

La rencontre endurance

Mémento pour l'organisation d'une rencontre endurance dans le cadre scolaire





1- Objectifs et philosophie de la rencontre endurance

La participation à une rencontre endurance est l'aboutissement d'une unité d'apprentissage en endurance. Elle permet la confrontation et l'échange.

Il est dangereux de faire participer des élèves à une rencontre endurance s'ils n'ont pas été préparés au préalable !

Afin de préparer les élèves à ce type de rencontre, **un module d'apprentissage d'au moins une douzaine de séances est nécessaire**. Ce module d'apprentissage pourra faire l'objet, à l'école, d'une évaluation finale sous la forme du passage d'un brevet d'endurance ou de la participation à un contrat d'endurance.

La rencontre permet d'éprouver et d'évaluer des compétences d'ordre sportif bien sûr, mais aussi et surtout en matière d'attitude (Persévérance, goût de l'effort).

En parallèle du travail en EPS, il est souhaitable qu'une réflexion sur la **sportivité** soit menée dans les classes afin de prévenir tout comportement non sportif. Il pourra être aussi mené un travail sur l'hygiène et la santé (Alimentation, sommeil, besoin d'activité physique).

Afin de mener à bien ces apprentissages vous trouverez sur le site de la direction des services départementaux de l'éducation nationale du Maine et Loire des ressources pédagogiques :

http://www.ia49.ac-nantes.fr/70179953/0/fiche__pagelibre/&RH=49ped_eps



2- Contenu de la rencontre endurance

Les élèves sont invités à participer soit à une course en distance (le « cross ») soit à une course en durée (le « contrat d'endurance »).

2.1- Cross

Distances préconisées

CE2	CM1	CM2
1400 à 1600 m	1600 à 1800 m	1800 à 2000 m

Attention, ces distances seront modulées en fonction du terrain (dénivelé, état du sol)

2.2- Contrat d'endurance

Les élèves auront à courir durant un temps donné, variable suivant le niveau.

BUT : Courir en continu en choisissant son contrat.

Chaque enfant choisit son contrat (temps de course) en fonction de ses possibilités.

Durée préconisées

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
6 à 10 mn	6 à 10 mn	8 à 12 mn	8 à 15 mn	

Ces temps sont donnés à titre indicatif. Un enfant peut choisir un contrat inférieur ou supérieur à sa classe d'âge.

Les enfants peuvent courir seuls ou par petits groupes. **Aucun arrêt intermédiaire n'est autorisé !**

Chaque enfant choisit son allure mais doit rester en aisance respiratoire.

Organisation du contrat

Les élèves sont classés par durée de course prévue. Les élèves qui courent le plus longtemps partent au premier signal, puis ceux qui courent 1 mn de moins partent au deuxième signal, etc. A la fin du contrat, tous les élèves courent en même temps et s'arrêtent en même temps.

Pour aider les élèves à gérer le « stress » et la « pression » des camarades qui les encouragent, les courses peuvent éventuellement être freinées sur 1/5 de la distance.

L'organisation d'un contrat d'endurance, pour tous les élèves d'une école, quelques jours avant la rencontre de secteur, est fortement conseillée.



3- Responsabilité et sécurité

3.1- Responsabilité

La rencontre endurance qui se déroule sur le temps scolaire est une activité scolaire obligatoire. De ce fait, elle est placée **sous la responsabilité de l'enseignant de la classe**. Elle n'est pas soumise à autorisation parentale et ne nécessite pas une assurance spécifique. Les familles doivent néanmoins être informées.

Les enseignants devront s'assurer que les élèves qui participent à la rencontre n'ont pas de contre indication médicale. De plus, ils devront prendre toutes les dispositions nécessaires afin de pouvoir intervenir au mieux en cas de problème de l'un de leurs élèves. Ils veilleront notamment à vérifier que les élèves à besoins particuliers ont apporté leurs traitements (broncho-dilatateur pour les élèves asthmatiques par exemple).

3.2- Sécurité

Pour chaque épreuve, des adultes seront positionnés sur l'ensemble des parcours **afin que les élèves soient toujours visibles**. Ces adultes devront être en mesure d'intervenir sur tout comportement non sportif (bousculades) et sur tout problème (chutes, malaises).

Tout incident ou accident concernant un élève devra être signalé à l'enseignant responsable de cet élève. Cet enseignant prendra les décisions qui s'imposent (Appel du 15, des parents, etc.).

La place de chaque enseignant devra être identifiée par ses élèves et leurs accompagnateurs afin qu'ils puissent être facilement joignables. Un suivi à vélo peut être proposé en milieu et/ou fin de course.

L'organisateur (l'enseignant, le conseiller pédagogique, l'USEP) de la rencontre aura au préalable prévenu le centre de secours le plus proche de l'organisation de cette dernière.

Attention !

Si la rencontre inclut le temps de repas ou dépasse le temps de la journée de classe, elle devient « sortie scolaire facultative » et entre dans le cadre des réglementations relatives à ces sorties scolaires (Autorisation parentale nécessaire).

Comme pour n'importe quelle sortie scolaire, l'enseignant devra se munir :

- **d'une trousse de secours (+ sucre),**
- **des fiches de renseignements individuels,**
- **des PAI si ils existent.**