E-Courseton 2020 en Isère

*« Course de durée vers Paris 2024 »*

La situation sanitaire et les particularités du protocole pour la reprise des activités physiques, sportives et artistiques nous amène à une proposition venant en soutien des écoles publiques et associations sportives USEP de l’Isère.

A l’occasion de cette période propice à l’organisation du traditionnel courseton dans les écoles, nous souhaitons proposer un défi.

**Pour qui ?**

* Toutes les écoles peuvent participer aux défis de l’E-courseton

**Où et Quand ?**

* Dans les écoles.
* En périodes 1 et 2 *(septembre à décembre 2020)*

**Comment ?**

Réaliser le défi suivant, placer les productions et les résultats sur le drive : *Identifiant et mot de passe fournis lors de l’inscription à la rencontre.*

* [Votre](https://www.youtube.com/watch?v=KP3vAbYtFuI&feature=youtu.be) classe : Atteindre 2024m, afin de rejoindre la génération 2024, sous forme de pratique libre (marche, course…)
  + Pour les GS/CP/CE1 : chaque **classe** devra atteindre 2024m.
  + Pour les CE2/CM1/CM2 : chaque **enfant** devra atteindre 2024m.
* Remplir le tableau des résultats qui se trouve sur le drive.
* [Votre](https://www.youtube.com/watch?v=KP3vAbYtFuI&feature=youtu.be) Ecole : Essayer de parcourir la distance séparant votre école de Paris. (entre 500 et 600km) en cumulant la distance parcourue **réellement** par chaque classe de l’école.
* Le département : De Tokyo à Paris, de 2020 à 2024, 13 032km à parcourir.

Atteindre cette distance totale sur le département en cumulant toutes les courses des classes qui participent à l’e-courseton 2020 pour apporter la flamme de Tokyo à Paris.

* Artistique : Les couleurs de l’olympisme doivent être présentes le jour du courseton pour habiller visuellement l’événement (plots, cerceaux, t-shirts, affiches…)
* Reportage : Une vidéo de 1 à 2 minutes pour retranscrire votre journée (préparation, course, effort, réactions…)
* Déposer la vidéo sur le drive en la renommant : **Nom de l’école – Nom de la ville**

L’envoi des résultats et de la vidéo se fait uniquement sur le drive **jusqu’au mardi 08 décembre 2020.**

**Inscription**

* Remplir le [**formulaire en ligne**](https://isere.comite.usep.org/e-courseton-2020/) avant de mettre en place votre courseton.

|  |  |
| --- | --- |
| *Présentation générale* | |
| **ACTIVITE** | **COURSETON** |
| **Thème** | Course de durée (endurance) |
| **Objectif** | Prendre conscience de l’étroite relation en vitesse/durée/distance |
| *Accompagnateur* | |
| **Matériel** | Elastiques / Plots  Table de marque et boîte pour les élastiques |
| **Descriptif** | Les enfants courent à l’intérieur d’un circuit plat et fermé comportant des balises tous les 100m.  A chaque passage devant le point de départ, les enfants reçoivent un élastique qu’ils mettent autour de leur poignet.  Temps de course réalisable par niveau de classe :   * GS : 6 min / CP : 9 min * CE1 : 12 min / CE2 : 15 min * CM1 : 18 min / CM2 : 21 min   **Rappel règles spécifiques aux conditions sanitaires actuelles :**   * **Départ des enfants par classe :** *articulation de la journée sur des créneaux horaires pour chaque classe.*   *(exemple : Classe 1 = 9h15/9h45, Classe 2 = 9h45/10h15…)*   * **Lavage des mains avant et après l’activité sportive.** |
| **Finalité** | Au signal de fin, les enfants arrêtent leur course. Chacun comptabilise les élastiques récoltés et le nombre de plots franchis lors du dernier tour entamé. Puis, il calcule la distance parcourue et rapporte son résultat. |
| *Enfant* | |
| **But** | Courir à une allure permettant de récolter le plus grand nombre d’élastiques sur un temps donné. |
| **Critère de réalisation** | La marche et la course sont les seuls moyens de déplacement |
| **Critère de réussite** | Rester sur le circuit et récupérer un élastique à chaque tour  Être toujours en déplacement |
| **La sécurité** | Je ne peux pas toucher les autres – Je garde mes distances  Je n’ai pas le droit de toucher le matériel |
| **Schéma** | Piste 1 : 600m  Départ  Piste 2 : 400m  *Faire 2 pistes : Cela permet de laisser le choix aux enfants. Grande piste pour les enfants qui pensent faire beaucoup de tours…*  Départ |

***Proposition du Comité départementale –*** *Fiche technique Courseton*