

LIVRET CROSS SOLIDAIRES



USEP 35

45, rue du Capitaine Maignan
35000 RENNES

CONTACT

David Durand
02 99 67 10 71
david.durand@ligue35.org



ORGANISATION DU CROSS DE LA SOLIDARITÉ

Présentation du projet

Les cross de la solidarité USEP Bretagne – Secours Populaire Français sont programmés chaque année dans les 4 départements bretons. Ils permettent de conjuguer effort physique et solidarité à partir d'une préparation en classe avec :

- 🌀 Un cycle d'apprentissage « Course longue » (pour cela vous pouvez utiliser le document ressources joint, contacter votre CPC EPS ou aller voir sur le site de l'USEP un lien vers des fiches course longue réalisés par la FF athlétisme et mise en ligne par l'USEP 56)
- 🌀 Une réflexion sur les droits de l'enfant et la solidarité
- 🌀 Une collecte de livres pour faire un don au Secours Populaire Français
- 🌀 Un travail sur l'éducation à la santé en partenariat avec la MGEN

Principes d'organisation du cross

Le cross s'organise sur le principe de contrats temps.

Les courses correspondent à la plus grande distance possible parcourue durant la durée de course établie au préalable par chaque enfant. Autrement dit, pour la préparation en classes, des contrats temps de 3, 6, 9, 12 ou 15 mn.

Les enfants devront donc choisir un contrat temps adapté à leurs capacités c'est-à-dire durant lequel ils courent à une allure régulière sans s'essouffler. Ce contrat temps correspond à une distance qu'il faudra indiquer sur la fiche d'engagement de chaque élève (par exemple, un enfant courant pendant 15 mn à 9 km/h aura parcouru une distance de 2250 m).

Un dossier course longue est joint à ce courrier, qui vous donnera des pistes afin d'organiser des séances d'apprentissage permettant de travailler et d'évaluer temps et distance de course.

Déroulement type

- 🕒 À partir de 9 h : arrivée des écoles, accueil et don des livres au SPF, rangement des affaires personnelles dans l'espace attribué.
- 🕒 9 h 30 – 9 h 45 : rassemblement, mot de bienvenue, passage des consignes.
- 🕒 À partir de 9 h 45 : échauffement.

Tous les départs de course seront encadrés par deux adultes (enseignants + parents) afin de les réguler (avec une corde) et éviter que les enfants ne partent trop vite (effets de groupe).

- 🕒 10 h : départ des courses

Les élèves qui ne courent pas restent dans la zone balisée à cet effet en compagnie des adultes qui ne sont pas répartis sur le parcours. Ils supportent leurs camarades coureurs.

- 🕒 10 h 50 : fin des courses et discours de clôture

- 🕒 11 h : retour dans les écoles.

Attitudes et finalité

Chaque enseignant est responsable de ses élèves. Les enfants doivent avoir une attitude respectueuse tout au long de la rencontre, tant envers les autres participants que par rapport à l'environnement dans lequel ils se trouvent.

Les cross ne sont pas une compétition dans laquelle on s'oppose à l'autre mais bien une « course solidaire ». C'est le kilométrage effectué par l'ensemble des coureurs qui sera valorisé.

À cet effet, nous vous remercions de **nous retourner par mail au moins 2 jours avant la date du cross** la répartition des enfants par contrats temps et les distances qu'ils vont parcourir afin que nous puissions évaluer les effectifs totaux des enfants engagés sur chaque course ainsi que le kilométrage global parcouru.

Organisation matérielle et logistique

Les enfants devront posséder un dossard de couleur différente en fonction du contrat temps choisi (une feuille blanche avec un rectangle de la couleur correspondante collé dessus suffit).

- 🌀 3 mn dossards rouge
- 🌀 6 mn dossards jaune
- 🌀 9 mn dossards vert
- 🌀 12 mn dossard bleu
- 🌀 15 mn dossard violet

Sur chaque dossard devra être indiqué le nom de l'école, celui de l'enfant et un droit de l'enfant pourra être représenté (par un texte ou un dessin). Vu les aléas climatiques de la saison, il est conseillé de mettre les dossards dans des pochettes plastiques avant de les fixer aux vêtements.

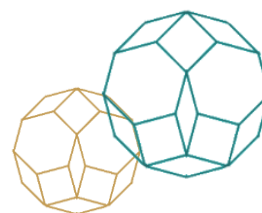
Chaque classe apporte de quoi goûter pour sa classe, ainsi que quelques bouteilles d'eau et des gobelets.

Transports et déplacements

Les cars sont réservés par les écoles (voir la liste des écoles participantes pour faire car commun).

Santé - sécurité

Toutes les écoles prennent une trousse de secours, la liste des élèves par course. Chaque école essaye de venir accompagnée d'au moins 1 parent par classe engagée.



Modalités de préparation des classes

- 🌀 **Sensibilisation** et information par une lettre à lire aux enfants (lettre à la fin de ce courrier).
- 🌀 **Préparation sportive** : à l'aide des fiches sur la course longue jointes à ce courrier issues du travail de Fred Amblas, CPC de la circonscription de St Grégoire.
- 🌀 **Éducation à la solidarité** : le travail proposé aux classes tourne autour des droits de l'enfant. Nous vous proposons donc d'organiser dans chaque classe une réflexion autour des Droits de l'Enfant en vous appuyant, si vous le souhaitez, sur le site : www.copaindumonde.org.

À l'occasion de ce temps de réflexion, chaque enfant pourra choisir un droit de l'enfant qui lui tient à cœur et il pourra en faire un dessin pour le représenter. Ainsi, au moment des cross, tous les enfants courront pour le droit qu'ils ont choisis.

En parallèle, les enfants qui le souhaitent et le peuvent ramèneront un livre neufs à remettre au SPF pour le Noël des enfants. L'idée est de centraliser les livres dans la classe et de les remettre le jour du cross.

- 🌀 **Education à la santé** : 'USEP Bretagne et la MGEN ont décidé de travailler ensemble afin de promouvoir l'Activité Physique et Sportive (APS) comme un bon moyen d'éducation à la santé.

Les Cross de la Solidarité nous semblent être un excellent point de départ pour atteindre cet objectif : se préparer en classe lors des séances d'EPS, voire en famille afin d'être prêt pour le jour J et réaliser avec plaisir le contrat temps sur lequel on est engagé.

Vous pouvez pour ce faire vous appuyer sur le document de sensibilisation disponible en pièce jointe.

Enfin, ce ne sont que des propositions d'actions... pas des obligations !!

COURR!ER DE PASCAL MONIOT

Président de l'USEP 35

Aux Classes inscrites au Cross de la Solidarité,

Chers élèves,

Votre classe s'est inscrite au cross de la solidarité et je vous en félicite.

Pour participer il faut courir, sans s'arrêter, pendant une durée que chacun d'entre vous choisira.

Ce jour-là, il faudra être prêt ! Aussi, je vous invite à vous entraîner à l'école et peut-être aussi un peu avec vos ami(e)s ou votre famille. Ce qui compte c'est de faire de votre mieux.

On ajoutera les distances parcourues par chaque élève pour calculer le total couru par la classe. En Bretagne 15 000 enfants vont courir comme vous. On fera le total de la distance effectuée en signe de solidarité et elle vous sera rapportée !

Et si vous le souhaitez, votre classe peut aussi collecter des livres pour les offrir au Secours Populaire afin qu'ils soient remis à des enfants qui n'en n'ont pas. Vous les apporterez avec vous le jour du cross.

J'espère que vous serez en forme et motivés pour ce grand jour ! Dans l'attente de vous voir, je vous adresse mes salutations sportives et solidaires.

USEP 35

45, rue du Capitaine Maignan

35000 Rennes

02 99 67 10 71 ou 06 14 28 11 29

david.durand@ligue35.org

