

Fiche de préparation d'Endurance

Prof : Lakbili abdelleh coll : Bir Anzaran vill : Rissani

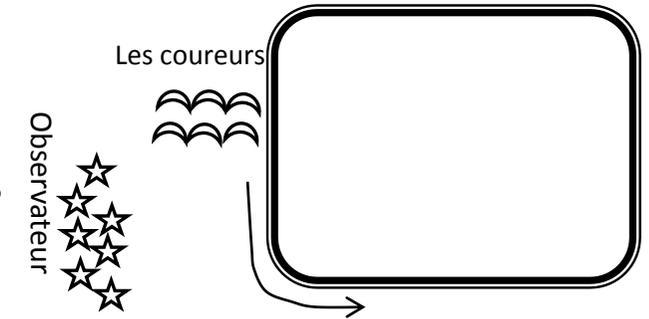
Matériel		Nombre d'élève	N° de séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Piste + Chrono + Plots		40	Observation	1 ^{er} année collégiale	Endurance	Athlétisme	❖ Coordination motrice et condition physique
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)		l'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées		L'élève de 1ere année 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.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)		La maîtrise des rapports spatio-temporels en améliorant leurs capacités de maintenir des efforts de longue durée.					
Objectif de la Séquence		Développement de condition physique et de système aérobie.					
Objectif de la séance		Extérioriser son niveau actuel ainsi que ses capacités motrices en réalisant le teste semi-Cooper					
Etapes	Duree	Contenu					
Prépa- ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique		☀ soleil 😊 prof ☆ élève			
Fondamentale	30' - 35'	But : courir la plus grande distance possible pendant 6' Critères de réussites : participation à l'organisation de la séance /finir 6' sans arrêt. Critères de réalisation : remplir la fiche d'observation /terminer les 6'. Conditions de réalisation : la classe se divise en deux sous groupes l'un parcouru sur une piste de 180m l'autre Compte le Nbre de tour ensuite un tour de rôles ; consignes : réaliser le plus possible de nbr de tour /les fatigant peuvent marcher. Variante : courir 12'.		<p>Les coureurs</p> <p>Observateurs</p>			
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		☀ soleil 😊 prof ☆ élève			
Evaluation							

PROJET DE CYCLE D'ENDURANCE

Modules	<input type="checkbox"/> Coordination motrice et condition physique <input type="checkbox"/> Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions		Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS
			1 ^{er} année	Endurance	Athlétisme
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	l'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.				
Compétences Visées	L'élève de 1ere année 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.				
Objectif Terminal Cycle(OTC)	La maîtrise des rapports spatio-temporels en améliorant leurs capacités de maintenir des efforts de longue durée.				
Acquisitions attendues	C . comp : prise de responsabilité Supporter la fatigue.		c.conc : connaitre son rôle dans le groupe connaitre le règlement.	c.proc : dissociation segmentaire maintenir de rythme	
Séquence/objectif	01	Extérioriser son niveau actuel ainsi que ses capacités motrices en réalisant le teste semi-Cooper sur une piste de 180m			
<u>Séquence1</u> : Développement de condition physique et de système aérobie. <u>Séquence2</u> : se connaitre en adaptant son allure aux contraintes de situations.	02	Courir un temps presque prolonger 8'-10' sans interruption tout en gardant un rythme équivalent jusqu'à l'arrivée avec 70% de VMA.			
	03	Courir un temps presque prolonger 10'-15' sans interruption tout en gardant un rythme équivalent jusqu'à l'arrivée avec 75% de VMA.			
	04	Courir un temps presque prolonger 15'-20' sans interruption tout en gardant un rythme équivalent jusqu'à l'arrivée avec 80% de VMA.			
	05	Courir un temps presque prolonger 15'-20' sans interruption tout en gardant un rythme équivalent jusqu'à l'arrivée avec 85% de VMA.			
	06	Courir un temps presque prolonger 15'-20' sans interruption tout avec un rythme élevé au départ puis garder le même rythme équivalent jusqu'à l'arrivée avec 85% de VMA.			
	07	Courir un temps presque prolonger 15'-20' sans interruption tout avec un rythme élevé au départ puis garder le même rythme équivalent jusqu'à l'arrivée et faire un finish accélérer avec 85% de VMA.			
	08	Parcourir 6'dans une piste de 180 m tout en réussissant à améliorer sa performance initiale (test semi-Cooper).			
Situation de référence					

Fiche de préparation d'Endurance

Prof : Lakbili abdelleh coll : Bir Anzaran vill : Rissani

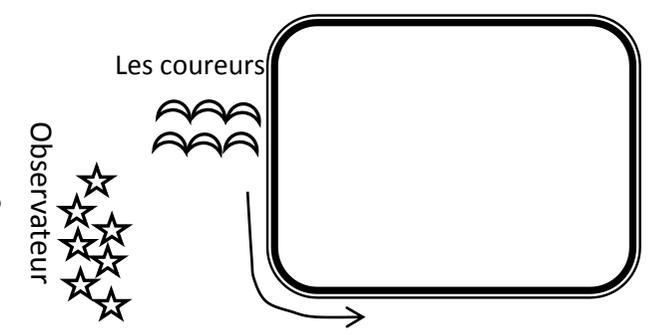
Matériel	Nombre d'élève	N°de séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Piste +Chrono +Plots	40	2	1 ^{er} année collégiale	Endurance	Athlétisme	❖ Coordination motrice et condition physique
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	l'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées	L'élève de 1ere année 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.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)	La maîtrise des rapports spatio-temporels en améliorant leurs capacités de maintenir des efforts de longue durée.					
Objectif de la Séquence	Développement de condition physique et de système aérobie.					
Objectif de la séance	Courir un temps presque prolonger 10'-15' sans interruption tout en gardant un rythme équivalent jusqu'à l'arrivée avec 75% de VMA.					
Etapes	Duree	Contenu				
Prépa- ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique ☀ soleil 😊 prof ☆ élève				
Fondamentale	30' - 35'	<p>But : courir un temps déterminé avec un rythme régulier</p> <p>Critères de réussites : réaliser un temps donné dans chaque tour + ou - 5".</p> <p>Critères de réalisation : courir sans changer de rythme.</p> <p>Conditions de réalisation : la classe se divise en groupes physiologiques chaque groupe a un temps /tour a réaliser sur une piste de 180m</p> <p>consignes : courir la tour dans un temps donné +ou - 5". Garder un rythme équivalent.</p> <p>Variante : mentionner le temps chaque fois la tour presque terminé.</p>  <p>The diagram shows a rectangular running track with rounded corners. On the left side, there is a vertical line of stars representing an 'Observateur'. In the center, there are three birds representing 'Les coureurs'. An arrow indicates the direction of the race around the track.</p>				
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine. ☀ soleil 😊 prof ☆ élève				
Evaluation						

Fiche de préparation d'Endurance

Prof : Lakbili abdelleh

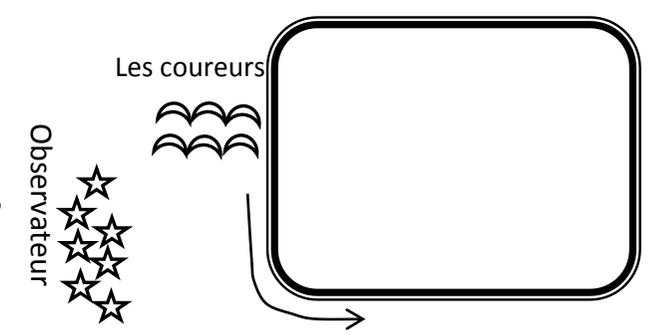
coll : Bir Anzaran

vill : Rissani

Matériel	Nombre d'élève	N° de séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Piste + Chrono + Plots	40	3	1 ^{er} année collégiale	Endurance	Athlétisme	❖ Coordination motrice et condition physique
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	l'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées	L'élève de 1ere année 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.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)	La maîtrise des rapports spatio-temporels en améliorant leurs capacités de maintenir des efforts de longue durée.					
Objectif de la Séquence	Développement de condition physique et de système aérobie.					
Objectif de la séance	Courir un temps presque prolonger 8'-10' sans interruption tout en gardon un rythme équivalent jusqu'à l'arrivée avec 70% de VMA.					
Etapes	Durée	Contenu				
Prépa-ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique ☀ soleil 😊 prof ☆ élève				
Fondamentale	30' - 35'	<p>But : courir un temps déterminé avec un rythme régulier</p> <p>Critères de réussites : réaliser un temps donné dans chaque tour + ou - 5".</p> <p>Critères de réalisation : courir sans changer de rythme.</p> <p>Conditions de réalisation : la classe se divise en groupes physiologiques chaque groupe a un temps /tour a réaliser sur une piste de 180m</p> <p>consignes : courir la tour dans un temps donné +ou - 5". Garder un rythme équivalent.</p> <p>Variante : mentionner le temps chaque fois la tour presque terminé.</p>  <p>The diagram shows a rectangular running track with rounded corners. On the left side, there is a group of stars representing 'Observateur'. In the center, there are three birds representing 'Les coureurs'. An arrow indicates the direction of the run along the track.</p>				
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine. ☀ soleil 😊 prof ☆ élève				
Evaluation						

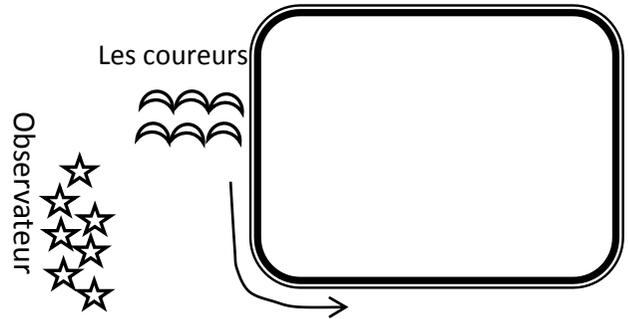
Fiche de préparation d'Endurance

Prof : Lakbili abdelleh coll : Bir Anzaran vill : Rissani

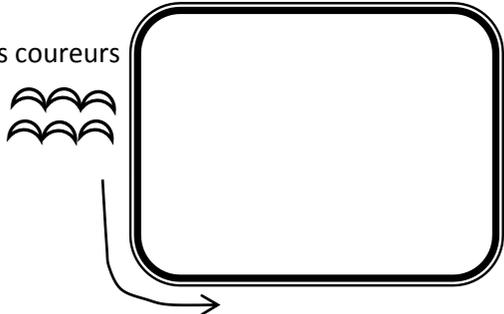
Matériel	Nombre d'élève	N° de séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Piste + Chrono + Plots	40	4	1 ^{er} année collégiale	Endurance	Athlétisme	❖ Coordination motrice et condition physique
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	l'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées	L'élève de 1ere année 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.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)	La maîtrise des rapports spatio-temporels en améliorant leurs capacités de maintenir des efforts de longue durée.					
Objectif de la Séquence	Développement de condition physique et de système aérobie.					
Objectif de la séance	Courir un temps presque prolonger 15'-20' sans interruption tout en gardant un rythme équivalent jusqu'à l'arrivée avec 80% de VMA.					
Etapes	Durée	Contenu				
Prépa-ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique ☀ soleil 😊 prof ☆ élève				
Fondamentale	30' - 35'	<p>But : courir un temps déterminé avec un rythme régulier</p> <p>Critères de réussites : réaliser un temps donné dans chaque tour + ou - 5".</p> <p>Critères de réalisation : courir sans changer de rythme.</p> <p>Conditions de réalisation : la classe se divise en groupes physiologiques chaque groupe a un temps /tour a réaliser sur une piste de 180m</p> <p>consignes : courir la tour dans un temps donné +ou - 5". Garder un rythme équivalent.</p> <p>Variante : mentionner le temps chaque fois la tour presque terminé.</p>  <p>The diagram shows a rectangular running track with rounded corners. On the left side, there is a vertical line of stars representing an 'Observateur' (observer). On the top side, there are three birds representing 'Les coureurs' (runners). An arrow indicates the direction of the race around the track.</p>				
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine. ☀ soleil 😊 prof ☆ élève				
Evaluation						

Fiche de préparation d'Endurance

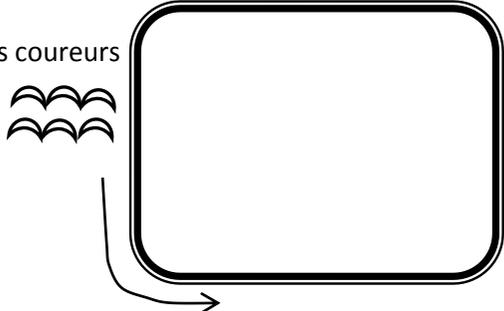
Prof : Lakbili abdelleh coll : Bir Anzaran vill : Rissani

Matériel		Nombre d'élève	N°de séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Piste +Chrono +Plots		40	5	1 ^{er} année collégiale	Endurance	Athlétisme	❖ Coordination motrice et condition physique
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)		l'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées		L'élève de 1ere année 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.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)		La maîtrise des rapports spatio-temporels en améliorant leurs capacités de maintenir des efforts de longue durée.					
Objectif de la Séquence		se connaître en adaptant son allure aux contraintes de situations.					
Objectif de la séance		Courir un temps presque prolonger 15'-20' sans interruption tout en gardant un rythme équivalent jusqu'à l'arrivée avec 85% de VMA.					
Etapes	Durée	Contenu					
Prépa-ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique	☀ soleil 😊 prof ☆ élève				☀
Fondamentale	30' - 35'	<p>But : Supporter la fatigue et régulier le rythme</p> <p>Critères de réussites : réaliser un temps donner dans chaque tour + ou - 5''.</p> <p>Critères de réalisation : courir sans changer de rythme. Terminer le temps sans arrêt</p> <p>Conditions de réalisation : la classe se divise en groupes physiologiques chaque groupe a un temps /tour a réaliser sur une piste de 180m</p> <p>consignes : courir la tour dans un temps donner +ou - 5''. Garder un rythme équivalent.</p> <p>Variante : mentionner le temps chaque fois la tour presque terminé.</p>	 <p>Les coureurs</p> <p>Observateur</p>				
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.	☀ soleil 😊 prof ☆ élève				☀
Evaluation							

Fiche de préparation d'Endurance

Matériel	Nombre d'élève	N°de séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Piste +Chrono +Plots	40	6	1 ^{er} annee collégiale	Endurance	Athlétisme	❖ Coordination motrice et condition physique
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	l'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées	L'élève de 1ere année 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.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)	La maitrise des rapports spatio-temporels en améliorant leurs capacités de maintenir des efforts de longue durée.					
Objectif de la Séquence	se connaitre en adaptant son allure aux contraintes de situations.					
Objectif de la séance	Courir un temps presque prolonger 15'-20' sans interruption tout avec un rythme élevé au départ puis garder le même rythme équivalent jusqu'à l'arrivée avec 85% de VMA.					
Etapes	Durée	Contenu				
Prépa-ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique ☀ soleil 😊 prof ☆ élève				
Fondamentale	30' - 35'	<p>But : Supporter la fatigue et changer l'allure</p> <p>Critères de réussites : réaliser une course avec changement de rythme.</p> <p>Critères de réalisation : courir avec change de rythme. Terminer le temps sans arrêt</p> <p>Conditions de réalisation : la classe se divise en groupes physiologiques chaque groupe a un temps /tour a réaliser sur une piste de 180m la 1^{er} a un rythme élevé.</p> <p>consignes : courir la tour dans un temps donner +ou - 5". Garder un rythme équivalent après la 1^{er} tour.</p> <p>Variante : mentionner le temps chaque fois la tour presque terminé.</p> 				
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine. ☀ soleil 😊 prof ☆ élève				
Evaluation						

Fiche de préparation d'Endurance

Matériel		Nombre d'élève	N°de séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Piste +Chrono +Plots		40	7	1 ^{er} année collégiale	Endurance	Athlétisme	❖ Coordination motrice et condition physique
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)		l'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées		L'élève de 1ere année 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.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)		La maitrise des rapports spatio-temporels en améliorant leurs capacités de maintenir des efforts de longue durée.					
Objectif de la Séquence		se connaitre en adaptant son allure aux contraintes de situations.					
Objectif de la séance		Courir un temps presque prolonger 15'-20' sans interruption tout avec un rythme élevé au départ puis garder le même rythme équivalent jusqu'à l'arrivée et faire un finish accélérer avec 85% de VMA.					
Etapes	Durée	Contenu					
Prépa-ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique		☀ soleil 😊 prof ☆ élève			
Fondamentale	30' - 35'	<p>But : Supporter la fatigue et changer l'allure</p> <p>Critères de réussites : réaliser une course avec changement de rythme.</p> <p>Critères de réalisation : courir avec change de rythme. Terminer le temps sans arrêt</p> <p>Conditions de réalisation : la classe se divise en groupes physiologiques chaque groupe a un temps /tour a réaliser sur une piste de 180m la 1^{er} et la dernière tour a un rythme élevé.</p> <p>consignes : courir la tour dans un temps donner +ou - 5". Garder un rythme équivalent après la 1^{er} tour. La dernière tour a un rythme élevé.</p> <p>Variante : mentionner le temps chaque fois la tour presque terminé.</p>				<p>Les coureurs</p> 	
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		☀ soleil 😊 prof ☆ élève			
Evaluation							

Fiche de préparation d'Endurance

Prof : Lakbili abdelleh coll :Bir Anzaran vill : Rissani

Matériel		Nombre d'élève	N°de séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Piste +Chrono +Plots		40	8	1 ^{er} annee collégiale	Endurance	Athlétisme	❖ Coordination motrice et condition physique
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)		l'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'integrer dans le groupe.					
Compétences Visées		L'élève de 1ere année 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.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)		La maitrise des rapports spatio-temporels en améliorant leurs capacités de maintenir des efforts de longue durée.					
Objectif de la Séquence		se connaitre en adaptant son allure aux contraintes de situations.					
Objectif de la séance		Parcourir 6' dans une piste de 180 m tout en réussissant à améliorer sa performance initiale (test semi-Cooper).					
Etapes	Durée	Contenu					
Prépa- ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique		☀ soleil 😊 prof ☆ élève			
Fondamentale	30' - 35'	But : courir la plus grande distance possible pendant 6' Critères de réussites : participation à l'organisation de la séance /finir 6' sans arrêt. Critères de réalisation : remplir la fiche d'évaluation /terminer les 6'. Conditions de réalisation : la classe se divise en deux sous groupes l'un parcouru sur une piste de 180m l'autre Compte le Nbre de tour ensuite un tour de rôles ; consignes : réaliser le plus possible de nbr de tour /les fatigant peuvent marcher. Variante : courir 12'.					
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		☀ soleil 😊 prof ☆ élève			
Evaluation							

