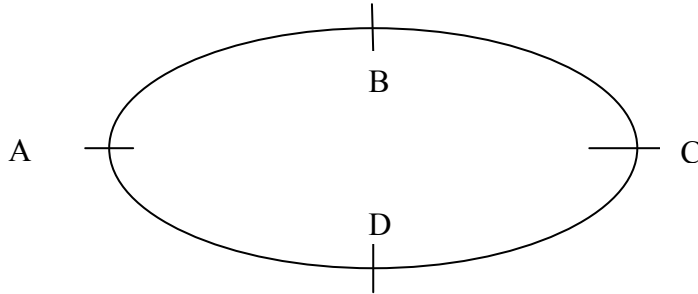


## Proposition de rencontre Usep Course longue

(Commission Course Longue / CD Usep16 / Octobre 2005)

Choisir un parcours de 400m et disposer 4 plots (A, B, C, D) tous les 100m.



On peut choisir des circuits autres que des stades ou de forme ovale, mais veiller à avoir si possible les enfants à vue. Le circuit peut aussi faire 500 ou 600m, auquel cas augmenter le nombre de plots.

Les enfants partent de n'importe quel plot (de façon à être répartis). Ils auront choisi préalablement un contrat temps à réaliser (voir tableau en fonction de l'âge). Une couleur indiquée sur le contrat permet de repérer rapidement sa course.

Les enfants de même contrat partent tous ensemble, le maître annonce chaque minute (pour que les coureurs puissent avoir des repères temporels). Au coup de sifflet final, les coureurs rejoignent le plot suivant où ils sont stoppés par des adultes.

L'enfant qui court est observé par un enfant-binôme (dont le contrat choisi n'est pas le même) qui se place au plot de départ du coureur observé. L'observateur compte le nombre de tours entiers (à multiplier par 400m) et le nombre de plots supplémentaires au nombre de 1, 2, ou 3 (soit 100m, 200m ou 300m). Il inscrit sur la fiche le résultat et un adulte valide.

En fonction de la distance, le coureur obtient sa foulée de bronze, d'argent ou d'or à entourer sur la fiche élève.

Tableau des foulées USEP

		<b>Foulée de bronze</b> (42"/100m)			<b>Foulée d'argent</b> (38"/100m)			<b>Foulée d'or</b> (34"/100m)		
CE1	CE2	10'	moins de 1400m (8,4 km/h)	entre 1400 et 1800m	plus de 1800m (10,2 km/h)					
		12'	moins de 1600m (8 km/h)	entre 1600 et 2100m	plus de 2100m (10,5 km/h)					
		14'	moins de 2000m (8,5 km/h)	entre 2000 et 2400m	plus de 2400m (10,2 km/h)					
		16'	moins de 2300m (8,6 km/h)	entre 2300 et 2800m	plus de 2800m (10,5 km/h)	CM 1 CM 2				
		18'	moins de 2600m (8,6 km/h)	entre 2600 et 3100m	plus de 3100m (10,3 km/h)					