



**LYCÉE
FRANÇAIS
SAINT LOUIS**
STOCKHOLM

ORGANISATION DE LA COURSE SOLIDAIRE

Édition 2026



COURSE SOLIDAIRE

**STORA ESSINGENS
IDROTTSPLATS**



VENDREDI 2 OCTOBRE

CP / CM2 13H-15H

4ÈME / 2ND 13H-16H



LM International



PLAN

- I. POURQUOI ON ORGANISE UNE COURSE SOLIDAIRE
- II. JOUR, HEURE, LIEU
- III. QUI PARTICIPE
- IV. ORGANISATION DU STADE, les différentes zones
- V. LE PROGRAMME
- VI. LES DOSSARDS
- VII. COMMENT SONT COMPTES LES TOURS DE STADE
- VIII. COMMENT EST CE QUE JE GAGNE DE L'ARGENT ? = LE
LIVRET SOLIDAIRE
- IX. QU'EST CE QUE J APPORTE
- X. LES REGLES



I. QU'EST-CE QU'UNE COURSE SOLIDAIRE ?

POURQUOI L'ORGANISE-T-ON ?



- Une course auquel vont participer **240 élèves, des parents et une partie du personnel du LFSL**

BUT :

Réaliser maximum de tours de stade!

Un Chaque tour de stade que vous réaliserez vous permettra de récolter un peu d'argent pour l'association LM international, qui a besoin d'aide pour un projet.

- Une course pour rassembler les élèves du LFSL = Faire quelque chose **ensemble**, mélanger les classes et les niveaux
- Une course pour se dépasser, s'entraider et s'amuser

II. JOUR/ HEURE/LIEU



Vendredi 2 octobre 2026

- **13h00 à 15h00** pour **PRIMAIRES**
- **13h00 à 16h00** pour **SECONDAIRES**
- Stade de Stora Essingen
- Présence **OBLIGATOIRE**

III. QUI PARTICIPE ?



ELEVES :

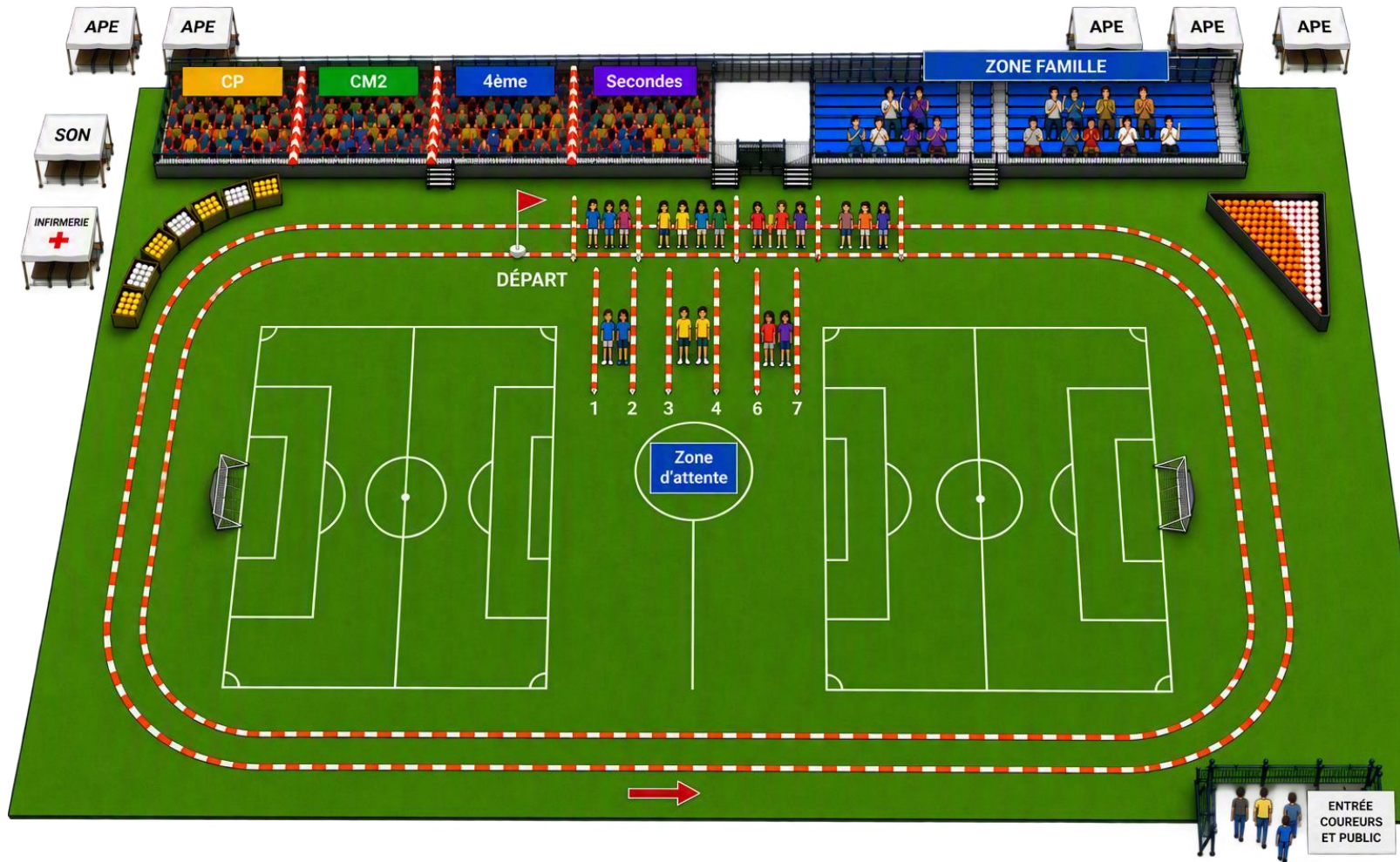
LES 4 CLASSES DE CP
LES 3 CLASSES DE CM2

- **LES 3 CLASSES DE 4^{ème}**
 - **LES 2 CLASSES DE SECONDE**
-
- **+ des enseignants, AED, CPE, personnels et parents**

IV. ORGANISATION DU STADE

les différentes zones





V. LE PROGRAMME DE LA COURSE



• **13h00** : Arrivée des élèves de **PRIMAIRE** sur le stade
CP et CM2 accompagnés de leurs enseignants

• **13h10** : Arrivée des élèves de **SECONDAIRES** sur le stade
Appel dans la cour du SP, puis accompagnés sur le stade

➔ 4A : avec M.LEBRETON

➔ 4B : avec Mme WENNERSTROM

➔ 4C : avec Mme BORDAS

Appel sur le parking de l'annexe par classe, puis accompagné sur le stade

➔ Seconde A : M.MONTORIOL

➔ Seconde B : Mme BRANDSTROM

Défis N°1 = 10 minutes

MAIN DANS LA MAIN



- 1 élève de **seconde** qui prend par la main 1 élève de **CP**
- Ils courent **ensemble** pour faire faire un maximum de tours aux élèves de CP
- **SEULS** Les tours des CP sont comptabilisés !

Défis N°2 = 20 minutes

LE RELAIS SOLIDAIRE



- 1 équipe de **3 élèves** :

1 élève de CM2

1 élève de 4^{ème}

1 élève de seconde

- PORTANT le **même numéro** de dossard:
- Exemple: l'équipe 24
- Ils courent **CHACUN** leur tour
- Chaque tour est comptabilisé

Défis N°3, LES GARDIENS DE L'ENERGIE

10 min



- Les **CP et CM2** courent tous ensemble en même temps !
- Lorsqu'ils sont **fatigués**, ils demandent à un membre de leur famille de LES REMPLACER
- 2 min avant la fin de l'épreuve, les parents et les enfants courent tous ensemble !

Défi N°4, les équipiers solidaires

20 Min



- Les élèves de **4^{ème}** et de **seconde** se regroupent par numéro et forment **une équipe de deux coureurs.**

Ex: l'équipe des numéro 1

- **Ils sont associés à une autre équipe.**
Ex:
 - l'équipe des 1 avec l'équipe des 2
 - l'équipe des 23 avec l'équipe des 24
- La première équipe fait un tour puis se fait relayer par la seconde équipe

Défi N°5, les Km solidaires

15 min



- Tous les élèves **de 4^{ème} et seconde** courent en même temps sur la piste, accompagnés de tous les adultes présents sur site.
- Seuls les **tours** des élèves sont comptabilisés.

Les élèves de **CM2** / **4^{ème}** / et **SECONDES**
se verront distribués un dossard
numéroté aléatoirement le jour de la
course

- **15h00** : départ des élèves de **PRIMAIRE**
CP et CM2 accompagnés de leurs enseignants

- **16h00** : départ des élèves de **SECONDAIRES**

VI. COMMENT SONT-COMPTES LES TOURS DE STADE ?





1. LE DEPART : une balle dans la main
puis on fait un TOUR DE STADE !



3. Après avoir déposé sa balle, on en reprend UNE nouvelle au stand de BALLES



2. À la fin du tour : on dépose TOUS la balle AU MEME ENDROIT !



4. A la fin du tour, on la dépose à nouveau dans la vasque, et on fait ça jusqu'à ce que le défi soit terminé !



Les CP ET CM2
= **BALLES BLANCHES**

Les 4^{ème} et SECONDES
= **BALLES ORANGES**



Chaque balle correspond à 1 TOUR de stade !

A chaque tour de stade, je dois prendre une balle pour que mon tour soit compté !



La vasque va se remplir !

Plus il y a de balles de tennis de table dans la vasque, plus il y a d'argent récolté pour l'association.



VIII. COMMENT EST CE QUE JE RECOLTE DE L'ARGENT ?

LE LIVRET SOLIDAIRE EN 3 ETAPES



1ère étape

- J'ai **2 semaines** pour chercher **des sponsors** !

Un **sponsor**, c'est une personne qui dit :

"Je veux t'encourager dans ta course et je veux donner un peu d'argent pour aider l'association ».

Exemple : PAPI peut dire : « **Si tu fais la course, je donne 10 Kr à chaque tour réalisé** »

Je demande à papi de remplir le livret solidaire

SPONSOR NOM-PRENOM	ADRESSE EMAIL	PROMESSE DE DONS PAR TOURS	DONS TOTAL
PAPI THIERRY	papithierry@gmail.com	10 sek	

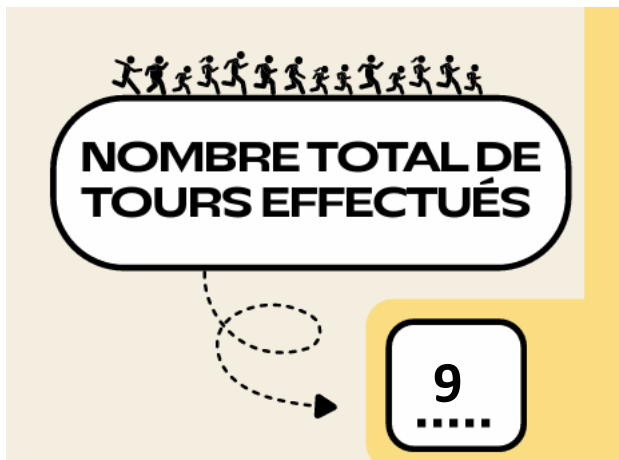
Je cherche un maximum de sponsors !

SPONSOR NOM-PRENOM	ADRESSE EMAIL	PROMESSE DE DONS PAR TOURS	DONS TOTAL
PAPI Thierry	papithierry@gmail.com	10 sek	
VOISINE Stéphanie	voisinestephanie@gmail.com	5 sek	
COLLEAGUE Arnaud	arnaud@hotmail.com	10 sek	
COUSINE (France) Charlotte	charlotte@outlook.com	1 euro	
AMI Famille Francine	francine@free.fr	2 euros	
ENTRAINEUR François	françois@gmail.com	15 sek	

2^{ème} étape

JE FAIS UN MAXIMUM DE TOURS LE JOUR DE LA COURSE

C'est une course SOLIDAIRE ! On court ENSEMBLE ! On compte ENSEMBLE !



EXEMPLE

🤝 On additionne tous les tours courus par les élèves.

÷ Puis, on partage ce nombre entre tous les élèves.

3ème étape

Je recontacte mes SPONSORS pour récolter les dons en fonction du nombre de tours effectués !



SPONSOR NOM-PRENOM	ADRESSE EMAIL	PROMESSE DE DONS PAR TOURS	DONS TOTAL
PAPI Thierry	papithierry@gmail.com	10 sek	90 SEK
VOISINE Stéphanie	voisinestephanie@gmail.com	5 sek	45 SEK
COLLEAGUE Arnaud	arnaud@hotmail.com	10 sek	90 SEK
COUSINE (France) Charlotte	charlotte@outlook.com	1 euro	9 EUROS
AMI Famille Francine	francine@free.fr	2 euros	18 EUROS
ENTRAINEUR François	françois@gmail.com	15 sek	135 sek

CE QUE J'APPORTE LE JOUR DE LA COURSE



-  Tenue sportive
-  Tenue adaptée à la météo
-  Chaussures adaptées
-  Gourde / bouteille d'eau
-  Casquette / lunette de soleil si nécessaire
-   Petit snack

LES REGLES



- **Pendant toute l'évènement :**
- Je respecte les consignes des enseignants/organiseurs de la course
- Je reste dans la zone qui m'est indiquée
- Je ne traverse pas le parcours
- Je fais attention aux autres coureurs, surtout au plus petits que moi
- Je m'arrête si un adulte me le demande
- Je signale immédiatement un problème
- Je ne pars pas du stade avant la fin de l'évènement
- La sécurité passe avant la performance.

QUESTIONS DIVERSES



- Est-ce que je peux marcher si je suis fatigué.e ?

OUI, en marchant, on fait quand même des tours et on récolte toujours de l'argent !

- Est-ce que je peux courir plus vite que les autres ?

OUI, on court à la vitesse que l'on veut !

Et si jamais je suis blessé.e le jour de la course ?

JE MARCHE !!! En marchant, je récolte toujours de l'argent pour l'association !

Est-ce qu'il y aura un classement ?

NON, pas de classement, pas de récompense. Aujourd'hui, c'est tous les élèves du LFSL qui courent pour aider les autres !

- Est-ce qu'on peut aller aux toilettes ?

OUI, les toilettes du stade seront ouvertes. Accompagnés par un adulte, quand vous êtes en phase de repos, pas en pleine course !

- Est-ce qu'on peut manger sur le stade ?

OUI, quand vous êtes en phase de repos, dans les tribunes. Attention aux déchets !!

- Est-ce qu'on peut encourager ? Crier ?

OUI, quand on ne court pas, on peut bien évidemment encourager. ATTENTION, on RESTE dans les TRIBUNES. Pas de déplacements !

- Est-ce que j'ai le droit de choisir avec qui je cours?

NON, vous avez vu que chaque course est bien organisée avec les dossards !

- Est-ce qu'il y aura des vestiaires ?

NON, il faut arriver sur le stade en tenue de sport. Vos affaires seront dans les tribunes.

- Et si je ne me souviens plus de mon planning de course ?

Mme TOURNADRE annoncera toutes les courses au micro, départ et fin de course. Ainsi que les élèves concernés par la course ou ceux qui peuvent se reposer.

- Qui va nous dire combien de tours on a couru?

Primaires : enseignants

Secondaires : affichage + Message pronote

- Est-ce qu'on peut utiliser nos téléphones sur le stade ? Photos / vidéos?

NON, l'utilisation du téléphone est interdite pour cet événement scolaire. Il y aura des photos et vidéos qui seront réalisés par les adultes.

- Et si je me sens mal pendant la course ?

Présence d'une tente infirmerie sur le stade