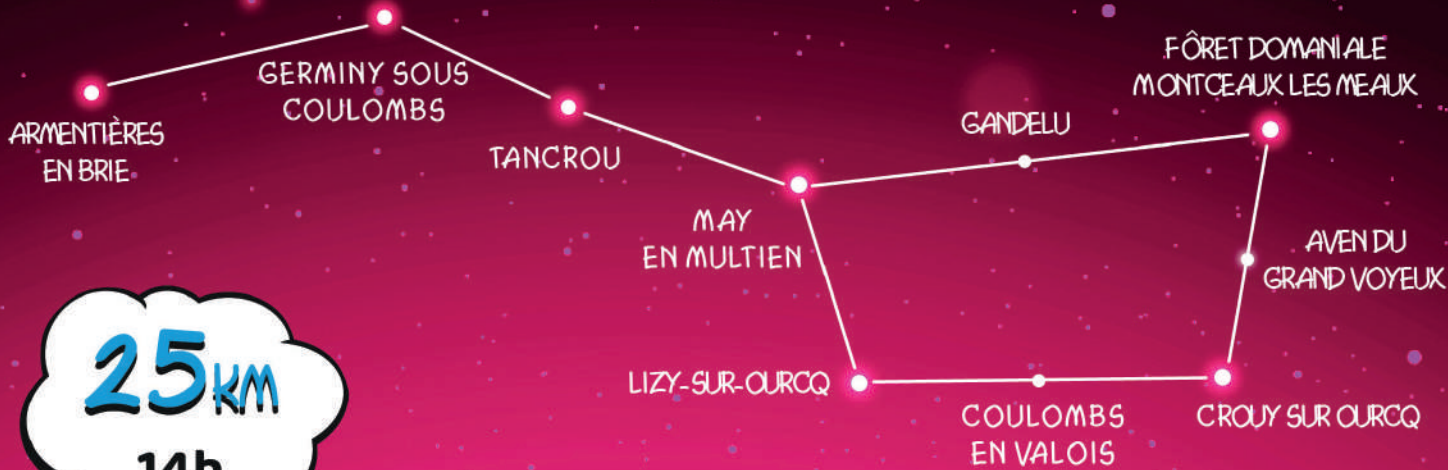


# LA GRANDE OURCQ

Raid pédestre en semi autosuffisance

DÉCOUVREZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS MÊME !



25KM

14h

65KM

19h30

100KM

19h

125KM

14h + 19h

ÉDITION  
2024

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](mailto: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



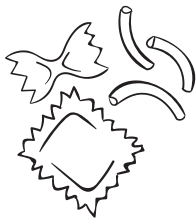
Pâte à tartiner



Eau



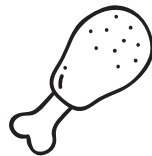
Salade verte



Pâtes



Pain au chocolat



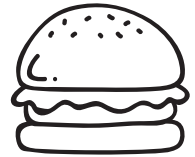
Viande blanche



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.

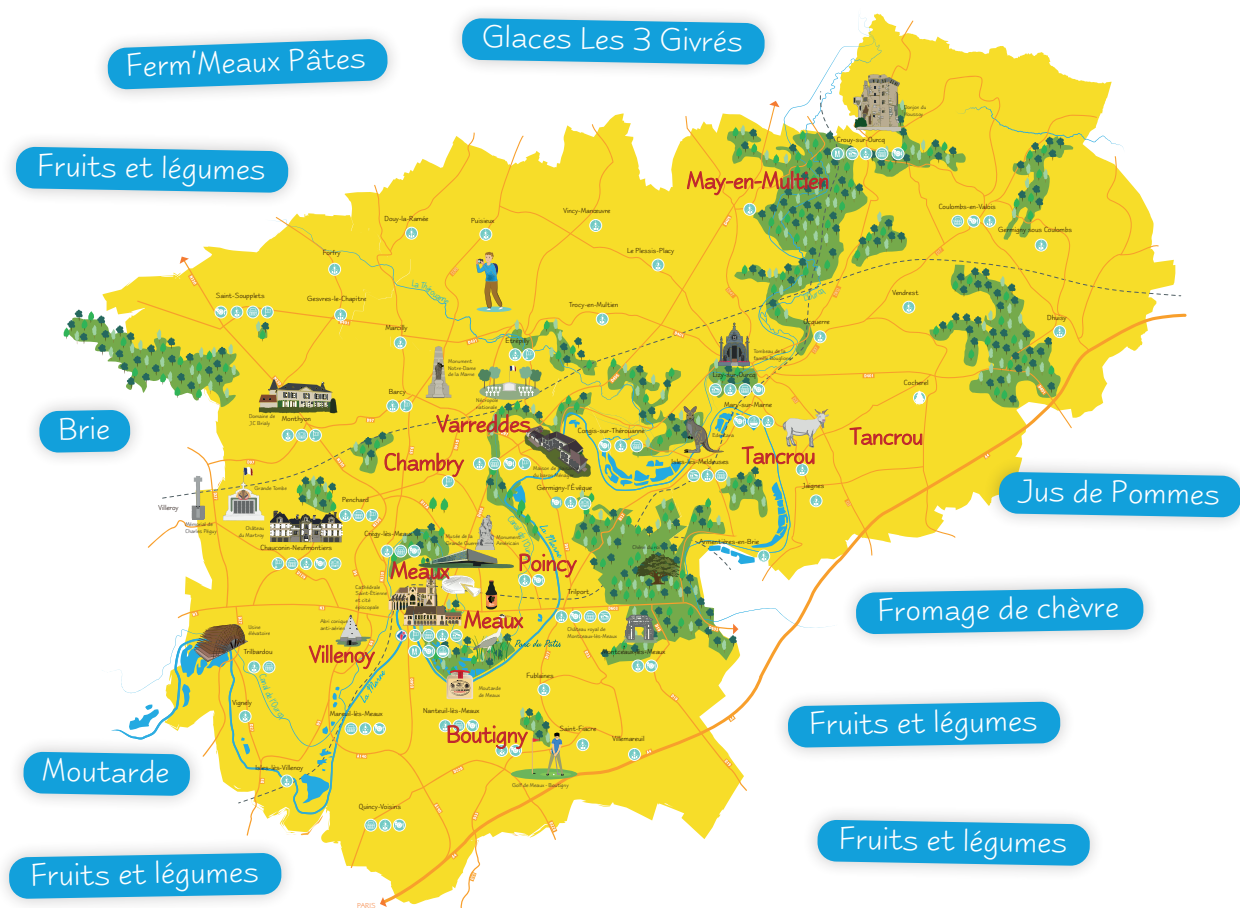


Partenaire de votre qualité d'air



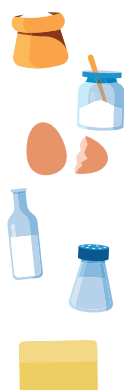
# DES PRODUITS DU TERROIR

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

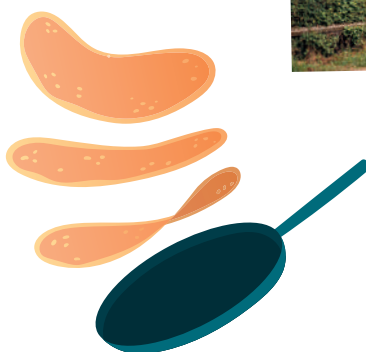


## LA PÂTE À CRÊPES

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 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 :

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

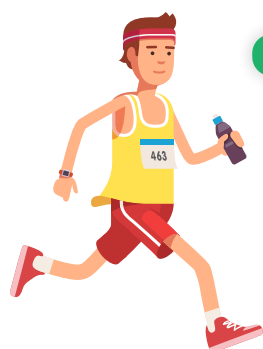
Tu trouveras ci-dessous quelques équipements essentiels pour participer à La Grande Ourcq. Entoure d'une couleur différente les objets correspondants aux thématiques.

Équipement du coureur

Matériel sécurité

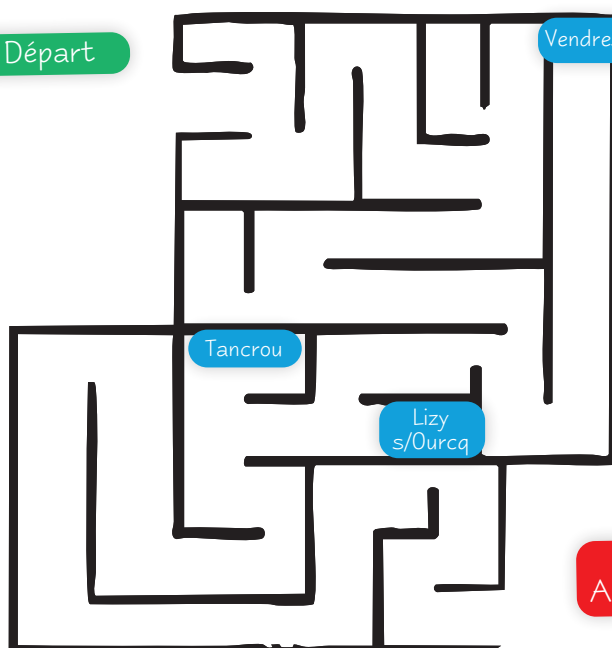


## AIDE LE TRAILLEUR À REJOINDRE L'ARRIVÉE



Départ

Vendrest



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.courirpourarmenieres.com](http://www.courirpourarmenieres.com) - 

