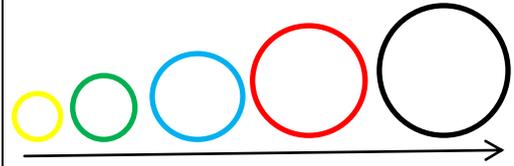


**COURIR  
CHALLENGER  
2024**

**LES COULEURS DE  
L'ENDURANCE**



# UNIS' VERS USEP 2024



Unis'Vers Usep 2024 est un événement national que les associations d'école et les comités départementaux sont invités à décliner jusqu'aux Jeux olympiques et paralympiques de Paris. Ainsi en a décidé l'assemblée générale d'octobre 2020.

Unis'Vers Usep 2024 consiste en un label accordé à des rencontres de proximité dans lesquelles les enfants sont particulièrement impliqués, comme l'exprime le sous-titre « Les enfants font leurs Jeux ». Certaines seront également ouvertes aux familles. Jouant sur la symbolique des chiffres, le point d'orgue sera l'organisation, partout en France, de 2024 rencontres, du 20 au 24 juin 2024

[trouver ICI les informations relatives à l'événement national 2020-2024.](#)

**Parcourir 2024 kms ENSEMBLE en plusieurs fois, à plusieurs reprises**

## LES PRINCIPES :

- ⇒ Faire preuve de solidarité pour réaliser ensemble la distance fixée en tenant compte des possibilités de chaque enfant.
- ⇒ Se répartir les kilomètres à parcourir entre les classes inscrites de l'association ou du secteur dans un premier temps, puis entre les enfants dans un second temps.
- ⇒ S'engager individuellement au service d'un projet collectif pour atteindre l'objectif des 2024 kms.
- ⇒ S'engager à tenir différents rôles sociaux avant, pendant & après le défi





## Quelques recommandations



...

*Répertorier puis retenir avec les élèves les espaces de course (rectilignes, curvilignes) : à l'intérieur (lignes au sol...) et/ou à l'extérieur (parcs, stade de 400m, tracés réalisés dans la cour de récréation...) etc...*



Selon l'âge, courir longtemps (de 7 à 15 minutes) permet de parcourir une distance + ou - longue, il est donc important d'apprendre petit à petit à contrôler sa respiration et à gérer son effort pour ne pas terminer épuisé.e à la fin de chaque course. Pour cela, il convient de ne s'engager ni trop vite ni trop lentement mais de trouver la vitesse juste qui permet de s'économiser.



L'activité d'endurance vise à :

- trouver une allure régulière de course,
- maintenir le bon rythme propre à chacun.e,
- mesurer les efforts, les progrès et les limites.



En classe, ne pas hésiter à constituer des **binômes mixtes** dans la mesure du possible (coureur/observateur) ; alterner les rôles et favoriser les encouragements.



Chaque enfant court selon ses capacités et ses besoins.



Et choisit la couleur de son contrat A ou B, elle peut varier au fil des jours !

## Critères de réalisation :

1. **Choisir et connaître** son contrat.
2. **Respecter** le contrat choisi.
3. **Entrer** dans l'activité en s'échauffant.
4. **Accepter et gérer** son effort.
5. **Assumer** différents rôles sociaux (coureur, chronométreur, observateur, supporter, p'tit reporter ...)

<b>A : 6 – 9 ans</b>		<b>5 CONTRATS* AU CHOIX</b>
<b>CONTRAT</b> <b>Jaune</b>	<b>Etre capable de :</b>  Courir 400m sans s'arrêter	
<b>CONTRAT</b> <b>Vert</b>	<b>Etre capable de :</b>  Courir 800m sans s'arrêter	
<b>CONTRAT</b> <b>Bleu</b>	<b>Etre capable de :</b>  Courir 1000m sans s'arrêter	
<b>CONTRAT</b> <b>Rouge</b>	<b>Etre capable de :</b>  Courir 1200m sans s'arrêter	
<b>CONTRAT</b> <b>Noir</b>	<b>Etre capable de :</b>  Courir 1500m sans s'arrêter	

## Critères de réalisation :

1. **Choisir et connaître** son contrat.
2. **Respecter** le contrat choisi.
3. **Entrer** dans l'activité en s'échauffant.
4. **Accepter et gérer** son effort ;
5. **Assumer** différents rôles sociaux (coureur, chronométreur, observateur, supporter, reporter ...)

<b>B : 10-12 ans</b>		<b>5 CONTRATS* AU CHOIX</b>
<b>CONTRAT</b> <b>Jaune</b>	<b>Etre capable de :</b>  Courir 1000m sans s'arrêter	
<b>CONTRAT</b> <b>Vert</b>	<b>Etre capable de :</b>  Courir 1250m sans s'arrêter	
<b>CONTRAT</b> <b>Bleu</b>	<b>Etre capable de :</b>  Courir 1500m sans s'arrêter	
<b>CONTRAT</b> <b>Rouge</b>	<b>Etre capable de :</b>  Courir 1750m sans s'arrêter	
<b>CONTRAT</b> <b>Noir</b>	<b>Etre capable de :</b>  Courir 2000m sans s'arrêter	

## Fiche de résultats individuels



Nom	Prénom	Classe

Jours	Mes Distances	Mes couleurs				
J1						
J2						
J3						
J4						
J5						
J6						
J7						
J8						
J9						
J10						
<b>Total</b>						

*Préciser contrat A ou B*

### Période 2 : novembre-décembre

du .. au ..									
L	M	Me	J	V	L	M	Me	J	V

L	M	Me	J	V	L	M	Me	J	V

- Mon association d'école -

Mon secteur :



Résultats des classes participantes											
Classes	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	Total
1.											
2.											
3.											
4.											
Total											2024

Tableau à afficher et à renseigner régulièrement

## Rôle et posture de l'adulte accompagnateur

- L'adulte accompagnateur est là pour **assurer la sécurité** physique et affective de chaque enfant.
- Il met à disposition le matériel nécessaire à l'identification des rôles.
- Il connaît chaque rôle pour mieux accompagner l'enfant.
- Il **guide**, rappelle si nécessaire ce que chaque membre de l'association doit réaliser en exerçant son rôle.
- En aucun cas, l'adulte ne fait « à la place de ».
- Il connaît chaque rôle pour mieux accompagner les enfants.

## Les rôles sociaux

				
<b>Responsable de l'organisation matérielle</b>	<b>Coureur</b>	<b>Chronométrateur</b>	<b>Observateur/Supporter Marqueur</b>	<b>Reporter</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prévoir et délimiter les espaces</li> <li>✓ Lister, répartir, ranger le matériel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Porter une tenue adaptée à l'activité</li> <li>✓ S'engager dans l'action en gérant au mieux ses efforts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Signaler le début et la fin d'une course</li> <li>✓ Mesurer le temps de course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Motiver, encourager</li> <li>✓ Relever les performances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Collecter des traces, des photos questionner, filmer, rédiger, communiquer vers l'extérieur (presse, radio), utiliser des outils numériques</li> </ul>