SAINT-CANNAT
PRÉPARATION AU CROSS DES ÉCOLES

Inscrite à la Semaine Olympique et Paralympique

Le Cross des écoles, un rendez-vous incontournable pour les élèves.
Développer ses facultés physiques et mentales mais aussi découvrir de nouvelles valeurs comme la persévérance et le dépassement de soi, voilà de belles raisons de faire pratiquer le cross aux enfants !

Une préparation nécessaire
Le Cross des écoles conclut un cycle durant lequel les enfants se sont tous préparés avec leurs enseignants. Car il ne faut pas oublier que le cross repose d'abord et surtout sur une bonne préparation ! Une période d'entraînements qui permet aux enfants de mesurer leurs efforts, d'améliorer leurs compétences, d'acquérir de la confiance, d'avancer, en prenant du plaisir … Un bon moyen d'encourager la pratique sportive chez les enfants !

Dans les écoles Maternelle et Élémentaire de Saint-Cannat, une fois par semaine depuis le mois de janvier, les enseignants et le professeur d'EPS préparent les enfants à cette course d'endurance prévue le 14 avril !

Dernière ligne droite : les entraînements pendant la Semaine Olympique et Paralympique du 3 au 8 avril au cours de laquelle la tension monte …

LES ENTRAÎNEMENTS

ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE LA TOULOUBRE

Depuis le mois de janvier, les enfants s'entraînent à la course d'endurance . L'objectif étant d'être capable de courir longtemps. Chaque enfant doit choisir un contrat.

1ere période : Du CP au CM2
Six fois deux font douze : c'est un exercice qui permet de travailler dans un espace où les enfants se croisent mais ne se suivent pas les uns derrière les autres. Ils courent 6x2minutes avec des intervalles de 1mn de repos actif (ils marchent).
2eme exercice : 4x3mn / 3eme exercice : 3x4mn / 4eme exercice : 2x6mn / 5eme exercice : 1x12mn

2eme période : Travail en binôme : pour les élèves du CE2 AU CM2
Je cours pendant que mon camarade m'observe et note sur une feuille le nombre de tour effectué. Je peux aussi noter s'il marche. Cet exercice se fait sur un terrain stabilisé. Les enfants se répartissent autour du terrain en binôme (1 coureur et 1 observateur). L'exercice peut durer entre 6mn et 15mn en fonction du temps choisi par l'enseignante.

3eme période : Du CP au CM2
Chaque enfant choisi son contrat de course, nous allons au stade Albert Barre en pelouse pour s'exercer sur les lieux du cross. Nous partons avec 2 classes, les enfants courent tous ensemble, les coups de sifflets annoncent le temps des contrats. (6mn - 8mn - 10mn - 12mn - 15mn - 20mn)

ÉCOLE MATERNELLE DE LA GARE

Les classes de grandes sections maternelles travaillent en demi-groupe dans le Gymnase depuis le mois de janvier.
1ere période : « Je suis capable de courir sur le rythme du tambourin »
Des plots sont répartis dans l'espace, les enfants courent en se croisant sur le rythme du tambourin soit 1mn30 x3. Lorsque le tambourin s'arrête, ils marchent en occupant l'espace pour récupérer. On augmente le temps des courses au fil des séances.

2eme période : « Je suis capable de courir dans la forêt de plots »
Même exercice mais sans le rythme du tambourin (3x2mn) avec 1mn de récupération en marchant dans la forêt de plots.

3eme période : « Je suis capable de courir avec tous les enfants de ma classe »
Dans la forêt de plots je réalise une course d'endurance de 3mn, et continueront à courir ceux qu'ils le veulent pendant 4mn voir 5 mn. Ainsi l'enseignante pourra définir le contrat de chaque enfant.

4eme période : Sur le terrain de basket en extérieur, la classe s'entraîne à courir autour du terrain.
- 1er coup de sifflet : annonce la fin des contrats de 3mn
- 2e coup de sifflet : annonce la fin des contrats de 4mn
- 3e coup de sifflet : annonce la fin des contrats de 5 mn