

ACTIVITES SPORTIVES

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.

Epreuves collectives

Course à pied

2 km, chronométrée ; 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.

Orientation

Sur un site de 400 m sur 200 m environ, 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 : 15 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 faite pour poinçonner la fiche prévue à cet effet, en face du numéro de la balise. On ne cherche les balises qu'avec la lecture du plan : il n'y a donc pas besoin d'utiliser la boussole. Une des 3 balises sera à trouver à partir d'une photo. Sur la fiche indiquant quelles balises l'équipe doit chercher, il est mentionné dans quel quart (Nord Est, ...) du site la balise photo se trouve ; cette information est utile...

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 données sur place à chaque équipe.

Il n'y aura pas de balise le long de l'Isère. Prévenir les enfants qu'ils ne devront donc jamais s'en approcher.

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 !

Parcours liaison Vélo

C'est un déplacement de 7 km non chronométré ; l'équipe se déplace donc en file indienne, à allure "relaxe", à droite de la piste cyclable (il y a maintenant 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**

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 5eme seul sur une 3eme ligne. Pour éviter les accrochages ou les chutes, placer les 2 plus rapides sur la 1ere ligne et le plus lent en 5eme position. Le temps de l'équipe est la somme des temps du 1^{er} et du 5eme équipiers. 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 entrainera des pénalités.

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.

Patins à roulettes ou rollers :

Cette épreuve se déroule sur le site de départ. C'est un circuit d'habileté chronométré (voir plan ci-joint). L'enfant apporte son matériel : patins et protection poignets, genoux. Le casque sera prêté par l'organisation. (si besoin l'organisation prêtera aussi des protections) Un adulte de l'école récupère le matériel de l'école ou de l'enfant tout de suite après le passage de (s) l'enfant(s).

Tir à l'arc

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

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'.

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 !

Kayak

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

le CPC, Pierre DUC