

# Enduro USEP - COF

Afin de vous accompagner dans cette période particulière nous avons le choix de vous proposer, en collaboration avec le Cross Ouest France, une course virtuelle.

Pour cela, nous nous appuyerons sur l'ENDURO. Cette rencontre se veut plus coopérative et moins compétitive.

Le principe est de réaliser une course d'endurance par équipe en respectant un double contrat : un contrat individuel pour chaque élève et un contrat d'équipe. Le nombre de kilomètres parcourus sera ensuite à partager (par classe et par école) sur une plateforme. L'objectif est de mutualiser l'ensemble des kilomètres afin d'atteindre le plus grand.

Cette rencontre est ouverte à l'ensemble des écoles de la Sarthe, cependant les écoles USEP pourront bénéficier de l'aide du comité départemental pour la mise en œuvre de leur rencontre (matérielle, humaine). Au regard du contexte particulier, nous sommes ouvert à toute proposition, nous vous invitons donc à nous faire part de l'ensemble de vos projets.

## 1) Dates

**du lundi 30 novembre au vendredi 5 février**

## 2) Descriptif de la rencontre

Cette rencontre est ouverte aux élèves de cycle 2 et cycle 3

Les élèves seront par équipe.

### **Contrat d'équipe :**

Les temps de course de chaque coureur de l'équipe sont additionnés pour atteindre le contrat temps choisi par l'équipe.

Chaque équipe choisit un contrat « temps de course » parmi les quatre possibles :

- Contrat 50 minutes (équipes de 4 ou 5)
- Contrat 60 minutes (équipes de 4 ou 5)
- Contrat 70 minutes (équipes de 4 ou 5)
- Contrat 80 minutes (équipes de 4 ou 5)
- Contrat 100 minutes (**uniquement pour les équipes de 5**)

*Exemple :*

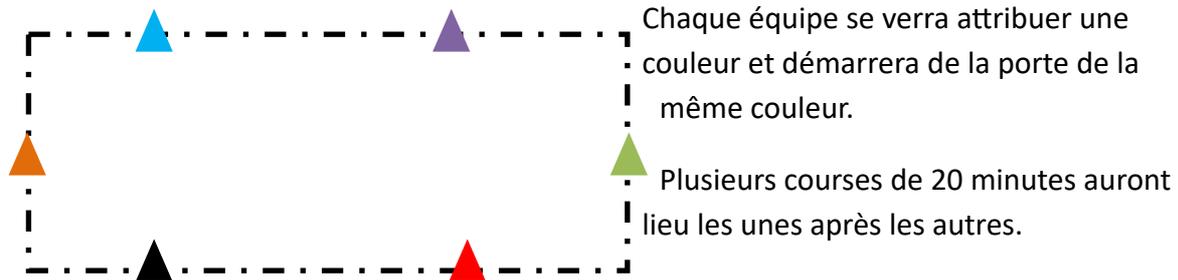
*L'équipe A1 choisit le contrat 70 minutes avec 4 coureurs sur la même course.*

- *Coureur 1 : 15 minutes*
- *Coureur 2 : 15 minutes*
- *Coureur 3 : 20 minutes*
- *Coureur 4 : 20 minutes*

**La durée totale d'une course est de 20 minutes avec des départs échelonnés.**

Pour une course, les coureurs d'une équipe partent tous de la même porte avec un départ toutes les 5 minutes (premier signal contrat 20 mn, deuxième signal contrat 15 mn, troisième signal contrat 10 mn, quatrième signal contrat 5min). Ainsi tous les coureurs finissent en même temps. Des signaux identifiés indiqueront le début et la fin de la course.

### Exemple de dispositif



### 3) Modalité d'inscription :

Vous devez prévoir des équipes de 4 (ou 5) élèves. Ces équipes auront un contrat annoncé (50, 60,70,80,100).

Les inscriptions se feront impérativement par ce lien : \_\_\_\_\_

La date limite de retour est fixée au 5 février, aucune demande ne sera prise en compte passé ce délai.

### 4) Divers

Vous pouvez vous appuyer sur les [documents pédagogiques](#) de l'USEP afin de préparer au mieux les élèves pour votre journée (attitude santé [cycle 2](#) et [cycle 3](#)).