



La lycéenne MAIF RUN  
Mercredi 12 Octobre à  
Landouge



**2022 – 2023**

- **Inscriptions**

Les inscriptions des élèves, licenciées à l'UNSS, se feront sur le site Opuss par les professeurs d'EPS des établissements scolaires **pour le 6 octobre 2022 à 10h00.**

Pour les élèves non licenciées : une feuille avec le nom des élèves sera demandée à chaque enseignants d'EPS

- **Organisation**

- Horaires :

**9h30** : accueil des équipes et briefing de l'évènement

**9h45** : échauffement collectif

**10h15** : début des activités physiques et ateliers de sensibilisation

**12h20** : pause déjeuner

**13h25** : reprise des activités physiques et ateliers de sensibilisation

**16h00** : Color Run

**16h30** : goûter

**16h50** : retour vers les établissements scolaire

- Lieu :

9 Rue Jean de Vienne 87100 Limoges (Gymnase Landouge)

- Responsable

Alain Babulle et Charline Blanc (apprentie Campus 2023)

- Secrétariat

Christelle Bekaert

- **Transport**

Les transports sont pris en charge à 100% par le service régional.

- **Règlement**

La journée va se dérouler en plusieurs phases :

- 1<sup>ère</sup> phase : accueil des élèves, échange de tee shirts et briefing de l'évènement
- 2<sup>ème</sup> phase : échauffement collectif
- 3<sup>ème</sup> phase : les ateliers sportifs et de sensibilisation
- 4<sup>ème</sup> phase : Color Run
- 5<sup>ème</sup> phase : le goûter

Les élèves doivent venir avec un tee shirt (état correct) qu'elles ne souhaitent pas garder (don au secours populaire), elle recevront en échange un tee shirt floqué pour l'occasion.

Les élèves vont également récupérer un Ecocup quand elles passeront à l'atelier de la Ligue du Cancer.

Les élèves vont se dispatcher par groupe dans les différents ateliers. Les sous-groupes seront faits par l'enseignant d'EPS en amont, puis elles se répartiront dans les groupes (G1 Bleu, G2 Rouge...).

Les groupes resteront 20 minutes par ateliers puis ils tourneront.

#### Fonctionnement de la COLOR RUN :

Les élèves vont courir à travers un certain nombre de stations de couleurs. Chaque station de couleur a une couleur unique. Les coureurs se feront lancer de la poudre colorée par les enseignants d'EPS et les intervenants dans chaque station de couleurs.

À la fin de la course, les participantes se rassembleront pour un dernier grand jet de poudre colorée en l'air, accompagné de musique.

Le but n'est pas de finir en premier, mais surtout de s'amuser.

Les ateliers sportifs :

- Basket 3x3
- Ultimate
- Laser
- Tir à l'arc ventouse
- Step

Les ateliers de sensibilisation :

- Ligue du cancer (QCM + smoothie)
- Les Affolées de la Frange
- Secourisme
- Polaris Formation

#### Photobooth :

Les participantes sont invitées à venir prendre la pose pour réaliser des photos originales. Elles pourront repartir avec une photo développée ou qui leur sera envoyée sur une adresse mail.

Pour les établissements qui viennent l'après-midi : les élèves vont être greffées à des groupes du matin. A leur arrivée, elles récupéreront les Ecocup en même temps que les tee shirts.

## Tableau des ROTATIONS

Echauffement commun : 9h45-10h00

	Basket 3x3	Atelier Polaris	Laser	Affolées de la Frange	Step	Ligue du Cancer QCM	Ligue du Cancer Smoothie	Ultimate	Secourisme	Tir Arc
Horaires										
10h15-10h35	G1 Bleu	G2 Rouge	G3 Vert	G4 Jaune	G5 Violet	G6 Noir	G7 Orange	G8 Gris	G9 Mauve	G10 Marron
10h40-11h00	G10 Marron	G1 Bleu	G2 Rouge	G3 Vert	G4 Jaune	G5 Violet	G6 Noir	G7 Orange	G8 Gris	G9 Mauve
11h05-11h25	G9 Mauve	G10 Marron	G1 Bleu	G2 Rouge	G3 Vert	G4 Jaune	G5 Violet	G6 Noir	G7 Orange	G8 Gris
11h30-11h50	G8 Gris	G9 Mauve	G10 Marron	G1 Bleu	G2 Rouge	G3 Vert	G4 Jaune	G5 Violet	G6 Noir	G7 Orange
11h55-12h15	G7 Orange	G8 Gris	G9 Mauve	G10 Marron	G1 Bleu	G2 Rouge	G3 Vert	G4 Jaune	G5 Violet	G6 Noir
Pause repas – de 12h20 à 13h20										
13h25-13h45	G6 Noir	G7 Orange	G8 Gris	G9 Mauve	G10 Marron	G1 Bleu	G2 Rouge	G3 Vert	G4 Jaune	G5 Violet
13h50-14h10	G5 Violet	G6 Noir	G7 Orange	G8 Gris	G9 Mauve	G10 Marron	G1 Bleu	G2 Rouge	G3 Vert	G4 Jaune
14h15-14h35	G4 Jaune	G5 Violet	G6 Noir	G7 Orange	G8 Gris	G9 Mauve	G10 Marron	G1 Bleu	G2 Rouge	G3 Vert
14h40-15h00	G3 Vert	G4 Jaune	G5 Violet	G6 Noir	G7 Orange	G8 Gris	G9 Mauve	G10 Marron	G1 Bleu	G2 Rouge
15h05-15h25	G2 Rouge	G3 Vert	G4 Jaune	G5 Violet	G6 Noir	G7 Orange	G8 Gris	G9 Mauve	G10 Marron	G1 Bleu

Color Run : 16h-16h30

Goûter : 16h35

Départ : 16h50

### **Compositions des groupes**

Les chiffres correspondent au nombre d'élèves de chaque AS qui constituent le groupe.

Il vous appartient de répartir vos élèves dans les groupes en fonction des compositions données ci-dessous.

#### **Fonctionnement du matin**

- G1 (Turgot 4 élèves + Beaupeyrat 5 + St-Exupéry 5)
- G2 (Turgot 4 + S. Veil 5 + Bourdan 5)
- G3 (S. Veil 5 + Beaupeyrat 5 + St-Exupéry 4)
- G4 (Turgot 4 + S. Veil 5 + Bourdan 4)
- G5 (Turgot 4 + Beaupeyrat 5 + Polaris 4)
- G6 (Turgot 4 + S. Veil 5 + Bourdan 4)
- G7 (Beaupeyrat 5 + Polaris 5 + Bourdan 3)
- G8 (Beaupeyrat 5 + La Faye 4 + Bourdan 3)
- G9 (Turgot 4 + La Faye 4 + St-Exupéry 4)
- G10 (S. Veil 5 + St-Exupéry 4 + La Faye 4)

#### **Fonctionnement de l'après midi (rajout de 3 AS : Voutezac – Dautry et Mas-Jambost)**

- G1 (Turgot 4 élèves + Beaupeyrat 5 + St-Exupéry 5 + Voutezac 4)
- G2 (Turgot 4 + S. Veil 5 + Bourdan 5 + Mas-Jambost 4)
- G3 (S. Veil 5 + Beaupeyrat 5 + St-Exupéry 4 + Mas-Jambost 4)
- G4 (Turgot 4 + S. Veil 5 + Bourdan 4 + Dautry 5)
- G5 (Turgot 4 + Beaupeyrat 5 + Polaris 4 + Dautry 5)
- G6 (Turgot 4 + S. Veil 5 + Bourdan 4 + Dautry 5)
- G7 (Beaupeyrat 5 + Polaris 5 + Bourdan 3)
- G8 (Beaupeyrat 5 + La Faye 4 + Bourdan 3 + Voutezac 4)
- G9 (Turgot 4 + La Faye 4 + St-Exupéry 4 + Voutezac 4)
- G10 (S. Veil 5 + St-Exupéry 4 + La Faye 4 + Voutezac 4)

### **Répartitions ateliers/activités sportives**

- Echauffement : St-Exupéry
- Basket 3x3 : La Faye + Turgot (après-midi)
- Ultimate : St-Exupéry + Beaupeyrat
- Laser : Alex + 2 étudiant Ligue du Cancer
- Step : S. Veil
- Tir à l'arc : 2 étudiants Croix Rouge + Bourdan
- Affolées de la Frange : 4 personnes
- Ligue Cancer – Smoothies : 3 étudiants Croix Rouge
- Ligue Cancer – QMC : 3 étudiants Croix Rouge
- Secourisme : François + 3 étudiants Croix Rouge
- Polaris : 3 élèves G + 1 enseignant EPS
- Photobooth : 2 étudiants Croix Rouge