



**Union Nationale  
du Sport Scolaire**

# **DOSSIER**

# **CROSS de l'AVENIR**

**CROSS DEPARTEMENTAL**

**+**

**FORUM de l'ORIENTATION**

**SPORT – CORPS – SANTE**

**Base de Loisirs du Tarn et de la Garonne  
à Saint Nicolas de la Grave**

**20/11/2024**

**2024 - 2025**



# CROSS DE L'AVENIR

CROSS DÉPARTEMENTAL  
COLLÈGE | LYCÉE

FORUM DE L'ORIENTATION  
SPORT | CORPS | SANTÉ



MERCREDI  
20 NOVEMBRE 2024  
DE 9H À 16H



BASE DE LOISIRS  
DU TARN ET DE LA GARONNE  
SAINT-NICOLAS-DE-LA-GRAVE



# SOMMAIRE

- 1- **Présentation** du projet
- 2- **Déroulé** de la journée ELEVES
- 3- **Déroulé** de la journée ENSEIGNANTS
  - ⇒ Professeurs de collège
  - ⇒ Professeurs de lycée
- 4- **Parcours**
  - ⇒ Cross départemental
  - ⇒ Jurys : positionnement
  - ⇒ Course fun – Défilé olympique open
- 5- **Podiums** et récompenses
- 6- **Horaires** des courses
- 7- **Secours** et surveillance
- 8- Challenge « **ULYSSE** »
- 9- Course en relais **SPORT PARTAGÉ**
- 10- **Course fun - Défilé olympique** : 2024 mètres pour toutes et tous
- 11- **FORUM de l'ORIENTATION SPORT / CORPS / SANTE**

# Présentation du projet

Le CROSS de l'AVENIR aura lieu mercredi 20 novembre 2024, sur la base de loisirs du Tarn et de la Garonne à Saint Nicolas de la Grave :

**2024 élèves sont attendus.**

Un CROSS de l'AVENIR car :

- Il s'adresse aux élèves de la 6<sup>ème</sup> à la Terminale souhaitant **performer** lors du **CHAMPIONNAT** départemental de cross-country ;  
**Attention** : *Le format compétition est **relativement exigeant** au regard de la distance parcourue. Cf. Parcours ci-dessous*
- Il s'adresse également aux élèves qui souhaitent faire du sport sans notion de compétition, un **sport loisir, santé, festif** lors de la « **Course fun – défilé olympique** »
- Il s'adapte aux **élèves de 6<sup>ème</sup>** en leur proposant un « **Espace sports** » portant sur la découverte de sports olympiques et paralympiques, ainsi que des tests de condition physique.
- Il s'adresse à **TOUS** ces jeunes plus actifs que la moyenne, qui aiment l'activité physique, le corps en mouvement et l'action au travers d'un **FORUM de l'orientation thématique « Sport – Corps – Santé » accessible de la 5<sup>ème</sup> à la Terminale**

Une journée entière, avec différentes manières de s'engager dans la pratique physique, chacun et chacune selon sa motivation.

## **Nota bene :**

- **Chaque élève doit être licencié à l'UNSS pour participer à cette journée.**
- **L'UNSS ne peut financer l'acheminement que pour 2024 élèves. Si une AS souhaite inscrire plus d'élèves que son quota attribué, c'est possible mais ce sera à ses frais.**

Les **OBJECTIFS** sont :

- 1- Proposer une journée qui attire de nombreux élèves vers le sport ;
- 2- Susciter chez eux de « bons souvenirs » liés au sport et à toute la culture qui l'accompagne, pour favoriser une pratique sportive pérenne ;
- 3- Contribuer à la préparation de leur avenir professionnel au travers du forum de l'orientation adapté à ce public si particulier.

Les **MOYENS** déployés seront donc :

- Le déroulement du **championnat** départemental de cross-country
- L'organisation de la **course fun – défilé olympique**
- Un **forum de l'orientation le plus interactif possible**, avec de nombreuses démonstrations et des échanges facilités entre les jeunes et les intervenants sur leurs stands
- Une **animation musicale** toute la journée : DJ, échauffements en musique, etc.
- Un **concert rock** assuré par un groupe de lycéens de 12H à 13H
- La présence de **CFM radio en direct** toute la journée (interviews filmées des intervenants, à réutiliser par les enseignants désirant travailler sur l'orientation)

Une ambiance mémorable afin d'encourager la pratique d'activités physiques tout au long de la vie, et de **créer les conditions favorables** pour que les élèves et les intervenants du forum puissent échanger de manière spontanée et décontractée.

# Déroulé de la journée ELEVES

Arrivée sur site entre 9H00 et 10H00

**IMPORTANT : Sécurité**

- ⇒ Chaque course est précédée par un **échauffement en musique, devant le podium**.  
Puis les élèves sont **accompagnés** jusqu'au départ.

<b>COURSES LYCEES</b> <b>10h00</b> : CADETTES, JUNIORS, SENIORS F <span style="float: right;">3050 m</span>  <b>10h25</b> : CADETS <span style="float: right;">4050 m</span>  <b>10h50</b> : JUNIORS G et SENIORS G <span style="float: right;">4700 m</span>	<b>Elèves de 6<sup>ème</sup></b>  <b>Espace sports</b>  Animations olympiques, paralympiques, santé	<b>Elèves de 5<sup>ème</sup>,</b> <b>4<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup></b>  <b>FORUM</b> <b>ORIENTATION</b> <b>collèges</b>
<b>11h20 : Course Fun – Défilé olympique</b> collèges, lycées... et <i>adultes volontaires</i> ! <b>2024 mètres</b>		
<b>11H45 Podiums lycée</b> : individuels et équipes <b>12H-13H00</b> Pause déjeuner + concert rock (groupe de lycéens)		
<b>COURSES COLLEGES</b>  <b>13H00</b> : BENJAMINES 2050m <b>13H20</b> : BENJAMINS 2700m <b>13H40</b> : MINIMES FILLES 2700m <b>14H00</b> : MINIMES GARCONS 3050m + SPORT PARTAGE <b>14H20</b> : fin des courses, animation <b>14H45</b> : <u>Podiums collèges</u>	<b>FORUM ORIENTATION</b>  <b>lycées</b>	
<b>TRANSPORTS</b>  <b>15H00</b> : Bus retour collèges <b>16H00</b> : Bus retour lycée		

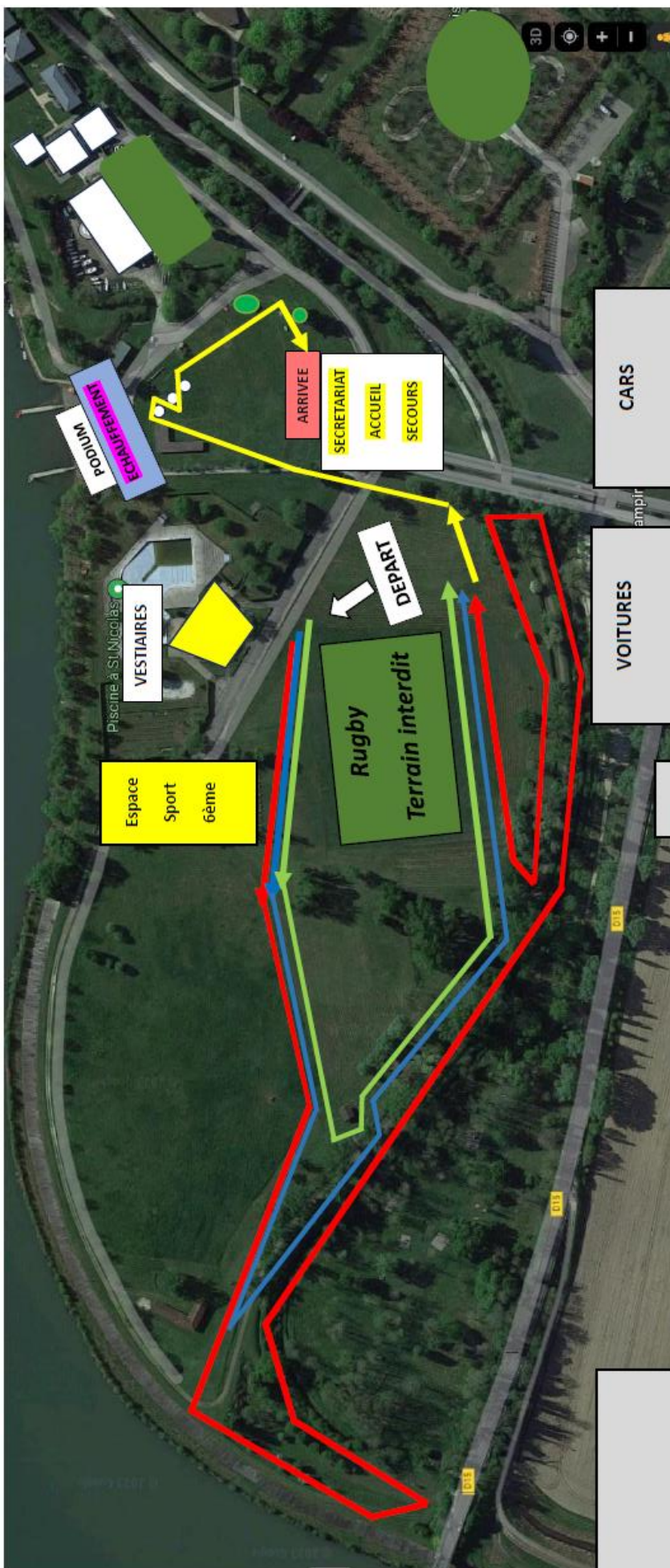
## Déroulé de la journée ENSEIGNANTS

Professeur de <b><u>COLLEGE</u></b>		
Je suis...=>	ACCOMPAGNATEUR	JURY Course collège
8H / 8H30	Départ en car avec les élèves	Arrivée sur site pour les jurys convoqués tôt
		Mise en place des parcours, reconnaissance du site, etc.
9H / 9H45	Arrivée sur site des cars Passage à l'accueil obligatoire, vestiaires si besoin, découverte du site...	
10H00	Départ des courses lycées	
	1 accompagnateur avec les 6 <sup>ème</sup> vers l'Espace sports 1 accompagnateur <u>minimum</u> : 5 <sup>ème</sup> , 4 <sup>ème</sup> , 3 <sup>ème</sup> vers le forum	
11H20	Course fun – Défilé olympique Echauffement en musique. <u>Uniquement des élèves concernés</u> font la course	Jurys convoqués : en place sur leur poste à 11H10, sécurisation de la course fun.
11H45	Podiums lycées + pause déjeuner + concert	
12H50	Echauffement des élèves, au podium	Jurys en place sur le parcours du cross Vérification rubalise, connaître les parcours, etc.
13H00	Départ des courses collège	
	Accompagner les élèves vers le podium pour chaque échauffement	
14H20		Dé-rubaliser : enrôleurs pour récupérer la rubalise
14H45	Podiums collèges	
15H00	Cars retour collèges	

# Déroulé de la journée ENSEIGNANTS

	<b>Professeur de <u>LYCEE</u></b>	
Je suis...=>	<b>ACCOMPAGNATEUR</b>	<b>JURY Course lycée</b>
<b>8H / 8H30</b>	Départ en car avec les élèves	<b>8H00 : Arrivée sur site pour les jurys convoqués</b>
		Mise en place des parcours, reconnaissance du site, etc.
<b>9H / 9H45</b>	Arrivée sur site des cars Passage à l'accueil obligatoire, vestiaires si besoin, découverte du site.	
<b>9H50</b>	Premier échauffement musical	<b>Jurys en place sur le parcours</b>
<b>10H00</b>	Départ des course lycées	
	Gérer vos élèves : les envoyer à l'échauffement, etc.	
<b>11H20</b>	Course fun – Défilé olympique Echauffement en musique. <u>Uniquement des élèves concernés</u> font la course	<b>Sécurisation de la course fun</b>
<b>11H45</b>	Podiums lycées + pause déjeuner + concert	
<b>13H00</b>	Départ des courses collège	
	<b>Début du Forum lycées</b> ⇒ Accompagner vos élèves	<b>Les jurys lycée deviennent accompagnateurs sur le forum</b>
<b>14H45</b>	Podiums collègues	
<b>16H00</b>	<b>Cars retour lycées</b>	

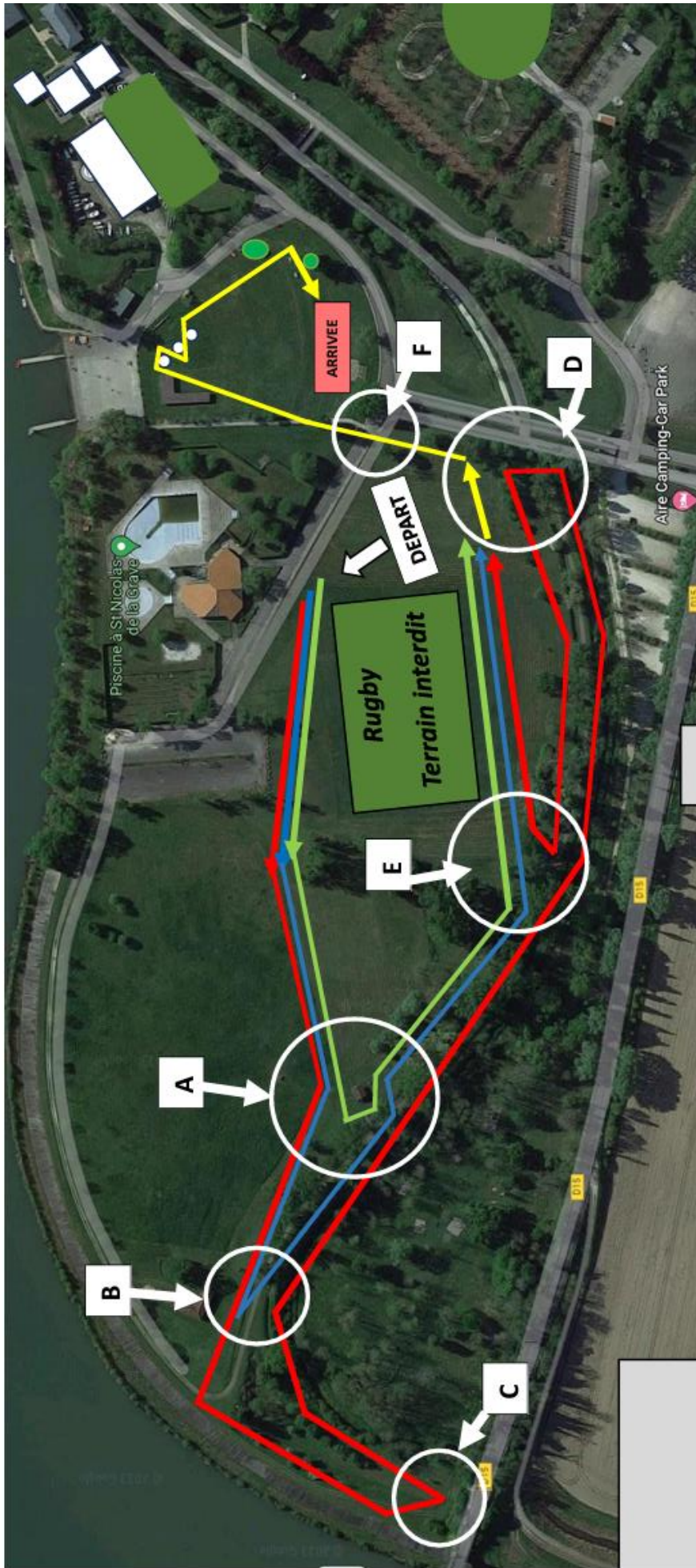
# CROSS DEPARTEMENTAL UNSS 2024 - PARCOURS



## DISTANCES :

<b>ROUGE</b> – Grande boucle : 1700m	BF	Rouge + Jaune	CF	3050	Rouge + Bleu + Jaune
<b>BLEU</b> – Moyenne boucle : 1000m	BG	Rouge + Vert + Jaune	CG	4050	Rouge + Bleu + Bleu + Jaune
<b>VERT</b> – Petite boucle : 650m	MF	Rouge + Vert + Jaune	JSF	3050	Rouge + Bleu + Jaune
<b>JAUNE</b> – ARRIVEE : 350m	MG	Rouge + Bleu + Jaune	JSG	4700	Rouge + Bleu + Bleu + Vert + Jaune

# CROSS DEPARTEMENTAL UNSS 2024 – REPARTITION DES JURYS



DISTANCES :

<b>ROUGE</b> – Grande boucle : 1700m	BF	Rouge + Jaune	CF	3050	Rouge + Bleu + Jaune
<b>BLEU</b> – Moyenne boucle : 1000m	BG	Rouge + Vert + Jaune	CG	4050	Rouge + Bleu + Bleu + Jaune
<b>VERT</b> – Petite boucle : 650m	MF	Rouge + Vert + Jaune	JSF	3050	Rouge + Bleu + Jaune
<b>JAUNE</b> – ARRIVEE : 350m	MG	Rouge + Bleu + Jaune	JSG	4700	Rouge + Bleu + Bleu + Vert + Jaune



# Podiums et récompenses :

## Individuels :

**Médailles d'or, d'argent et de bronze pour les premiers de chaque catégorie**

**Ces médaillés se verront offrir une licence FFA compétition par le comité départemental d'athlétisme.**

Benjamins : Filles et Garçons

Minimes : Filles et Garçons

Cadets : Filles et Garçons

Junior / Senior : Filles et Garçons

## Collectifs :

**Médailles d'or, d'argent et de bronze pour :**

- Les équipes Sport Partagé
- Equipe Benjamins Mixtes (3 filles + 3 garçons)
- Equipe Minimes Mixtes (3 filles + 3 garçons)
- Lycée Mixte, Lycées professionnels

## Trophées :

- **Challenge ULYSSE** : Décerné à l'établissement dont le plus grand pourcentage d'élèves inscrits en ULIS participe au cross.
- **Sport Partagé** : Pour la première équipe de Sport partagé (2 élèves en situation de handicap + 2 élèves classiques)

## Dossards : Ne pas oublier les épingles

- **A votre arrivée**, merci de vous diriger vers le stand accueil
- Vous pourrez retirer vos dossards contre **caution OBLIGATOIRE (2€ par dossard en chèque bancaire)**.
- **S'il y a des élèves qui sont absents ou ne courent pas : Ne pas distribuer les dossards**
- **Dossards à redonner par l'enseignant** auprès du secrétariat informatique tout de suite après la course pour restitution de la caution.

**ATTENTION ! : Ne pas se mettre près de la zone d'arrivée car cela déclenche les puces électroniques et fausse les résultats**

## HORAIRES DES COURSES

<b>COURSES LYCEES</b>	
<b>10h00</b> : CADETTES, JUNIORS, SENIORS F	3050 m
<b>10h25</b> : CADETS	4050 m
<b>10h50</b> : JUNIORS G et SENIORS G	4700 m
<b>11h20</b> : <b>Course Fun – Défilé olympique</b> collèges, lycées... <i>et adultes volontaires !</i>	
<b>2024 mètres</b>	
<b>COURSES COLLEGES</b>	
<b>13H00</b> : BENJAMINES	2050m
<b>13H20</b> : BENJAMINS	2700m
<b>13H40</b> : MINIMES FILLES	2700m
<b>14H00</b> : MINIMES GARCONS + SPORT PARTAGE	3050m

## Secours et surveillance

**La sécurité civile APC 82** assure les secours.

**2 élèves seront stagiaires comme « Jeunes Secouristes »**

**Les élèves sont placés sous la responsabilité de leurs enseignants toute la journée.**

## LE CHALLENGE « ULYSSE »

**Il s'agit de récompenser par un trophée l'ULIS qui aura été la mieux représentée** (pourcentage de participants par rapport au nombre total d'élèves dans la section) au cross départemental UNSS.

Pour la participation, ne seront pris en compte que les élèves de l'ULIS qui auront franchi la ligne d'arrivée.

**Prévenir le SD UNSS** le vendredi précédent la course si vous participez !

## LA COURSE EN RELAIS SPORT PARTAGÉ

La course « Sport Partagé » ne remplace pas le Challenge ULYSSE. Ce sont 2 « dispositifs » parallèles.

**La course relais sport partagé utilisera la course support des minimes garçons (MG).**

La course s'effectue en « relais cumulé » : le coureur 1 fait le départ pour rejoindre le coureur 2. Les 2 coureurs continuent alors la course pour rejoindre le coureur 3. Les 3 coureurs poursuivent alors jusqu'au coureur 4. Les 4 coureurs doivent terminer la course ensemble.

Les équipes sont des équipes de 4 athlètes :



- Au moins 1 fille et au moins 1 garçon,
- 2 élèves valides, 2 élèves en situation de handicap

## "Course fun - Défilé olympique sur 2024 mètres Pour toutes et tous"

Ce dispositif a pour but d'amener un très grand nombre d'élèves à pratiquer une activité physique, tout en célébrant l'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024.

**Une course ou marche de masse, non compétitive, qui rassemble élèves sportifs ou pas du tout dans une ambiance festive.**

**Course ouverte aux adultes :** Enseignants, membres de la communauté éducative, Conseil Départemental, intervenants du forum, etc.

« **Représente ton pays** » : En 2023 chaque AS représentait un pays. Les équipes sont invitées à réutiliser les drapeaux lors de cette course !

**Maquillage :** Des sticks de couleur seront mis à disposition.

**Déguisements :** En 2023 plusieurs élèves ont couru déguisés (Super Mario et Luigi, etc.). Laissez libre cours à votre imagination !

# FORUM de l'ORIENTATION

## SPORT / CORPS / SANTE

**Le CROSS de l'AVENIR, c'est un tout :** une course, des animations, et un forum dédié aux métiers du sport, ceux de la santé, et ceux où l'on utilise son corps. L'un ne va pas sans l'autre !

Ce **projet est unique en France** : Une démarche novatrice pour favoriser une meilleure orientation des jeunes, et pour permettre aux Facultés, lycées, Ecoles, etc. de communiquer le plus efficacement possible sur leurs formations.

Le CROSS de l'AVENIR est construit pour une durée de 3 à 5 années consécutives *a minima* : **Un accompagnement et une sensibilisation sur le long terme**, pour accompagner les élèves de manière durable. Nous sensibiliserons les collégiens et lycéens et, selon leur profil, nous les guiderons vers les études des plus courtes aux plus exigeantes.

### La démarche, l'atmosphère :

Nous souhaitons **favoriser de réels échanges** avec les jeunes, grâce à l'ambiance festive de l'événement, à une approche ludique de l'orientation, et à un maximum d'interactivité, de démonstrations de la part des exposants.

Exemple : La podologue du sport fait courir sur tapis un élève, puis montre le film de sa pose d'appuis à ses camarades, et enfin explique ce qu'elle proposerait dans ce cas (semelles, etc.).

**Un DJ, un groupe de rock lycéen, un défilé olympique, drapeaux, maquillage... des parachutistes qui atterrissent pour apporter les coupes aux vainqueurs...**  
Nous faisons le maximum pour rendre l'événement festif et mémorable pour les jeunes.

### En amont : Le livret de préparation

Un livret de préparation du forum est mis à disposition des professeurs principaux. Il permettra aux élèves :

- D'être sensibilisés et de ne pas découvrir le dispositif au dernier moment
- D'anticiper en prévoyant les stands qu'ils veulent visiter en priorité

### Gestion des flux d'élèves :

Les professeurs sont responsables de l'accompagnement des élèves. Ils se déplacent avec eux sur les stands, dans un **sens de circulation déterminé par l'organisation**. Ceci afin d'éviter un afflux déséquilibré selon les stands...

## Les élèves de SIXIEME :

Le « Parcours Avenir » des élèves débute en 5<sup>ème</sup> pour l'orientation : **Les élèves de 6<sup>ème</sup> ne sont donc pas invités sur le forum.** Ils doivent avant tout profiter de **l'Espace sports**, une mini fête des sports avec initiations au handball, basket 3x3, golf, para judo, volley ball assis, et un stand de tests de santé assuré par l'UFOLEP.

## De la 5<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> :

**Le matin** les lycéens courent pendant que les collégiens vont sur le forum : les intervenants leur parlent de **métiers**. "Qu'est-ce que tu souhaites faire quand tu seras grand...?". Présentation des points positifs et négatifs de chaque métier, etc.

## Les lycéens :

**L'après-midi** les collégiens courent pendant que les lycéens vont sur le forum : les intervenants leur parlent de **formations**, de filières. "Tu souhaites te diriger dans une certaine direction mais tu ne sais pas par où passer ? Voici ce que nous proposons".

## Communication et pérennité :

**CFM radio**, radio locale diffusant sur 4 départements sera présente en direct toute la journée. Trois interviews par heure retransmises sur leur antenne et un plateau de 25 minutes à midi.

Les exposants seront invités à s'exprimer à cette occasion. **Les interviews seront filmées et conservées sur la chaine YouTube de CFM radio** : Une manière de conserver des témoignages réutilisables par les PP chargés de l'orientation des élèves.

## Partenariats :

**Logistique, organisation** : L'UNSS dispose des locaux de la Base de loisirs, de l'appui financier, humain et logistique du **Conseil Départemental 82**.

Ce projet est construit notamment avec l'appui de l'**IENIO** et de la **Superviseure du bureau des entreprises du 82**.

Les **exposants** présents le sont à titre bénévole et gratuit.

## Liste non exhaustive des intervenants présents

FORUM de l'avenir		
	Qui ?	Quoi ?
<b>Sport</b>	Elite athlètes	Etudes Sportifs Haut Niveau aux USA
	Equipes de France militaires du 17e RGP	La vie des sportifs de haut niveau (SHN)
	SDJES	Emplois sociaux-sportifs
	Enseignant EPS stagiaire	Le cursus STAPS : Mon vécu, mes conseils
	STAPS Toulouse	Le cursus STAPS : un éventail large
	Association des étudiants STAPS Toulouse	Le cursus STAPS : Mon vécu, mes conseils
	GEPSLA 82 (Groupement d'Employeurs Profession Sport Loisirs Animation Tarn-et-Garonne)	Métiers milieu associatif. Lutte contre la sédentarité, orientation, réussite et insertion professionnelle
	AFDAS et CFA académique	Métiers du sport / alternance
	S-team	Centre de formation : Préparateur physique / Coach sportif / Musculation
	CREPS Toulouse	BP Education motricité BP JEPS > Activité physique pour tous
<b>Santé</b>	Ordre des kinésithérapeutes	Masseur Kinésithérapeute
	ITO Ecole d'ostéopathie	Ostéopathe
	INTERFEL et Conseil départemental	Nutritionniste / Diététique
	CPTS Lomagne Garonne (Communauté professionnelle Territoriale de Santé)	Médecine / Centre de Santé
	GIE imagerie de Tarn et Garonne	Antenne de formation manipulateur radio
	IFMS Montauban	Ecole d'infirmières et aide soignantes
	Podologue du sport	Démonstration, explication du métier
	Lycées agricoles Montauban - Moissac EPLEFPA Tarn-et-Garonne	Aide à la personne
	MAIF Prévention	Lutte contre les pratiques addictives
	Etudiants en médecine : Tutorat associatif toulousain (TAT)	Le cursus médecine : Mon vécu, mes conseils
	Skhôle d'art	Santé bien être

## Liste non exhaustive des intervenants présents

<b>Les pros de l'orientation !!!</b>	CIO	Orientation
	Maison Mobile de l'orientation MOM de la Région	Enorme dispositif régional de l'orientation ! Casques virtuels, etc.
	Maison de Ma Région	LIO Transports / Mobilité / Carte jeune
	CROUS	CROUS - Vie étudiante
	Application WILBI	Découverte métiers
	FCPE	Café des parents
<b>Corps</b>	FFBTP 82	Métiers du bâtiment
	Lycées agricoles Montauban - Moissac EPLEFPA Tarn-et-Garonne	Métiers agricoles
	ANEFA	Métiers agricoles
	Compagnons du devoir	Les SHN des artisans !
	PIJ Montech et PIJ Castelsarrasin	Rencontre ton pro(fessionnel) !
	CIRFA (Centre d'information et de recrutement des forces armées)	Les trois armées, tous métiers
	17e RGP	Parachutistes de Montauban
	SDIS	Pompiers
	Gendarmerie	Le métier de gendarme
	Lycée Norman FOSTER	Section Jeunes sapeurs-pompiers volontaires, niveau Bac pro
	Service départemental pour la jeunesse, l'engagement et le sport (SDJES)	Stand « Engagement » : bénévolat, Service Civique, SNU, etc.



# Union Nationale du Sport Scolaire

**Service Départemental 82**

**06 86 49 90 42**

**Collège Ingres**

**Place Général Leclerc**

**82000 Montauban**

**Instagram**



**@UNSS\_TARN\_ET\_GARONNE\_82**

**Facebook**

**UNSS Tarn et Garonne**