



L'édition 2010 de la Course longue de Bessilles sera une épreuve d'endurance organisée par des élèves des associations d'écoles des circonscriptions de Béziers Nord et Pézenas avec le concours de l'USEP 34 dans le cadre du dispositif « Défis sportifs » et dont le budget transport est pris en charge par l'Office Départemental des Sports de l'Hérault .

Cette rencontre aura lieu hors temps scolaire, le mercredi 19 mai 2010.

En amont de cet événement, les élèves participants ont suivi un module d'athlétisme (pris en charge par l'enseignant de leur classe). Ils ont reçu un courrier postal de la part des élèves qui organisent l'événement. Ces derniers sont parties prenantes d'un projet où leur sens de la responsabilité et de la coopération est très sollicité.

La rencontre de Bessilles n'est donc pas un rendez-vous exclusivement sportif : c'est un moment fort mettant en contact des enfants d'horizons sociaux et géographiques différents autour d'un projet pédagogique faisant grande part à l'initiative individuelle et collective des futurs citoyens. Elle se déroule sur la journée. Les élèves peuvent passer à 4 ateliers différents, caractéristiques de l'activité endurance.

Sur [le site de l'USEP 34](#), vous trouverez les photos des éditions précédentes, et par la suite, les photos et les vidéos prises sur place, mises en ligne dès le jeudi 20 mai.

1 - Descriptif des épreuves

- Contrat durée

Il s'agira, individuellement, de courir à l'intérieur d'un terrain délimité, sans s'arrêter, pendant un temps déterminé.

| Année naissance | 2004-2003 | 2002 | 2001 | 2000 | 1999-1998 |
|------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| Durée | 5 min | 6 min | 7 min | 8 min | 9 min |

- Contrat régularité :

Il s'agira, pour une équipe de 4 à 6 élèves, courant à peu près à la même allure, d'effectuer deux fois la même distance.

Le temps de la première course sera relevé. Après une pause pour récupérer d'environ trois minutes, le groupe repartira et devra réaliser un temps proche de celui du premier passage. L'écart de temps toléré est de plus ou moins 15 secondes.

A chaque fois, le temps sera pris sur le dernier coureur de l'équipe.

| Année naissance | 2004-2003-2002 | 2001-2000 | 1999-1998 |
|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| Distance | 2 x 400mètres | 2 x 600 mètres | 2 x 800 mètres |

• **Contrat temps :**

Il s'agira, à partir de sa vitesse annoncée en km/h, d'effectuer un temps donné sur une distance qui correspond à son année de naissance. L'écart toléré sera de plus ou moins 30 secondes.

| Année naissance | 2004-2003-2002 | 2001-2000 | 1999-1998 |
|-----------------|----------------|------------|-------------|
| Distance | 600 mètres | 800 mètres | 1000 mètres |

| | |
|---------|--|
| Conseil | Il est indispensable que les enfants connaissent leur vitesse de course sinon ils ne pourront pas passer sur cet atelier ! |
|---------|--|

• **Atelier performance :**

Cet atelier n'est réservé qu'à celles ou ceux qui ont réalisé 2 ou 3 des contrats précédents.

Par ailleurs, *il est facultatif*.

Il s'agit d'une course, le temps de course sera mesuré et un classement de tous les enfants par année de naissance sera effectué à son issue.

2 - Organisation des ateliers

Organisation générale : Valérie Estève (Ecole de CAUX)

Atelier durée :

Serge Estève (Ecole de NEZIGNAN L'EVEQUE) et Hélène Jeanjean (Ecole d'ABEILHAN)

Atelier régularité :

Alexis Soriano (Vallès PEZENAS) et Raphaëlle Pera (Ecole d'ABEILHAN)

Atelier temps :

Jean-Yves Martin (Vallès PEZENAS) et Valérie Machecourt (Vallès PEZENAS)

Le CPC EPS de PEZENAS :

Michel VICIANA

tél : 04.67.98.19.94

Le CPC EPS de BEZIERS NORD :

Frédéric GOUZY

tél : 04.67.30.77.17

3 - Comment se préparer à ce défi Usep ?

Il est conseillé de commencer par se préparer à l'atelier durée qui semble le plus simple à mettre en place et pour lequel les enfants peuvent adhérer plus facilement parce qu'ils réussissent sans trop de problème.

Ensuite, vous pouvez poursuivre la préparation par l'atelier régularité. La difficulté est de constituer des groupes homogènes, au niveau de l'allure avec des enfants qui s'entendent, pour que le groupe réussisse. En règle générale cet atelier ne pose pas de problème particulier si les groupes s'y sont préparés.

Enfin le dernier, l'atelier temps. Il n'est pas compliqué en soi. Il s'agit de faire trouver à un enfant sa vitesse de course et de la lui indiquer. Ensuite il doit être capable de courir à sa vitesse de course quand on le lui demande. La préparation se fait donc individuellement, mais le jour de la course, ils peuvent courir par groupe de 2 (si contrainte de nombre trop important)

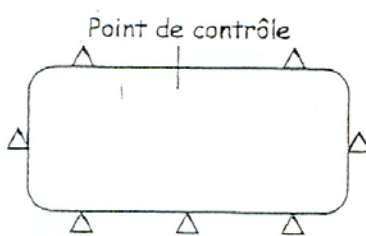
DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT pour aider à la préparation des élèves à l'ATELIER TEMPS

SEANCE 1

Comment déterminer la vitesse de course d'un élève ?

Sur le terrain, un élève coureur, un élève observateur de son camarade.

On peut éventuellement choisir de faire des groupes de 3 (deux observateurs, un coureur) afin de différencier les tâches à l'observation : un chronométreur et un secrétaire... (cf. fiche d'observation ci-dessous)

| <i>TERRAIN / MATERIEL</i> | <i>SITUATION</i> | <i>CONSIGNES</i> |
|---|---|--|
| Piste étalonnée par des plots de couleurs ou numérotés (tous les 50 m ou 100 m) |  <p>Point de contrôle</p> <p>La classe se divise par groupe de 2 : les coureurs et les observateurs.</p> <p>Le maître ou un élève donne le signal de départ et d'arrêt (5 ou 6 minutes de course).</p> | <p><u>Le coureur</u> : essaie de faire le plus grand nombre de tours :</p> <ul style="list-style-type: none">- à une allure régulière- sans s'arrêter <p><u>L'observateur</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">- contrôle la régularité de la course de son camarade (marque les temps de passage à chaque tour)- précise combien de fois le coureur s'est arrêté <p>Au coup de sifflet :</p> <ul style="list-style-type: none">- le coureur s'arrête au plot le plus proche- l'observateur note à quel plot il s'est arrêté (plot n° ...) |

FICHE D'OBSERVATION

Observateur :

Coureur :

| | Temps | Nombre d'arrêt(s) éventuels | Plot proche de l'arrêt | Nbre de plots total | Distance parcourue |
|-----------------------|-------|-----------------------------|------------------------|---------------------|--------------------|
| 1 ^{er} tour | | | | | |
| 2 ^{ème} tour | | | | | |
| 3 ^{ème} tour | | | | | |
| 4 ^{ème} tour | | | | | |
| 5 ^{ème} tour | | | | | |
| 6 ^{ème} tour | | | | | |
| 7 ^{ème} tour | | | | | |
| 8 ^{ème} tour | | | | | |
| 9 ^{ème} tour | | | | | |

Les cases vertes vont être renseignées pendant la course du camarade.

Les cases jaunes seront complétées en classe.

Le calcul de la vitesse de course pourra s'effectuer à partir du tableau ci-dessous, à la condition que la course de l'élève ait été effectuée à allure régulière. Normalement cela ne devrait pas poser de problème à l'élève puisque les ateliers durée et régularité auront déjà été assimilés par l'élève...

Sinon, recommencer, pour certains élèves, la même séance une nouvelle fois.

TEMPS DE PASSAGE AU 100 mètres

| | 5 km/h | 6 km/h | 7 km/h | 8 km/h | 9 km/h | 10 km/h | 11 km/h | 12 km/h |
|-------|-------------|--------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 100 m | 1 min 12 s | 1 min | 51 s | 45 s | 40 s | 36 s | 33 s | 30 s |
| 200m | 2 min 24 s | 2 min | 1 min 42 s | 1 min 30 s | 1 min 20 s | 1 min 12 s | 1 min 6 s | 1 min |
| 300 m | 3 min 36 s | 3 min | 2 min 33 s | 2 min 15 s | 2 min | 1 min 48 s | 1 min 39 s | 1 min 30 s |
| 400m | 4 min 48 s | 4 min | 3 min 24 s | 3 min | 2 min 40 s | 2 min 24 s | 2 min 2 s | 2 min |
| 500m | 6 min | 5 min | 4 min 15 s | 3 min 45 s | 3 min 20 s | 3 min | 2 min 35 s | 2 min 30 s |
| 600m | 7 min 12 s | 6 min | 5 min 6 s | 4 min 30 s | 4 min | 3 min 36 s | 3 min 8 s | 3 min |
| 700m | 8 min 24 s | 7 min | 5 min 57 s | 5 min 15 s | 4 min 40 s | 4 min 12 s | 3 min 41 s | 3min 30 s |
| 800m | 9 min 36 s | 8 min | 6 min 48 s | 6 min | 5 min 20 s | 4 min 48 s | 4 min 14 s | 4 min |
| 900m | 10 min 48 s | 9 min | 7 min 39 s | 6 min 45 s | 6 min | 5 min 24 s | 4 min 47 s | 4 min 30 s |
| 1000m | 12 min | 10 min | 8 min 30 s | 7 min 30 s | 6 min 40 s | 6 min | 5 min 20 s | 5 min |

SEANCE 2

« *On s'entraîne à réaliser son contrat temps* »

| <i>TERRAIN/MATERIEL</i> | <i>SITUATION</i> | <i>CONSIGNES</i> |
|-------------------------|--|---|
| Circuit étalonné | A partir de sa vitesse, chaque enfant établit son « contrat temps » avant de courir une distance donnée. | Je respecte « le contrat temps » que j'ai établi (+ ou - 30 secondes) |

Pour cette séance, le maître ou un élève peut marquer les passages aux plots par un signal sonore (au sifflet).

L'observateur peut utiliser la fiche contrat temps ci-dessous pour noter les temps de passage de son camarade et pouvoir en parler avec lui après sa course.

| <i>FICHE CONTRAT TEMPS</i> | | | 1000 mètres 800 mètres 600 mètres |
|----------------------------|---------|---------------------|---|
| Prénom | Vitesse | Temps au 100 mètres | |
| | | | <i>Temps prévu</i> |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | <i>Temps réalisé</i> |
| | | | |
| | | | |
| | | | <i>Réussi ?</i> |
| | | | |

SEANCE 3 et suivantes

« *On continue à s'entraîner à réaliser son contrat temps* »

Pour la troisième et les suivantes, le maître ou un élève cesse peu à peu les signaux sonores (signal uniquement sur les premiers plots puis plus aucun signal pour la séance x...)

Même dispositif que ci-dessus.

Les élèves vont maintenant pouvoir utiliser le tableau ci-dessous pour vérifier leur réussite à cet atelier.

TEMPS A REALISER (écart + ou – 30 sec)

| Vit. | 600 mètres années 2004-2003-2002 | 800 mètres années 2001-2000 | 1000 mètres années 1999-1998 |
|---------|---|--|---|
| 5 km/h | 6min 42s < 7min 12s < 7min 42s | 9min 6s < 9min 36s < 10min 6s | 11min 30s < 12min < 12min 30s |
| 6 km/h | 5min 30s < 6min < 6min 30s | 7min 30s < 8min < 8 min 30s | 9min 30s < 10min < 10min 30s |
| 7 km/h | 4min 36s < 5min 6s < 5min 36s | 6min 18s < 6min 48s < 7min 18s | 8min < 8min 30s < 9min |
| 8 km/h | 4min < 4min 30s < 5min | 5min 30s < 6min < 6min 30s | 7min < 7min 30s < 8min |
| 9 km/h | 3min 30s < 4min < 4min 30s | 4min 50s < 5min 20s < 5min 50s | 6min 10s < 6min 40s < 7min 10s |
| 10 km/h | 3min 6s < 3min 36s < 4min 6s | 4min 18s < 4min 48s < 5min 18s | 5min 30s < 6min < 6min 30s |
| 11 km/h | 2min 38s < 3min 8s < 3min 38s | 3min 44s < 4min 14s < 4min 44s | 4min 50s < 5min 20s < 5min 50s |
| 12 km/h | 2min 30s < 3 min < 3min 30s | 3min 30s < 4min < 4min 30s | 4min 30s < 5min < 5min 30s |