



Parcours Sportif Santé et Solidaire 2023



Vendredi 13 octobre 2023 aura lieu le traditionnel **Parcours 3S** du collège du Château.

Ce grand événement est **obligatoire*** pour tous les élèves du collège, c'est l'occasion pour eux de se dépasser, d'être solidaire et de représenter dignement leur classe.

*Pour cela chacun des élèves choisi un partenaire qui court à sa vitesse (VMA) et intègre l'équipe qui lui correspond le plus. *les dispensés doivent venir et aideront sur place à l'organisation*

L'objectif: courir la plus grande distance possible en cumulant les mètres des équipes élites et espoirs ainsi que les mètres solidarités pour remporter le trophée.

Le pôle élites : ce sont les 12 élèves les plus compétitifs et endurants de la classe, ils vont devoir se relayer par équipes de 3 duos sur des 800m (2 tours de piste du Stade Aurégan) pour essayer de parcourir la plus grande distance possible en 25' ou 30'.

Un bonus sera donné aux équipes élites intégrant au moins 3 filles dans une équipe

Le pôle espoirs: ce sont des élèves tout autant investis pour faire remporter le trophée pour sa classe. Le projet peut être davantage centré sur l'aspect **santé** de la course ou juste essayer de **se dépasser avec d'autres** duos pour parcourir la plus grande distance possible sur des 400m (1 tour de piste au stade Aurégan) en 25'-30'.

En parallèle l'**aspect Solidarité** est pris en compte: la solidarité et l'investissement des élèves leur permet d'augmenter leur distance de course (1€ récolté= 100m supplémentaires) donc plus ils collectent de dons plus ils ont de chance de remporter le trophée avec leur classe.

Les élèves peuvent venir déguisés 🤡 (mais les déguisement ne doivent pas gêner leur course)



Les récompenses possibles

Les 3 **meilleures équipes élites** remportent des **médailles individuelles**

(🥇 🥈 et 🥉 qui sont remis à la suite de la course)

La meilleure classe remporte le **trophée de l'année** 🏆

(Un trophée par niveau remis par Mme Portanguen au retour des vacances)

Les 10 meilleurs collecteurs de dons du collège sont récompensés ❤️

(lots remis aux élèves au retour des vacances: gourde de l'AS, ...)



Organisation du Parcours

Chaque classe et chaque équipe sont placées sur un poste précis (10 postes en tout) sur le stade. Chaque poste dispose d'un **contrôleur** 🗂️ par équipe (élèves de 3ème ou de 5ème + un enseignant référent) qui **notent le temps de passage des relais et/ou le nombre de tour réalisé par les duo**. Chaque poste dispose aussi d'un **chronomètreur** pour se situer dans la course.

Il y a donc au minimum 3 **contrôleurs par poste. 1 contrôleur par équipe (soit 2) et 1 chronomètreur**. Un enseignant par poste doit s'assurer et vérifier du bon déroulement de l'épreuve.

Avant ou après chaque course, les élèves bénéficient d'un goûter, ils doivent avoir avec eux une gourde.

Les 3 meilleures équipes élites sont récompensées à la suite de leur course.

Chronologie

Le matin

10h00 départ du collège des 6ème et des 5ème et départ des 3ème engagés dans l'organisation

Les 6ème s'installent dans la tribune Nord et les 3ème et 5ème s'installent dans la tribune Sud

10h20 : Échauffement des 5ème (par les 3ème)

10h35: Course des 5ème (25')

11h05: Échauffement des 6ème (par les 3ème)

11h15: Course des 6ème (25')

11h50: retour au collège par classe

Les élèves sont libérés à 12h05

L'après-midi

13h40 départ du collège des 4ème et 3ème et des 5ème engagés dans l'organisation.

Les 3ème s'installent dans la tribune Sud et les 4ème dans la tribune Nord

14h00: échauffement des 4ème

14h10: Course des 4ème (30')

14h45: échauffement des 4ème

15h00: Course des 3ème (30')

15h35: retour au collège par classe

Les élèves (4ème et 3ème) sont libérés à 16h00