



Rand'Olympique



Association(s) :

Date :

Horaires d'activité :

Arrivées entre 9h30 et 10h30
Départs entre 15h00 et 16h00 (selon départ)



Lieu :

Forêt départementale des Grands Aaux
 Rue du Rocher du Duc (91750 – Champcueil)
Parking de la Chaumière du Telegraphe
 Coordonnées : 48°30'06.7"N 2°28'09.3"E

Activité :

<i>Cette randonnée est construite autour de deux axes :</i>	
Sportif	Culturel
<p><i>(En amont)</i></p> <p><i>Se préparer à pouvoir enchaîner marche et activités sportive sur une journée.</i></p>	<p><i>(En amont)</i></p> <p>⇒ Création d'une carte postale de votre commune (voir recto).</p> <p>⇒ Création d'un Fanion Olympique représentant l'école.</p>
<p><i>(Le Jour J)</i></p> <p>Marche des enfants et des accompagnateurs sur un circuit balisé, naturel, en forêt, d'environ 5,5 km. Des ateliers sportifs et coopératifs jalonnent le parcours.</p>	<p><i>(Le Jour J)</i></p> <p>Le parcours sera jalonné par affiches sur lesquelles figureront des informations liées à l'Histoire Olympique, illustrant des éléments des olympiades passées ou à venir.</p> <p>Des informations seront à retrouver et à noter lors de votre lecture des panneaux.</p>

Prévoir de séparer la classe en deux groupes pour suivre le parcours.

USEP IDF

Tél : _____

Mail : ligue.usep.idf@gmail.com

<https://usepidf.wordpress.com>

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré





Informations complémentaires :

Le pique-nique (prévoyez de l'eau dans des gourdes), à apporter dans **un sac à dos**, sera pris sur le parcours à l'heure prévue pour respecter les règles de brassage, et tout en respectant **l'environnement**.

Prévoir:



- Une dizaine de crayons/stylo par classe.
- Au moins 3 accompagnateurs (en plus de l'enseignant)
- Son matériel de sécurité et trousse de secours.
- Les fiches de renseignements en cas d'accident.
- Les pique-niques de chacun et des gourdes d'eau.
- Une tenue adaptée (**bonnes chaussures**) à la pratique sportive et à la météo.



Pour profiter pleinement de cette rencontre, nous vous conseillons de prévoir un pique-nique qui sensibilise les enfants au développement durable.

Lien de fiche ressources : <https://essonne.comite.usep.org/wp-content/uploads/sites/100/2021/03/USEP-sport-durable-atelier-pique-nique-responsable-1.pdf>



L'USEP Ile De France sera présente quelle que soit la météo (sauf alerte spécifique). Si vous décidez d'annuler votre participation, n'oubliez pas : de nous prévenir sur les portables de l'USEP .

Merci.

Sportivement, l'équipe USEP.



La carte postale

La classe doit réaliser une carte postale de sa commune.

- Il s'agit d'y faire apparaître:
 - des **photographies** représentant votre territoire communal. (espace naturel ou semi-naturel, espaces construits, édifices, classe, école, hôtel de ville, stade, lieux caractéristiques, parcs, statues ...).
 - reprendre la **carte de l'Île de France** (sur la carte postale de l'USEP*) et **pointer** l'emplacement de votre commune.
 - **écrire un texte** donnant envie aux classes de vous écrire tout en n'oubliant pas d'indiquer votre classe, votre école et votre commune.

- Mettre en forme sur **ordinateur*** (Un **modèle*** de **carte postale USEP** sur les liens suivants ou en **version papier** (puis numérisiez).

- Envoyez-la à l'USEP départementale :

ligue.usep.idf@gmail.com



*Le **modèle** de **carte postale USEP** est présent sur le site de l'USEP IDF <https://usepidf.wordpress.com> en une version modifiable.

Le jour de la **randonnée**, chaque classe **recupèrera** les **cartes postales** des **classes participantes** et pourra éventuellement **correspondre** avec une ou les classes concernées.

La Rand'Olympique



« Parcours, Jamais l'un sans l'autre »

CONSIGNE



Sous forme de relais. Par équipe de deux les enfants devront réaliser un parcours.



Etape 1 : Parcours à l'aveugle. Un joueur aura les yeux bandés pour effectuer le parcours tandis que l'autre sera son guide.

Etape 2 : Tir à l'arc. Chaque enfant doit viser la cible à l'aide d'une flèche.

Le binôme ne peut pas revenir au point

Départ tant que les deux n'ont pas atteint la cible.



Objectif : Réaliser un maximum de tours.

La Rand'Olympique



« Grimpe sur blocs »

CONSIGNE

Par groupe de 4 élèves en moyenne, s'organiser pour grimper des blocs naturel en toute sécurité.



- Chaque élève a un rôle à jouer :

- **Le grimpeur** : organise ses appuis et déplace son poids de corps pour s'équilibrer afin d'atteindre le sommet du bloc

- **L'assureur** : veille à la sécurité du grimpeur en étant attentif à ses mouvements et positionné de manière à être prêt à le rattraper en cas de chute. (Appuis stable, bras et jambe semi fléchies, main positionné sous les hanches ou les fesses, sans contact)

- **Le guide** : lis et analyse les possibilités de prises qui s'offre au grimpeur pour le guider et l'encourager.

- Règle fondamentale de sécurité :

1. Ne pas désescalader
2. Toujours fasse à la paroi
3. Un seul grimpeur
4. Toujours un pareur
5. Toujours un pad (tapis de sécurité)



La Rand'Olympique



« Disque Golf »



Le Disc-Golf se joue comme le golf, mais au lieu de lancer une balle à l'aide d'un club, le discgolfeur lance un disque (frisbee) à la force du bras.

Chaque "trou" est constitué d'un "départ" et d'une "arrivée". Le "départ" est matérialisé par une zone de lancement. L'"arrivée" est représentée par une corbeille.

Pour rejouer, il faut se positionner à l'endroit où son disque est arrêté au sol. Puis lancer à nouveau vers la corbeille. Et ainsi de suite jusqu'au putt. Le putt est le lancer effectué dans la corbeille. Lorsque tous les joueurs du groupe ont putté, le trou est terminé, se rendre au départ du trou suivant.



A la fin du parcours, additionner le nombre total de lancers effectués et les éventuels points de pénalité pour chaque joueur. Le vainqueur est celui qui a le plus petit score (plus petit nombre de lancers).

La Rand'Olympique



« Biathlon »



Le **biathlon**, du latin *bi-*, « deux », et du grec *athlon* (ἄθλον) « combat, lutte », est une épreuve combinant deux disciplines.

Ici, il va s'agir d'enchaîner course et tir à l'arc.

Il est important de bien reprendre son souffle et sa respiration, pour pouvoir se reconcentrer sur l'épreuve de précision.



Objectif : Réaliser un maximum de tours.

Réussir à toucher la cible le plus vite et précisément possible pour repartir sur le circuit.

La Rand' Olympique



« Mölkky »

Début de partie:

Le premier joueur lance le Mölkky sur le groupe de quilles en essayant de les faire tomber. Toujours lancer le Mölkky par-dessous (du bas vers le haut).

Les quilles tombées:

Si une quille tombée repose partiellement sur une autre quille ou sur le Mölkky, elle n'est pas prise en compte dans le score. Après un lancer, les quilles sont remises debout à l'endroit précis où elles sont tombées.



Marquage des points:

Une seule quille tombe, le score = le nombre inscrit sur la quille. Si plus d'une quille tombe, le score = le nombre de quilles tombées.



Fin de la partie:

Si un joueur ne marque aucun point trois fois de suite, il est éliminé et s'occupera de marquer les scores. La partie se termine lorsqu'un joueur obtient exactement 50 points. Si un joueur marque plus de 50 points, son score redescendra à 25 points et il continuera à jouer.

La Rand'Olympique



« Slacklines »



Tenir le plus longtemps possible en équilibre.

Avancer le plus loin possible sur la slackline.

La Rand'Olympique

« Courir – Sauter – Lancer »



jump



La Rand'Olympique



Voici n°18, le passage « *boite aux lettres* »
du parcours d'Escalade Blanc.

Qui aura le courage de s'y glisser ??

Il suffit ensuite de revenir sur le côté du rocher.



La Rand'Olympique



Voici un amas de rocher sous lequel vous pourrez observer quelques gravures rupestres, simples mais ancestrales.

Dans la forêt de Fontainebleau, et toutes ses extrémités (dont celle de Champcueil) il n'est pas rare d'en trouver.



La Rand'Olympique

