LIVRET PÉDAGOGIQUE



NOM et Prénom :

PRÉSENTATION



Bonjour, je m'appelle Éric LEBLACHER, Président de Courir pour Armentières.

Avec mes amis bénévoles, nous sommes les créateurs d'une aventure sportive multi distances à travers le Pays de l'Ourcq appelée « La Grande Ourcq ». Plusieurs distances sont à parcourir en partant d'Armentières-en-Brie et en traversant de nombreuses communes du territoire. Les participants évoluent en autonomie, ils doivent porter sur eux à manger et à boire ainsi que leurs vêtements de rechange.

Pour encore mieux découvrir la magie de leur aventure, notre région, le courage des participants et la force qui les anime, je te propose de suivre le livret pédagogique.

Avec ta collaboration et grâce à ta curiosité, il va te faire entrer dans les coulisses : en route !

ENTRE EN CONTACT AVEC LA GRANDE OURCQ

1. Prépare en amont tes questions.

2. Regroupe-les en fonction de différents thèmes :
   - Pourquoi cette aventure ?
   - Le matériel
   - L'alimentation
   - Le sommeil

3. Écris ton interview.

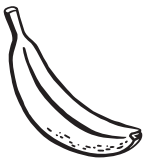
4. Envoie-la par email à contact@courirpourarmentieres.com et nous te communiquerons le contact direct d'un participant avec qui tu pourras échanger avant l'épreuve !
Tu peux aussi choisir ton concurrent favori si tu en as un !

ALIMENTATION

Colorie les aliments nécessaires au coureur avant ce long effort :


Céréales

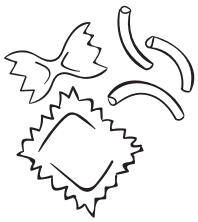

Galette des rois


Banane

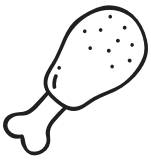

Pâte à tartiner


Eau


Salade verte

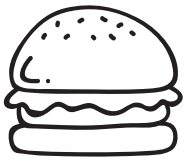

Pâtes


Pain au chocolat


Viande blanche

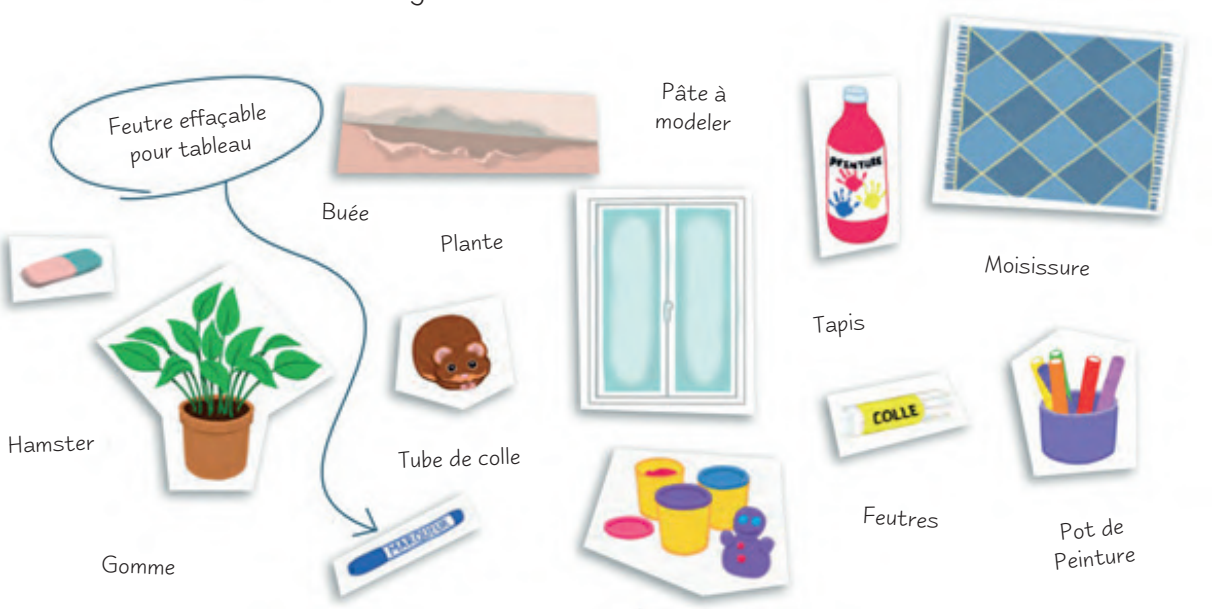

Glace


Pain complet


Hamburger

LA QUALITÉ DE L'AIR DANS MON ÉCOLE, QUAND JE SUIS LÀ

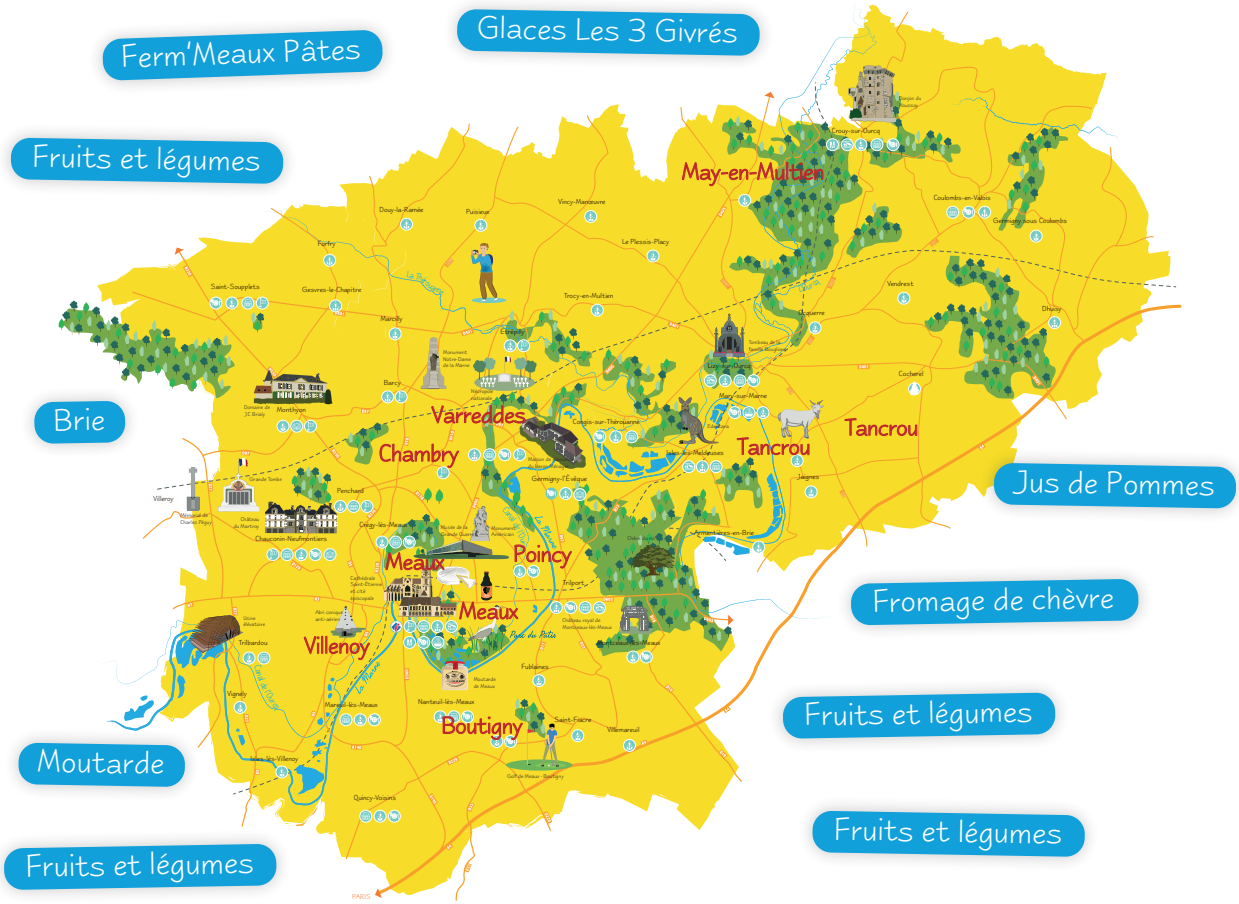
Qu'est-ce qui peut polluer l'air de ma classe ? Relie les mots écrits ci-dessous au dessin correspondant et retrouve-les dans l'image.



HYLA *Partenaire de votre qualité d'air*

DES PRODUITS DU TERROIR

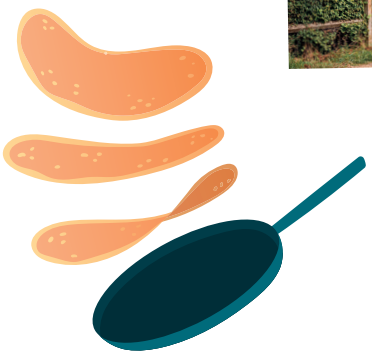
Relie sur la carte les produits du terroir qui correspondent à leur commune :



LA PÂTE À CRÊPES

Pour 24 crêpes de 20 cm environ :

- 200 g de farine
- 50 g de sucre
- 4 oeufs
- 50 cl de lait
- 2 g de sel
- arôme vanille
- 50 g de beurre







LA GRANDE OURCQ À TRAVERS NOTRE TERRITOIRE

Classe les villages de la Communauté de communes du Pays de l'Ourcq de 1 à 22 en fonction du nombre d'habitants, du plus petit au plus grand.

Armentières-en-Brie	1 237
Cocherel	636
Congis-sur-Thérouanne	1 951
Coulombs-en-Valois	574
Crouy-sur-Ourcq	1 843
Dhuisy	322
Douy-la-Ramée	380
Étrepilly	833
Germigny-sous-Coulombs	212
Isles-lès-Meldeuses	821
Jaignes	322
Le Plessis-Placy	283
Lizy-sur-Ourcq	3 547
Marcilly	451
Mary-sur-Marne	1 105
May-en-Multien	934
Ocquerre	405
Puisieux	327
Tancrou	342
Trocy-en-Multien	232
Vendrest	698
Vincy-Manœuvre	281

Calcule la distance !

Sur La Grande Ourcq, si un coureur parcourt 10 km en 1 h et qu'il continue à la même vitesse, en combien de temps parcourra t-il :

30 km >

65 km >

95 km >

BULLETIN MÉTÉOROLOGIQUE

Aujourd'hui, il fait ..... °C

Le ciel ressemble à

.....

.....

Les précipitations du jour :

aucune pluie neige

Demain, je prédis...

Je peux porter ces vêtements :



S'ÉQUIPER POUR LA GRANDE OURCQ

Tu trouveras ci-dessous quelques équipements essentiels pour participer à La Grande Ourcq.
Entoure d'une couleur différente les objets correspondants aux thématiques.

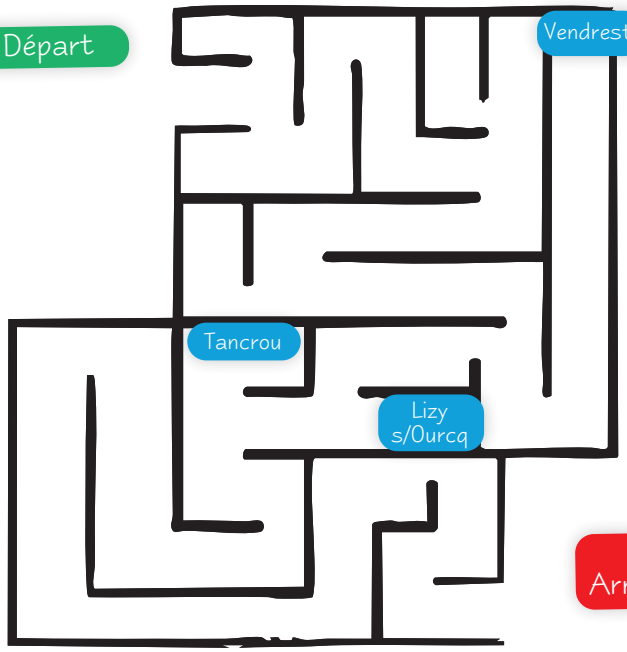
Équipement du coureur

Matériel sécurité



AIDE LE TRAILLEUR À REJOINDRE L'ARRIVÉE





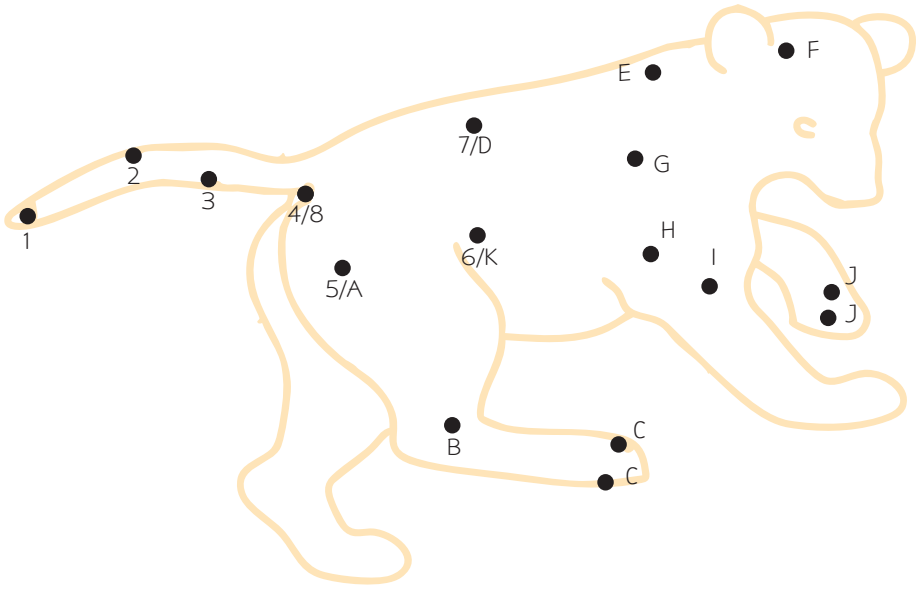


Arrivée à Armentières-en-Brie

LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

LA GRANDE OURSE

Quant à la plus célèbre des constellations, la Grande Ourse, elle est réputée avoir une forme de casserole ou de chariot. En réalité, c'est parce qu'on ne s'attache qu'aux étoiles les plus remarquables qui la constituent. Si vous regardez plus attentivement et plus globalement la constellation, il est permis d'y voir une ourse avec un peu d'imagination !
Relie les points de 1 à 8 puis de A à C, de D à J et de K à H pour observer la grande ourse.



D'après ©Carine Souplet

LES CONSTELLATIONS

Elles forment un découpage du ciel en régions. L'usage des constellations s'est tellement ancré dans les pratiques d'observation et de cartographie astronomiques que l'Union Astronomique Internationale (UAI) a défini officiellement l'étendue de chacune d'entre elles. On peut ainsi rattacher toute étoile du ciel à une constellation, de la même manière qu'une ville fait partie d'un territoire. Au total, 88 constellations sont officiellement répertoriées.



Colorie le dessin

SOUTIENS UN COUREUR !



Ton ami·e coureur/coureuse va avoir besoin de soutien !

Envoie par carte postale, le message que tu souhaites leur faire passer. Elle leur sera remise le jour J avec leur dossard.

Suivez en direct La Grande Ourcq et retrouvez la liste des participants sur www.courirpourarmentieres.com -









Réalisation : © CDPO - 11/2026