

CONSIGNES SPORTIVES 2011

Constitution des équipes

Les équipes sont constituées de 5 élèves de CE2, CM1 et/ou CM2 dont au moins 2 filles.

Les petites écoles ont souvent du mal à former de telles équipes : en cas de problème, essayer de s'arranger avec une école voisine ; si aucune solution n'est trouvée, avertir les organisateurs, il sera possible, sur demande, d'accepter des équipes comportant une seule fille.

Bien sûr, il vaut mieux faire des équipes les plus homogènes possibles. Rappeler que faire preuve d'esprit d'équipe, c'est attendre et encourager les plus en difficulté, c'est aussi comme ça que l'équipe fera le meilleur temps ; les épreuves collectives attribueront un maximum de 20 points contre 10 pour les épreuves individuelles.

Entraînement

Commencer très tôt l'entraînement à l'endurance (2 km soit environ 15 minutes). Si cette condition n'est pas remplie, l'épreuve se transforme en "galère" et c'est absolument incompatible avec l'esprit de la Vallée des Défis, de l'USEP et de l'Education en général.

Précisions importantes

Le temps entre chaque épreuve n'est pas compté ; les équipes n'ont donc pas besoin de se précipiter entre chaque atelier.

Les équipes participent EN AUTONOMIE TOTALE, aucun adulte ne doit suivre les enfants pendant les épreuves.

CHRONOLOGIE DES EPREUVES

1) Landry : espace de loisirs le Perret

Epreuve individuelle parcours débrouillardise en vélo ... puis départ de l'équipe sur la piste cyclable

2) Gondon

Epreuve collective montée infernale (ravitaillement en eau au sommet)

3) Base de canoë kayak juste avant Renouveau

Epreuve individuelle : kayak

Epreuve collective : cross

Ravitaillement à l'arrivée du cross (eau + pommes)

4) Centre Renouveau à Bourg st Maurice

Epreuve individuelle : escalade

Epreuve collective : Orientation

5) Les Marais Bourg st Maurice

Epreuve individuelle : tir à l'arc

Epreuve collective : atelier sécurité routière

6) Arrivée Centre nautique

Epreuve individuelle : pont de singe

Epreuve collective : natation

Epreuves collectives

Parcours liaison Vélo de Landry à la piscine

C'est un déplacement non chronométré de 6 km entrecoupé par des arrêts aux différents ateliers ; l'équipe se déplace donc en file indienne, à allure "relaxé", à droite de la piste cyclable ; il y a une ligne blanche continue à ne pas franchir. Aucun enfant ne doit jamais aller à gauche de la piste (berge de l'Isère), même pour un arrêt (besoin pressant, crevaison...). Le port du casque est obligatoire

1) Montée infernale

C'est une montée à vélo chronométrée, d'environ 400m sur une piste en terre, de pente moyenne. Il faut donc, de préférence, des VTT. Au départ, 2 lignes successives de 2 équipiers de front et le 5ème seul sur une 3ème ligne. Pour éviter les accrochages ou les chutes, placer les 2 plus rapides sur la 1ère ligne et le plus lent en 5ème position. Le temps de l'équipe est la somme des temps du 1er et du 5ème équipier. Prévenir les enfants que la descente pour revenir sur la piste cyclable est hors épreuve et qu'elle doit donc obligatoirement se faire au ralenti. La non observation de cette consigne de sécurité entraînera des pénalités.

2) Course à pied

2 km chronométrés sur la piste cyclable (tronçon sur lequel ne passera aucun cycliste)

1 km aller et 1 km retour

Au bout de 1 km, l'équipe rencontre des contrôleurs qui leur valident leur « Aller » en leur remettant un ticket

L'équipe se déplace en groupe tout au long du parcours ; de plus, une dizaine de mètres avant l'arrivée, les 5 équipiers doivent se donner la main et franchir la ligne d'arrivée liés ; c'est le temps du dernier qui est pris en compte.

3) Orientation

A l'intérieur du parc de Renouveau, recherche de 3 balises imposées ; l'attribution des points sera fonction du nombre de balises trouvées et du temps réalisé (le barème privilégie le nombre de balises trouvées). Durée maximum de l'épreuve : 20 min (il faut donc une montre par équipe). Les balises doivent être laissées en place.

Au départ de l'orientation, un modèle de balise sera montré aux enfants. Il n'y a pas de numéro inscrit sur les balises mais seulement une pince (différente pour chaque balise !) : avec cette pince, il faut poinçonner la fiche prévue à cet effet, en face du numéro correspondant à la balise. On ne cherche les balises qu'avec la lecture du plan : il n'y a donc pas besoin d'utiliser la boussole.

Attention : il est très important de bien apprendre à orienter le plan à partir de la bulle "Départ - vous êtes ici". Un plan et une petite fiche à poinçonner seront donnés sur place à chaque équipe.

Prévenir les enfants qu'ils ne devront jamais sortir de l'enceinte de Renouveau qui est matérialisée par une clôture ou un mur.

A la fin de l'orientation, deux questions seront posées à l'équipe : chaque bonne réponse rapportera 2,5 points. Les questions porteront sur des notions de géographie simples, en rapport avec la carte de Savoie ci-jointe. La préparation de ces questions peut consister à étudier la carte et les notions mentionnées pour en connaître les grandes lignes ; les équipes disposeront de la carte pour la recherche des réponses, le jour de l'épreuve. Il pourra y avoir des calculs de dénivelée à effectuer.

Il est dommage de "lâcher" des enfants dans une épreuve de ce type sans aucune pratique préalable ; la vingtaine d'équipes qui, chaque année, obtiennent le nombre de points minimum passent certainement un moment désagréable et de peu de profit !

4) Sécurité routière

Lecture de panneaux puis questionnement

5) Natation

Course d'équipe sur 25 m, style libre, chronométrée ; le temps de l'équipe est la somme des temps des équipiers : les équipiers n'ont donc pas à s'attendre.

Epreuves individuelles

Elles se déroulent en présence de toute l'équipe qui encourage l'équipier désigné pour l'épreuve.

1) Parcours débrouillardise à vélo

Cette épreuve se déroule sur le site de départ. C'est un circuit d'habileté (voir plan). L'enfant utilise son propre vélo sans oublier de mettre son casque.

2) Kayak

Traversée d'un plan d'eau en ligne droite, de 60 m environ, chronométrée; sans pagaie, propulsion avec les mains.

3) Escalade

1 voie en moulinette rapportant un certain nombre de points selon la hauteur atteinte, le temps et le nombre de chutes.

La durée de l'épreuve est limitée à 3'. Si, après 3' dans la voie, le concurrent n'a pas touché le mousqueton du sommet, sa tentative sera arrêtée et la hauteur atteinte mesurée. Plusieurs tentatives sont possibles sans que la durée totale soit supérieure à 3' (chaque nouvelle tentative fera toutefois perdre des points). Ceux qui auront touché le sommet de la voie seront départagés au temps.

Le barème privilégie la hauteur atteinte par rapport au temps : un concurrent ayant atteint le haut de la voie en 3' marquera plus de points qu'un concurrent ayant atteint les 3/4 de la hauteur en 1'.

4) Tir à l'arc

Un concurrent par équipe tire 5 flèches sur une cible située à 7 m. Les points des 4 meilleures flèches sont additionnés.

5) Pont de singe

Il s'agit d'une traversée d'environ 20 m de long au-dessus d'une petite rivière. Le concurrent utilise 2 cordes tendues, une pour les pieds et une pour les mains ; il doit réaliser cette épreuve en un temps minimum. Un apprentissage peut s'avérer utile pour tester les tactiques d'équilibration !