORMULAIRE](#)

DATE	HORAIRES	ÉCOLE	NB CLASSES	LIEU
25/11/2024	MATIN	CINTEGABELLE Roger Ycart	4	Stade municipal
25/11/2024	APRES-MIDI	CASTANET-TOLOSAN	2	Parc de la mairie ?
26/11/2024	MATIN	LOUBENS-LAURAGAIS MASCARVILLE	3 1	Ecole loubens ? Autre ?
26/11/2024	APRES-MIDI			
28/11/2024	MATIN	MONTJOIRE LE BORN	2 2	Stade Montjoire ?
28/11/2024	APRES-MIDI	FONTENILLES BONREPOS Sur-AUSSONNELLE	2 2	Parc école Bonrepos ? Stade Fontenilles ?
29/11/2024	MATIN	RAMONVILLE ST-AGNE	2	Parc école ?
29/11/2024	APRES-MIDI	TOULOUSE Ada Lovelace TOULOUSE Patte d'oie	3 1	Stade Pierre Montané ?

Un calendrier des interventions des bénévoles des Restos du Cœur (temps 2 du projet) vous sera proposé après les vacances d'automne. Les interventions se dérouleront durant le mois de novembre dans les classes inscrites au projet. 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 : 10 min pour les CP ; 12 min pour les CE ; 14 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 challenge peut être fait dans la classe entre les équipes, ou dans l'école entre les classes.

CONSTITUTION DES ÉQUIPES

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

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 un plot de départ de couleur au moment de l'activité.

RÈGLES DE FONCTIONNEMENT DE LA COURSE SOLIDAIRE


En fonction de son niveau d'âge, chaque élève doit courir une distance minimum :


- 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 3 tours bonus (tour de 200m), soit 6 points supplémentaires par enfant au maximum. (exemple : un enfant de CP peut courir une distance maximum de 1400m 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.

