



Challenge **COURSE DE FOND**

Norman'défi n° **01**

COMPOSITION D'ÉQUIPE / CATÉGORIE

- Équipe de 5 à 10 maximum mixte
- Benjamins – minimes - lycées.

JEUNE ORGANISATEUR

- Assure le tracé du parcours
- Assure la mise en place et les consignes

JEUNE ARBITRE

- Gère le chronomètre et enregistre les temps de passage
- Comptabilise les passages

JEUNE REPORTER

- Pour restituer les résultats
- Saisie des chiffres clés
- Une photo (groupe/action) + 3 lignes de commentaires
- **Lien de saisie à inclure**

CHIFFRE CLÉ DU DÉFI UNSS

- Temps réalisé, nombre de participants

DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE

- Les élèves courent en relais la distance de 5 000 mètres BG/BJ – 10000 mètres MG/MF – 10000 mètres lycées F/G pour réaliser le meilleur temps.
- 5 élèves minimum à 10 élèves maximum, mixité conseillée
- Temps de course sur la distance de la catégorie



Dispositif

- Une piste d'athlétisme ou à défaut un parcours permettant de réaliser 1 ou plusieurs tours

Descriptif

- Chaque élève peut courir plusieurs fois et la distance qu'il souhaite. Les élèves se relaient (sans zone de relais imposé) pour parcourir la distance totale de sa catégorie. Le relayeur se poste sur le parcours et prend le relais quand le coureur le dépasse.



Ce défi permet également de contribuer à « l'objectif 2022 » :

Les AS d'un même district collaborent pour atteindre 2022 points.

Un défi relevé =

50 pts si équipe mixte, 30 points si équipe non mixte + nombre de participants au défi

Les records de France du 5 000 mètres sont actuellement détenus par :

Ismail Sghyr en **12 min 58 s 83 (2000)** chez les hommes.

Margaret Maury avec le temps de **14 min 43 s 90 (2004)** chez les femmes.

Les records de France du 10 000 mètres sont actuellement détenus par :

Julien Wanders en **27 min 17 s 29 (2019)** chez les hommes.

Christelle Daunay avec le temps de **31 min 35 s 81 (2012)** chez les femmes.

