

PRESENTATION DE « LA COURSE AUX ETOILES »

Conception JLuc Hemmerlin automne 2018

Principes :

Durant 9 minutes, un élève court en choisissant son parcours, sa boucle. A chaque boucle faite sans marcher, une étoile est coloriée par son binôme observateur. A la fin de chaque boucle, dans la zone de marche, l'élève peut s'arrêter ou pas, choisir le nouveau parcours qu'il va entamer.

- 3 tailles d'étoiles correspondent à chaque boucle (voir fiche aux étoiles jointes)
- 3 boucles : une petite de 80 m, une moyenne de 120 m et une grande de 200 m environ

TELS NOS FOOTBALLEURS CHAMPIONS DU MONDE, le coureur pourra arborer ses étoiles !

Organisation :

Arrivée des premières classes : 8h30 : reconnaissance des parcours

Début des courses 8h45

2 à 4 classes par série (jusqu'à 60 élèves courent simultanément).

Durée des courses : 9'

30 minutes pour faire passer une série (moitié de la classe court – l'autre colorie les étoiles / puis inversion)

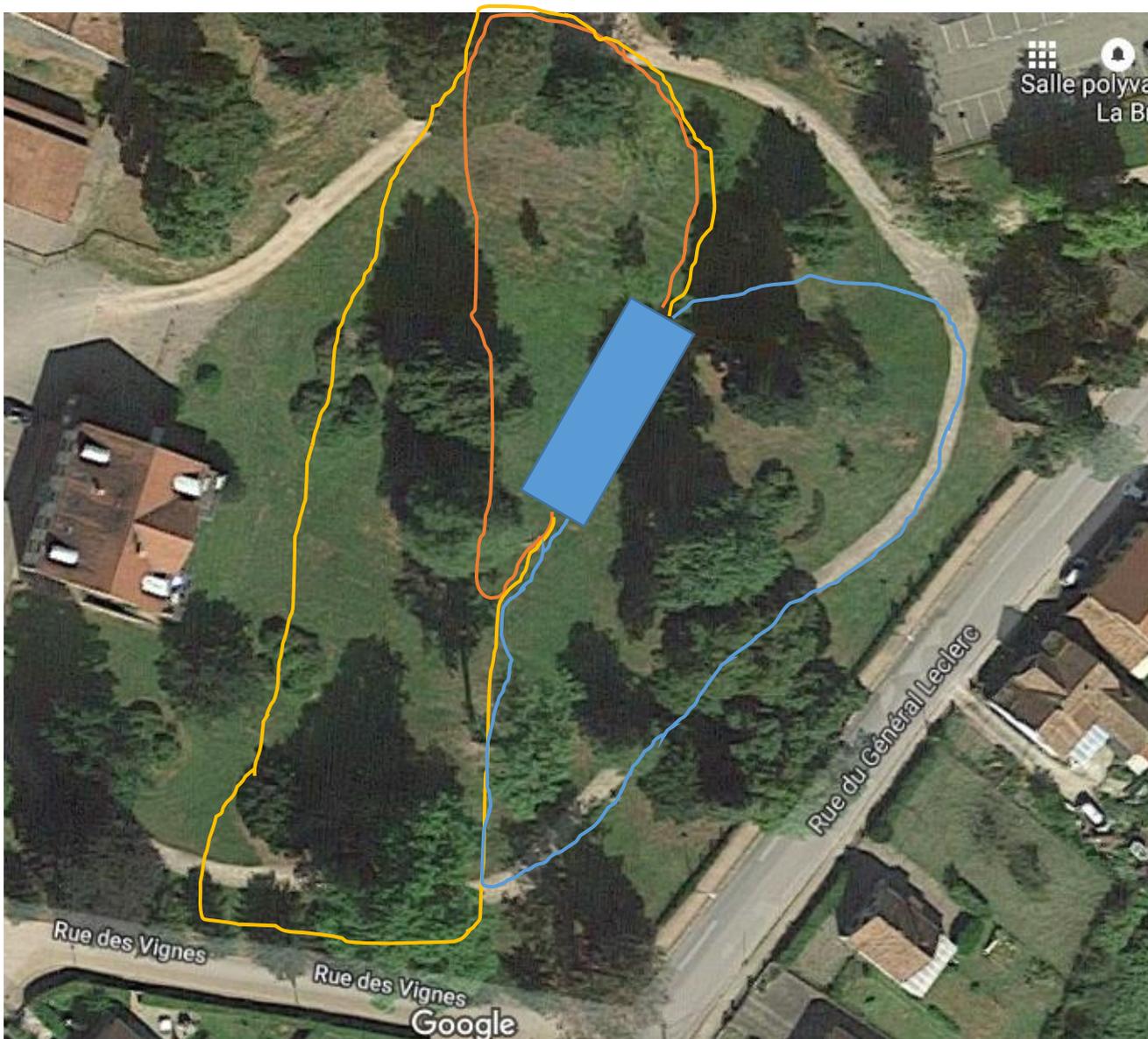
Rôles pendant la course :

- Parents accompagnateurs : postés sur le parcours si les extrémités ne sont pas visibles
- Enseignants : avec près de la moitié de sa classe, dans la zone de marche (arrivée, départ)
- animateur ou enseignant : avec la sono pour égrainer le temps qui passe : « départ, 1', 2', 3', 4', 5', il reste 4', il reste 3', il reste 2', il reste 1'. Regrouper les classes pour la série suivante

Avant la course :

- L'enseignant avec sa classe et ses accompagnateurs installe les élèves et repère les parcours
- Placer les coureurs dans le couloir de marche, les observateurs à l'extérieur. Au départ, les mettre côte à côte (de part et d'autre d'une rubalise) pour que vérifier si tous les coureurs ont un observateur et pour le coureur repère l'emplacement de son observateur).
- Des feuilles « étoiles » en plus à prévoir

Préparation : apprendre à courir longtemps en se connaissant pour choisir une allure adaptée pour finir une boucle entamée sans marcher



3 BOUCLES

Idéal pour une rencontre : une boucle de 200 m, une boucle intermédiaire de 120 à 140 m

et une petite boucle faisable en 30 secondes (80 m environ)

1 zone de marche (en bleu)

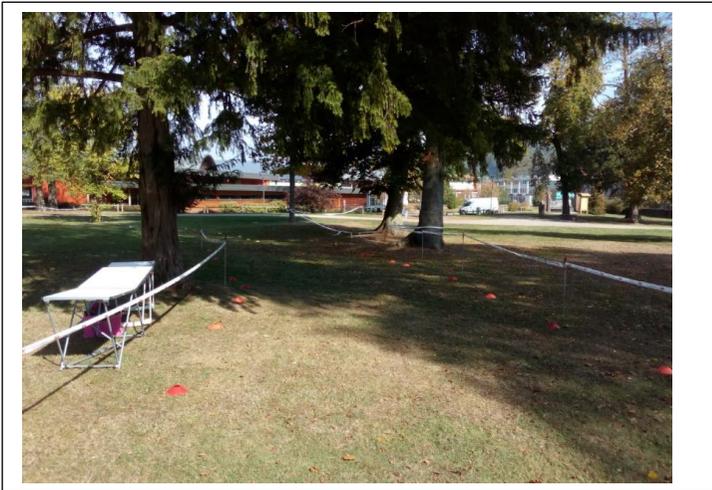
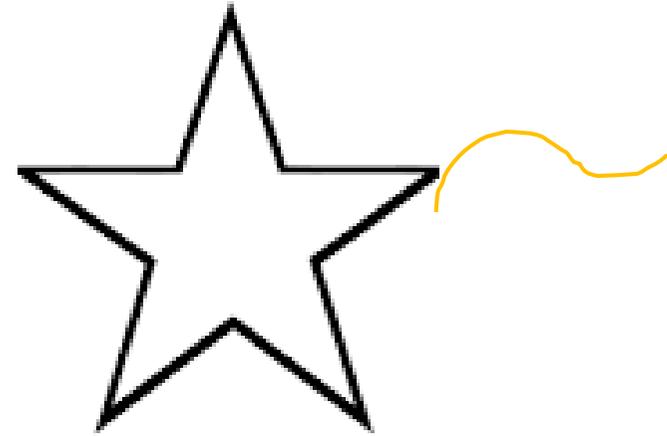
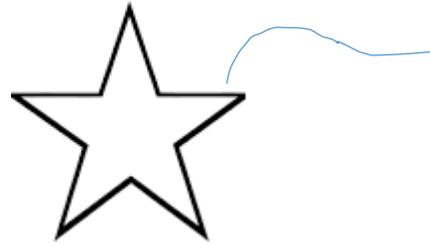
Pour une préparation dans la cour, il faut s'adapter à la configuration, prendre du temps pour mesurer les parcours avec les élèves (cela donnera du sens à la mesure d'une distance) :

Grande boucle : 100 m

Moyenne boucle : 60 m

Petite boucle : 40 m

Un terrain de football est adapté : mettre la zone de marche sur la ligne médiane. Grande boucle = 260 m / moyenne boucle = tour du demi-terrain= 180 m et petite boucle = tracé sur le terrain avec des coupelles = 50 m



Zone de marche et parcours : bien matérialiser pour que les élèves les identifient clairement

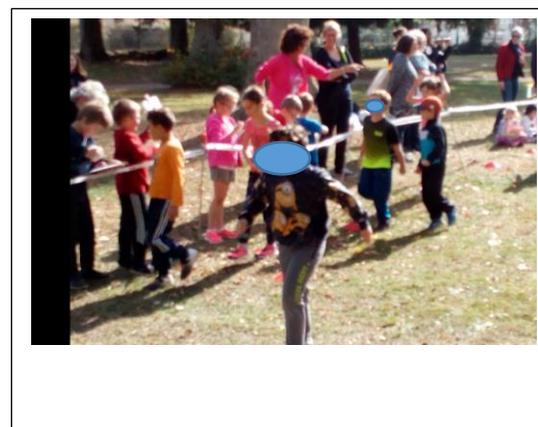
Boucle jaune, blanche, bleue et zone de marche rouge



Communication possible (mais pas obligatoire) coureur / observateur à chaque passage dans la zone de marche



Photos



à ne pas diffuser