



KM Solidarité – Fiche pédagogique

Proposition d'organisation de course
pour les classes allant du CP au CM1

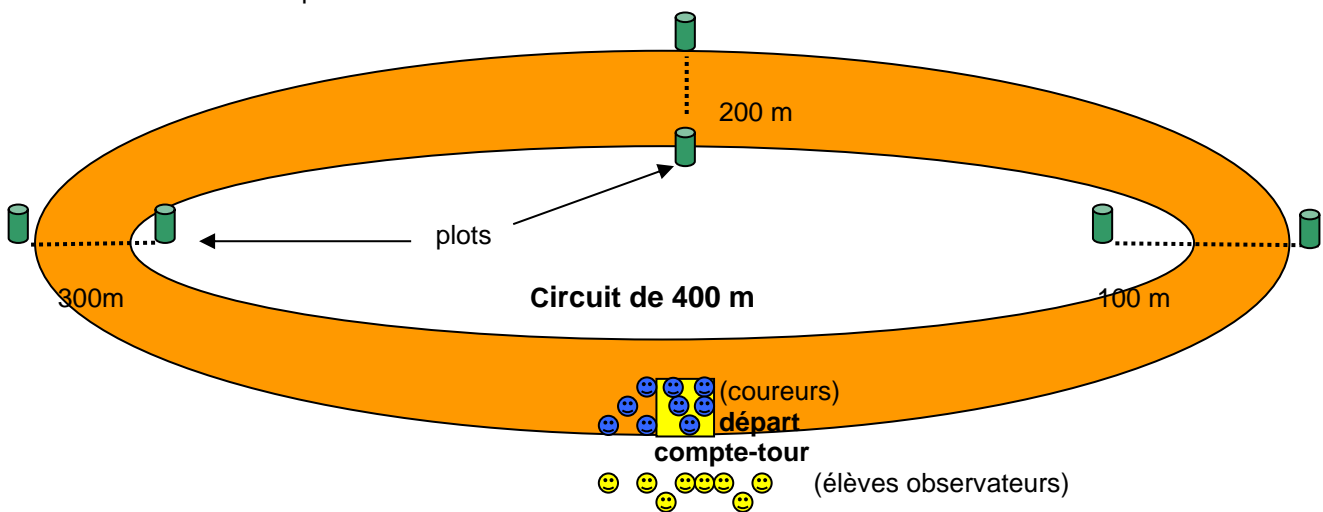
Lundi 15 mai 2023

Organisation assurée par l'école ou sur les sites proposés par les conseillers pédagogiques et réservés par la ville

Les classes du CP au CE1

But pour les CP et CE1 : réaliser un « **contrat-temps** » sur une boucle de 400 m

- **CP** : courir pendant **8 minutes**
- **CE1** : courir pendant **12 minutes**



Exemple d'organisation

Les élèves sont répartis par binôme : une moitié de classe court, l'autre moitié note les tours effectués par leur binôme (un petit trait ou une croix ou un élastique donné à chaque tour).

Au coup de sifflet final (**8 min pour les CP, 12 min pour les CE1**), chaque observateur note quelle zone a été atteinte par son camarade (100 m, 200 m ou 300 m).

Les élèves changent de rôle, les coureurs deviennent observateurs, les observateurs coureurs; l'enseignant peut donner un nouveau départ.

Après les courses, l'enseignant remplit une fiche de résultat pour la classe à l'aide d'un formulaire fourni à l'inscription.

Fiche observation pour les élèves

	Elève 1	Elève 2
Nombre de tours effectués		
Zone atteinte au coup de sifflet (100 m, 200 m ou 300 m)		
Distance parcourue (nombre de tours X 400 m) + (100 m, 200 m ou 300m)		

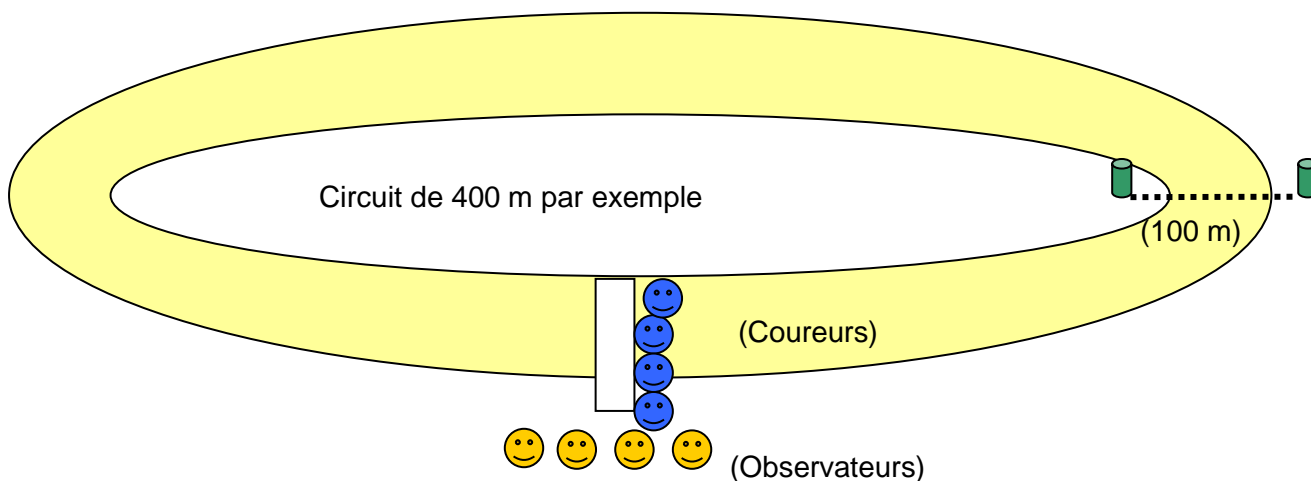
Le score de chaque classe sera intégré dans le calcul total des km parcourus par l'école.

Il n'y aura pas de classement général effectué.

Les classes du CE2 au CM1

But : réalisation d'un contrat "**distance-temps**"

- **CE2** : parcourir une distance de **2 000 m** en moins de 16 minutes
- **CM1** : parcourir une distance de **2 500 m** en moins de 20 minutes



Les élèves sont répartis par binôme : une moitié de classe court, l'autre moitié note les tours effectués par leur binôme (un petit trait ou une croix ou un élastique donné à chaque tour).

Au coup de sifflet final (**16 min pour les CE2, 20 min pour les CM1**), les observateurs notent si le contrat a été réussi ou pas : 5 tours au moins pour les CE2 ; 6 tours et 100 m pour les CM1.

Les élèves changent de rôle, les coureurs deviennent observateurs, les observateurs coureurs; l'enseignant peut donner un nouveau départ.

Après les courses, l'enseignant remplit une fiche de résultats (fournie à l'inscription) à l'aide des fiches observation complétées par les élèves.

Fiche observation pour les élèves

	Elève 1	Elève 2
Nombre de tours effectués		
Contrat réussi (mettre une croix)		

Rappel pour l'enseignant (e)

TOTAL classe* :

*Nombre d'élèves ayant réussi le contrat X par **2 km** (si CE2) ou par **2,5 km** (si CM1)

Le score de chaque classe sera intégré dans le calcul total des km parcourus par l'école.

Il n'y aura pas de classement effectué.

Le total cumulé des kilomètres effectués par l'ensemble des classes de l'école participantes sera à renseigner dans un formulaire en ligne après la course.

OUTIL D'AIDE AU CALCUL à l'ATTENTION DES ENSEIGNANTS

NOM DE L'ÉCOLE :

NOM DE L'ENSEIGNANT(E) : CLASSE :

Parcours dem

NOMS	Prénoms	Nb de tours effectués	Distance parcourue Nb tours x distance
Distance totale			
Indice			

Comme pour l'édition passée, ces informations sont à remettre au directeur ou à la directrice de l'école qui enverra le nombre total de kilomètres parcourus par niveau de classes.

Précautions et recommandations

- Préparer régulièrement les classes à la course longue de manière ludique : les enseignants pourront trouver des exemples de situations dans les documents « Vivre l'EPS » cycle 2 et « Pratiquer l'EPS » cycle 3 - Editions ACCES
- Vérifier que la fiche médicale de l'enfant ne mentionne pas de contre- indication à la pratique de la course
- Eviter de forcer un élève qui se sent fatigué
- Bien observer les enfants pendant l'effort, mais également après : l'essoufflement doit être de courte durée
- Eviter les efforts continus intensifs
- Adapter la pratique de la course longue aux élèves en difficulté (surpoids, asthme...)
- Surveiller les signes de grande fatigue : rougeur importante, pâleur, transpiration excessive, exécution gestuelle un peu perturbée, nausées, brûlures...
- L'échauffement en course longue chez l'enfant n'a pas d'intérêt physiologique ; il est cependant utile pour une entrée dans l'activité (rituel, prise en main du groupe...)
- Se vêtir de manière appropriée par rapport à l'activité et aux conditions atmosphériques (tenue de sport, bonnes chaussures correctement lacées, casquette...)
- Penser à une alimentation équilibrée avant la course, en particulier pour les courses en fin de matinée
- Prévoir une petite collation pour les élèves
- Penser aux possibilités de s'hydrater avant et après la course (petite bouteille d'eau)