

LA GRANDE OURCQ

Raid pédestre en semi autosuffisance



ÉDITION
2023

LIVRET PÉDAGOGIQUE

NOM et Prénom :

PRÉSENTATION



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

Nous sommes les créateurs d'une aventure pédestre à travers le Pays de l'Ourcq appelée « La Grande Ourcq ». 65 km ou 95 km 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



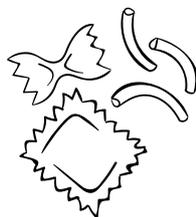
Pâte à tartiner



Eau



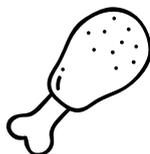
Salade verte



Pâtes



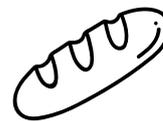
Pain au chocolat



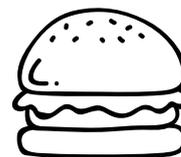
Viande blanche



Glace



Pain complet



Hamburger

DANS LE PLACARD DU PARTICIPANT, TU TROUVERAS

Les céréales et les légumineuses

Pâtes complètes
Riz complet, sauvage, noir, rouge
Quinoa
Sarrasin
Boulgour
Lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés
Pain complet
Flocons de céréales
Farine complète

Le frais

Fruits de saison
Légumes de saison
Herbes fraîches
Yaourt et fromage blanc
Poisson, viande blanche, tofu et oeufs

Les produits sucrés

Sirop d'agave, miel
Fruits secs > dattes, raisins

Les super-aliments

Spiruline
Graines de chia
Baies de goji

Les matières grasses

Huiles > olive, colza, noix, lin, chanvre
Fruits oléagineux > amande, noix, noisette, noix du Brésil
Graines > lin, tournesol, sésame, courge
Purée d'oléagineux > cajou, cacahuète, amande, sésame
Lait d'oléagineux/céréales > amande, riz, avoine

Épices et herbes aromatiques

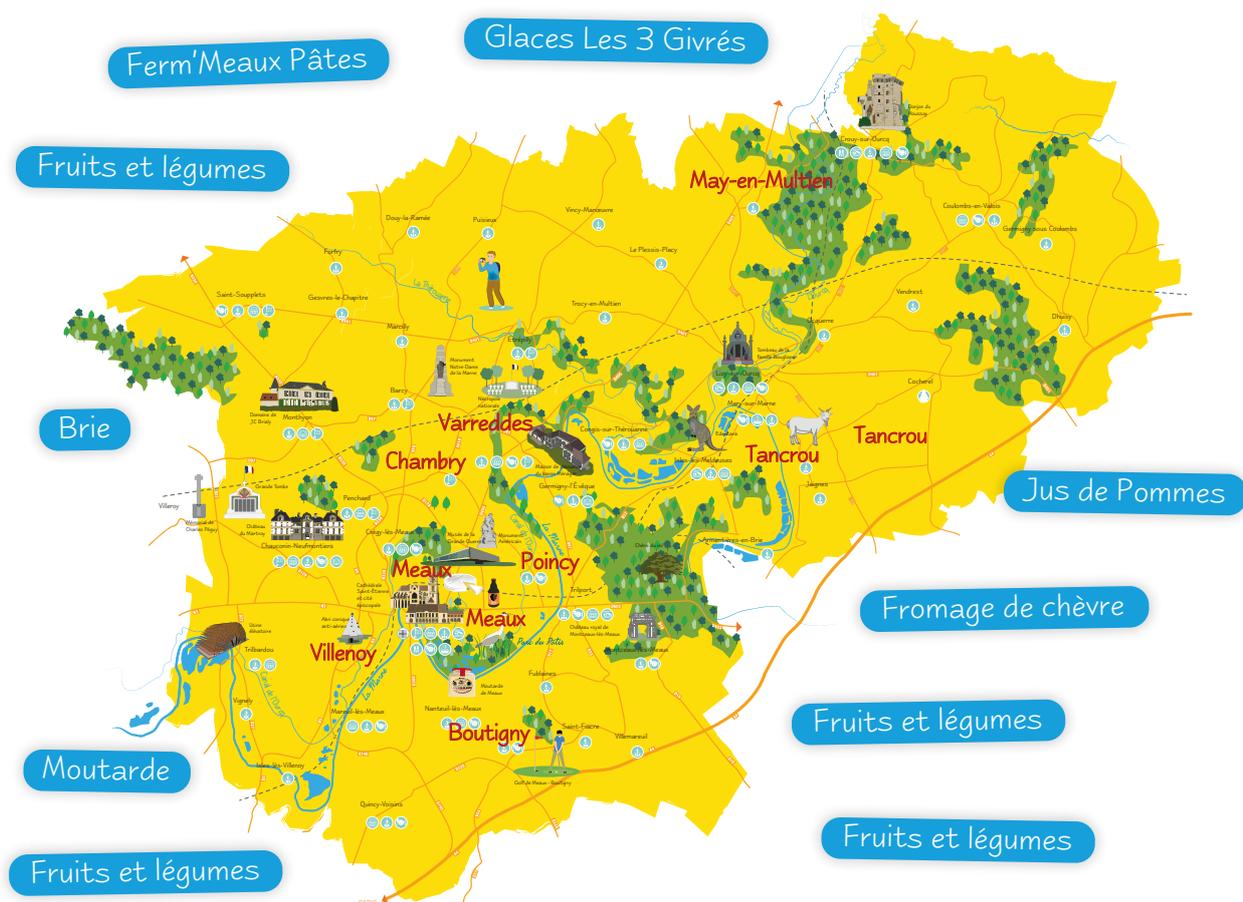
Curcuma, cumin, paprika,
gingembre, thym, basilic,
persil, coriandre

À fond la forme ! En moyenne, un coureur dépense 6000 calories et boit 4 litres d'eau sur La Grande Ourcq. Il dort moins de 10 minutes et il s'arrête moins de 45 minutes au total.



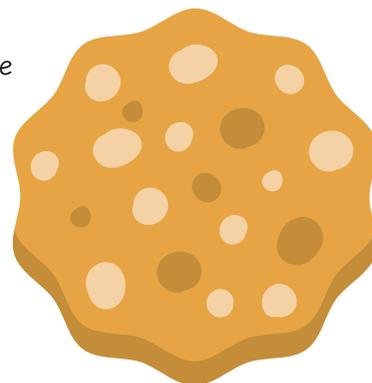
DES PRODUITS DU TERROIR

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



RECETTE DU COOKIE SALÉ DE LA GRANDE OURCQ

- Découper en cube le demi butternut et le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes. Une fois le butternut cuit, le retirer de l'eau et le réduire en purée. Récupérer 90 g.
- Dans un saladier, mélanger 130 g de farine semi-complète ou blanche, 80 g de flocons d'avoine, une demie càc de sel et des épices au choix.
- Ajouter un œuf, la purée de butternut, 5 g d'huile d'olive, 100 g de fromage de chèvre frais de Tancrou, ainsi que des graines de lin, courge, tournesol. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule.
- Mettre la boule au réfrigérateur 15 minutes et préchauffer le four à 190°C.
- Former des petites boules avec vos mains et les poser sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé. Aplatir avec une fourchette pour former le cookie. Vous pouvez rajouter des graines pour la décoration.
- Enfourner 15 minutes.
- Il ne reste plus qu'à vous régaler ! Vous êtes prêts pour La Grande Ourcq !



LA GRANDE OURCQ AU 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 | <input type="radio"/> |
| Cocherel | 636 | <input type="radio"/> |
| Congis-sur-Thérouanne | 1 951 | <input type="radio"/> |
| Coulombs-en-Valois | 574 | <input type="radio"/> |
| Crouy-sur-Ourcq | 1 843 | <input type="radio"/> |
| Dhuisy | 322 | <input type="radio"/> |
| Douy-la-Ramée | 380 | <input type="radio"/> |
| Étrepilly | 833 | <input type="radio"/> |
| Germigny-sous-Coulombs | 212 | <input type="radio"/> |
| Isles-lès-Meldeuses | 821 | <input type="radio"/> |
| Jaignes | 322 | <input type="radio"/> |
| Le Plessis-Placy | 283 | <input type="radio"/> |
| Lizy-sur-Ourcq | 3 547 | <input type="radio"/> |
| Marcilly | 451 | <input type="radio"/> |
| Mary-sur-Marne | 1 105 | <input type="radio"/> |
| May-en-Multien | 934 | <input type="radio"/> |
| Ocquerre | 405 | <input type="radio"/> |
| Puisieux | 327 | <input type="radio"/> |
| Tancrou | 342 | <input type="radio"/> |
| Trocy-en-Multien | 232 | <input type="radio"/> |
| Vendrest | 698 | <input type="radio"/> |
| Vincy-Manœuvre | 281 | <input type="radio"/> |

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 :

LE SAIS-TU ?

Dédiée à Saint-Germain de Paris, l'église d'Armentières-en-Brie remonte aux XII^e et XIII^e siècles. De style roman, comme en témoignent les chapiteaux de la porte occidentale, elle est confiée aux chanoines de Meaux par Manassès I^{er}, évêque de Meaux, en 1107. Le bas-côté nord a été refait au XVII^e siècle. L'église renferme la pierre tombale d'Auguste Dupré, ancien graveur général des monnaies.



© CCPO | Ludovic BOLLICARD



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



L'IMPORTANCE DE LA MÉTÉO SUR LA GRANDE OURCQ

Met le mot manquant à sa place

« Voici les prévisions _____ pour la journée de demain. Dans la moitié nord de la France, un ciel d'hiver sera au rendez-vous, dégagé et ensoleillé mais froid. Un léger vent soufflera sur la façade _____. Dans le quart sud-ouest, le ciel sera _____. Il y aura des alternances de soleil et d'_____. Les pressions _____ n'indiqueront pas une tendance à une dégradation importante. La France connaît une période de faibles _____ depuis plusieurs semaines. Dans la nuit, dans la région du Pays de l'Ourcq, le ciel sera _____ et les températures ne seront pas _____. Cependant, il faudra être bien _____ car la prévision est de 1° à Lizy-sur-Ourcq.

météorologiques

nuageux

atlantique

soufflera

averses

glaciales

couvert

étoilé

précipitations

atmosphériques

À quelle heure le soleil se lève t-il aujourd'hui ? _____.
À quelle heure se couche t-il ? _____.



LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

VOUS AVEZ DIT GRANDE OURSE ?

Nous avons probablement tous entendu parler de la Grande Ourse, de la Petite Ourse et des 12 signes du zodiaque, mais saviez-vous que les astronomes modernes ont divisé le ciel en 88 constellations ?

De quel signe astrologique dépends-tu ?



Mais au fait, c'est quoi une étoile ? Une étoile, c'est un corps céleste qui rayonne par lui-même comme notre soleil.

Et une étoile filante ? Les étoiles filantes (ou météores) sont causées par de petits grains de poussière venus de l'espace.

Une étoile, ça peut servir à quoi ? Dès l'antiquité et peut-être même avant, les étoiles servaient à se repérer dans le temps (saisons) mais aussi dans l'espace, l'étoile polaire indiquant le nord.

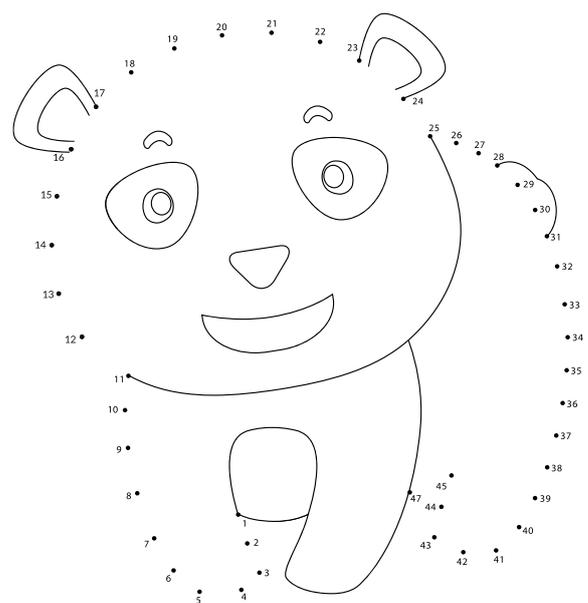
Comment observer les étoiles ?

- à l'œil nu lorsque la pollution lumineuse n'est pas trop forte,
- avec des jumelles,
- avec un télescope.

Un certain nombre d'associations peuvent te permettre d'observer les étoiles au cours de l'année. Pour aller un peu plus loin, un site spécialisé : www.stelvision.com.



La plus célèbre des constellations, la Grande Ourse, 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 et colorie.



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 - 

