

PROJET PREVISIONNEL

Module : 1	Groupe d'APS	APS support	Niveau scolaire
	Athlétisme	Course en durée	TC-IBAC-2BAC
Objectif terminal d'intégration (OTI)	l'élève doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.		
Objectif terminal du cycle	L'élève doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.		
Séances	TECHNIQUES www.epsmaroc.ma		
TO	Evaluation diagnostique de la VMA à l'Aide du Test-navette.		
TO	Evaluation diagnostique de la VMA à l'Aide du Test-navette. (en raison de l'absence de certains élèves on état oblige de reprendre la séance) www.epsmaroc.ma		
3	Séance théorique (les élèves doivent être avertis sur les informations qui ont relation aux séances Du cycle en cours)		
4	développement de la capacité aérobie par un travail continu de 85% de VMA : être capable de courir 10' tout en gardant le même rythme jusqu' à l'arrivée. www.epsmaroc.ma		
5	Développement de la capacité aérobie par un travail continu de 80% de VMA : Etre capable de courir 12 mn sans interruption tout en gardant le même rythme jusqu'à l'arrivée sur une piste de 150m.		
6	Développement de la capacité aérobie par un travail continu de 80% de VMA : Etre capable de courir 15 min sans arrêt tout en gardant le même rythme jusqu'à l'arrivée.		
7	Etre capable de parcourir une distance de 300m avec un rythme initial (250m avec une intensité de 80% de VMA) puis changer le rythme en accélérant jusqu'à l'arrivée (50m avec une intensité de 100% de VMA).		
8	développement de la puissance aérobie par un travail court-court de 110% de VMA : Avec un temps de 10s : Chaque groupe doit maintenir le rythme de son VMA (G1 : 32m; G2 : 33,5m ; G3: 36,6m; G4 : 39,7m) Tps W=Tps Rec. www.epsmaroc.ma		
9	développement de puissance aérobie par un travail long-long avec une intensité de 95% de VMA : être capable de parcourir une distance de 300m (2tour) dans un temps bien déterminé.		
10	développement de l'endurance aérobie (capacité) par un travail long-long avec une intensité de 90% de VMA : être capable de parcourir une distance de 600m (4 tours) dans un temps bien déterminé.		
11	développement de l'endurance aérobie (capacité) par un travail long-long avec une intensité de 90% de VMA : être capable de parcourir une distance de 900m (6 tours) dans un temps bien déterminé.		
T B	Evaluation sommative : Evaluation des acquis des élèves quant aux séances du cycle et voir le degré d'assimilations pratique et théorique su le contexte VMA www.epsmaroc.ma		
	Informations	Savoir-faire socio-affectif	
	<p>→ Connaître les différentes formes de course de durée, ainsi que les filières énergétiques sollicitées.</p> <p>→ Connaître et Connaitre des principes scientifiques des tests du terrain permettant D'apprécier la capacité physique d'organisme humain.</p> <p>→ Exploiter les différents Procédés D'entraînement de la filière aérobie, et les processus énergétiques</p> <p>→ Connaître les principes de conservation et régulation du rythme, ainsi que les différentes allures et profil de course.</p>	<p>→ Apprendre à gérer sa course au sein d'un groupe de niveau.</p> <p>→ Articuler et adapter la notion du volume et intensité de course.</p> <p>→ Doser ses efforts selon le temps et la distance alloués</p>	