
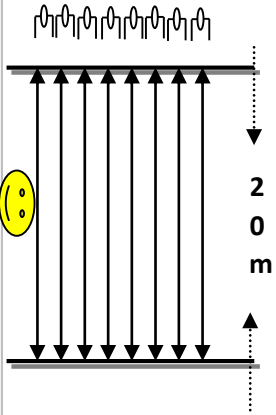





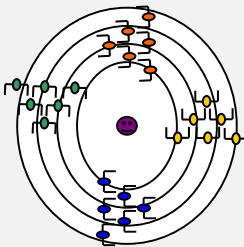


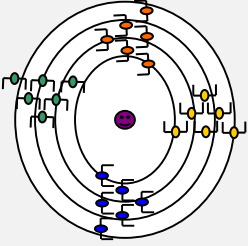


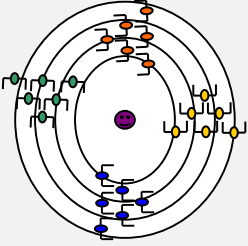




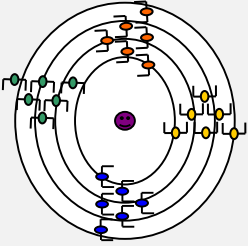

Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course en durée	TCSF	1	Terrain de HB + cônes + plots + Sifflet
<b>Objectif terminal d'intégration</b>		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.				
<b>Objectif terminal du cycle</b>		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.				
<b>Compétences visées</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>				
<b>Objectif de la séance</b>		Déterminer la VMA par un test Luc léger navette 20 m afin de constituer les groupes.				
P	Durée	But	Contenu	Critères de réussite	Schématisation	
Initiale	10' à 15'	* Facilité l'entrée des élèves dans l'activité.	* Prendre en main la classe : - Contrôle de l'absence et de la tenue - Présentation de l'objectif de la séance - Explication du déroulement de la séance.			
Fondamentale	35' à 45'	* Réaliser une bonne performance en test navette pour relever la vitesse maximale aérobie.	<p><b>Conditions de réalisation :</b> Dans un terrain de hand-ball, réaliser le test navette, on divise la classe en 2 groupes qui vont passer le test l'un après l'autre, le premier groupe passe alors que les autres groupes s'occupent de l'observation au bord de la distance de 20 mètres.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Respecter le rythme du test</p>	<p>*le respect des taches de chaque groupe. -le passage de tous les élèves.</p>		
Finale	5' à 10'	*Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etirements</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Annoncer l'objectif de la prochain séance.</li> </ul>	*Questions/réponses Avoir les feed-back des élèves		

Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course en durée	TCSF	2	Terrain + Tableau blanc + Feutre + Effaceur
Objectif terminal d'intégration		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.				
Objectif terminal du cycle		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.				
Compétences visées		<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>				
Objectif de la séquence		La gestion de l'allure et développement de la capacité aérobie				
Objectif de la séance		Cours théorique				
P	Durée	But	Contenu	Consignes	Critères de réussite	Shématisation
Initiale	10' à 15'	*Elaboration d'un climat favorable qui aide l'élève à recevoir des acquis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre en main la classe : <ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôle de l'absence et de la tenue</li> <li>Présentation de l'objectif de la séance</li> <li>Explication du déroulement de la séance.</li> </ul> </li> </ul>		Bonne organisation	
Fondamentale	35' à 45'	*Avoir un aperçu théorique général sur l'activité course en durée	<ul style="list-style-type: none"> <li>Répartition des groupes physiologiques selon leur VMA.</li> <li>Faire acquérir aux élèves certaines notions et données scientifiques qui sont en relation avec la course de durée (les filières énergétiques : Voie aérobie et voie anaérobie ; VO2max, VMA, PMA, capacité aérobie, puissance aérobie, puissance anaérobie, rythme et les effets de l'entraînement).</li> <li>Explication des différents modes de travail : Par continu et par l'intervalle (Intermittent : le long-long et le court-court).</li> <li>Explication des méthodes de calcul des distances à parcourir selon l'intensité de VMA avec des exercices d'application.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à la discussion.</li> <li>Noter les informations.</li> <li>S'organiser sur le terrain.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque élève doit être capable de calculer les distances à parcourir selon l'intensité de VMA</li> <li>Chaque un doit être able de calculer le temps de chaque tour.</li> </ul>	
Finale	5' à 10'	*Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Annoncer l'objectif de la prochain séance.</li> </ul>		*Questions/réponses Avoir les feed-back des élèves	


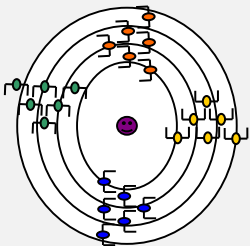
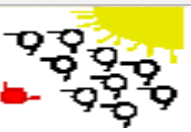
Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course en durée	TCSF	3	Piste de 200m +Chronomètre +plots
<b>Objectif terminal d'intégration</b>		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.				
<b>Objectif terminal du cycle</b>		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.				
<b>Compétences visées</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>				
<b>Objectif de la séquence</b>		La gestion de l'allure et développement de la capacité aérobie				
<b>Objectif de la séance</b>		Réaliser un travail continu de 20 min à 75% de la VMA de chaque groupe, sur une piste de 200 m pour développer sa capacité aérobie.				
P	Durée	But	Contenu	Consignes	Critères de réussite	Schématisation
Initiale	10' à 15'	*Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	* Prendre en main la classe : explication du déroulement de la séance. *échauffement général *échauffement spécifique.	Adopter un mode de regroupement spécifique à chaque un des groupes	Progressivité Adaptabilité Spécificité Variabilité	
Fondamentale	35' à 45'	*Maintenir la course pendant une durée de 20 min continu à 75% de la VMA	<p><b>Conditions de réalisation :</b> Selon les données du test navette (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b>                      Courir sans arrêt tout en respectant les temps de chaque tour (200m) de passage qu'on a connu comment le calculer dans la séance théorique :                      1 série faite d'une course de 20 mn continu et 5 mn de récupération active.</p>	* Faire son maximum. * Travailler en groupe. *S'organiser sur la piste. * Maintenir une allure stable.	*le respect des taches de chaque groupe. *le passage de tous les élèves *Comptabiliser le max de points à la fin de la course (Le temps de passage dans chaque tour est ± 5 sec).	
Finale	5' à 10'	*Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etirements</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Annoncer l'objectif de la prochain séance.</li> </ul>	*Eviter les temps de ressort lors des étirements .	*Questions/réponses Avoir les feed-back des élèves	


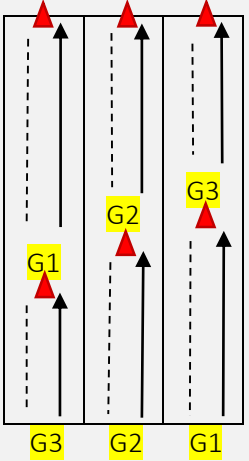
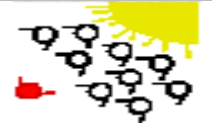
Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course en durée	TCSF	4	Piste de 200m +Chronomètre +plots
<b>Objectif terminal d'intégration</b>		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.				
<b>Objectif terminal du cycle</b>		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.				
<b>Compétences visées</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>				
<b>Objectif de la séquence</b>		La gestion de l'allure et développement de la capacité aérobie				
<b>Objectif de la séance</b>		Réaliser un effort long-long à 85% de la VMA de chaque groupe, sur une piste de 200 m afin de développer sa capacité aérobie.				
P	Durée	But	Contenu	Consignes	Critères de réussite	Schématisation
Initiale	10' à 15'	*Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre en main la classe : explication du déroulement de la séance.</li> <li>*échauffement général *échauffement spécifique.</li> </ul>	Adopter un mode de regroupement spécifique à chaque un des groupes	Progressivité Adaptabilité Spécificité Variabilité	
Fondamentale	35' à 45'	*Maintenir la course le plus long possible à 85% de la VMA	<p><b>Conditions de réalisation :</b> Selon les données du test navette (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Courir sans arrêt tout en respectant les temps de chaque tour (200m) de passage qu'on a connu comment le calculer dans la séance théorique : Faites 3 séries d'une course de 8 mn continu et 5 mn de récupération active entre les séries.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire son maximum.</li> <li>Travailler en groupe.</li> <li>S'organiser sur la piste.</li> <li>Maintenir une allure stable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le respect des taches de chaque groupe.</li> <li>le passage de tous les élèves</li> <li>Comptabiliser le max de points à la fin de la course (Le temps de passage dans chaque tour est <math>\pm 5</math> sec).</li> </ul>	
Finale	5' à 10'	*Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etirements</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Annoncer l'objectif de la prochain séance.</li> </ul>	*Eviter les temps de ressort lors des étirements .	*Questions/réponses Avoir les feed-back des élèves	

Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course en durée	TCSF	5	Piste de 200m +Chronomètre +plots
<b>Objectif terminal d'intégration</b>		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.				
<b>Objectif terminal du cycle</b>		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.				
<b>Compétences visées</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>				
<b>Objectif de la séquence</b>		La gestion de l'allure et développement de la capacité aérobie				
<b>Objectif de la séance</b>		Réaliser un effort long-long à 90% de la VMA de chaque groupe, sur une piste de 200 m afin de développer sa capacité aérobie.				
P	Durée	But	Contenu	Consignes	Critères de réussite	Schématisation
Initiale	10' à 15'	*Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre en main la classe : explication du déroulement de la séance.</li> <li>*échauffement général *échauffement spécifique.</li> </ul>	Adopter un mode de regroupement spécifique à chaque un des groupes	Progressivité Adaptabilité Spécificité Variabilité	
Fondamentale	35' à 45'	*Maintenir la course le plus long possible à 90% de la VMA	<p><b>Conditions de réalisation :</b> Selon les données du test navette (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Courir sans arrêt tout en respectant les temps de chaque tour (200m) de passage qu'on a connu comment le calculer dans la séance théorique : Faites 3 séries d'une course de 7 mn continu et 5 mn de récupération active entre les séries.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Faire son maximum.</li> <li>* Travailler en groupe.</li> <li>*S'organiser sur la piste.</li> <li>* Maintenir une allure stable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*le respect des taches de chaque groupe.</li> <li>*le passage de tous les élèves</li> <li>*Comptabiliser le max de points à la fin de la course (Le temps de passage dans chaque tour est <math>\pm 5</math> sec).</li> </ul>	
Finale	5' à 10'	*Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etirements</li> <li>➤ Bilan de la séance.</li> <li>➤ Annoncer l'objectif de la prochain séance.</li> </ul>	*Eviter les temps de ressort lors des étirements .	*Questions/réponses Avoir les feed-back des élèves	


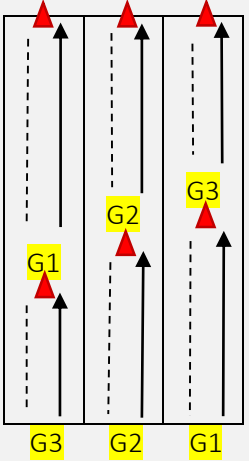
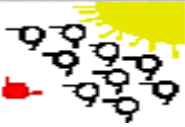
Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course en durée	TCSF	6	Piste de 200m +Chronomètre +plots
<b>Objectif terminal d'intégration</b>		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.				
<b>Objectif terminal du cycle</b>		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.				
<b>Compétences visées</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>				
<b>Objectif de la séquence</b>		La gestion de l'allure et développement de la capacité aérobie				
<b>Objectif de la séance</b>		Courir 2 séries (2*5 min) long-long à 95% de la VMA de chaque groupe, sur une piste de 200 m afin de développer sa puissance aérobie.				
P	Durée	But	Contenu	Consignes	Critères de réussite	Schématisation
Initiale	10' à 15'	*Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre en main la classe : explication du déroulement de la séance.</li> <li>échauffement général *échauffement spécifique.</li> </ul>	Adopter un mode de regroupement spécifique à chaque un des groupes	Progressivité Adaptabilité Spécificité Variabilité	
Fondamentale	35' à 45'	*Maintenir la course le plus long possible à 95% de la VMA	<p><b>Conditions de réalisation :</b> Selon les données du test navette (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b>            Courir sans arrêt tout en respectant les temps de chaque tour (200m) de passage qu'on a connu comment le calculer dans la séance théorique :            Faite 2 séries de course 2 * 5 mn continu et 4 mn de récupération semi active entre les répétitions et 6 mn de récupération active entre les séries.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire son maximum.</li> <li>Travailler en groupe.</li> <li>S'organiser sur la piste.</li> <li>Maintenir une allure stable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le respect des taches de chaque groupe.</li> <li>le passage de tous les élèves</li> <li>Comptabiliser le max de points à la fin de la course (Le temps de passage dans chaque tour est <math>\pm 5</math> sec).</li> </ul>	
Finale	5' à 10'	*Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etirements</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Annoncer l'objectif de la prochain séance.</li> </ul>	*Eviter les temps de ressort lors des étirements .	*Questions/réponses Avoir les feed-back des élèves	





Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course en durée	TCSF	7	Piste de 200m + cônes +Chronomètre +plots
<b>Objectif terminal d'intégration</b>		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.				
<b>Objectif terminal du cycle</b>		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.				
<b>Compétences visées</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>				
<b>Objectif de la séquence</b>		Le développement de la puissance aérobie.				
<b>Objectif de la séance</b>		Courir 2 séries (3*3 min) long-long à 100% de la VMA de chaque groupe, sur une piste de 200 m afin de développer sa puissance aérobie.				
P	Durée	But	Contenu	Consignes	Critères de réussite	Schématisation
Initiale	10' à 15'	*Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	* Prendre en main la classe : explication du déroulement de la séance. *échauffement général *échauffement spécifique.	Adopter un mode de regroupement spécifique à chaque un des groupes	Progressivité Adaptabilité Spécificité Variabilité	
Fondamentale	35' à 45'	*Maintenir la course le plus long possible à 100% de la VMA	<p><b>Conditions de réalisation :</b> Selon les données du test navette (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Courir sans arrêt tout en respectant les temps de chaque tour (200m) de passage qu'on a connu comment le calculer dans la séance théorique : Réaliser 2 séries de course 3 * 3 mn continu et 3 mn de récupération semi active entre les répétitions et 5 mn de récupération active entre les séries.</p>	<p>* Faire son maximum.</p> <p>* Travailler en groupe.</p> <p>*S'organiser sur la piste.</p> <p>* Maintenir une allure stable.</p>	<p>*le respect des taches de chaque groupe.</p> <p>*le passage de tous les élèves</p> <p>*Comptabiliser le max de points à la fin de la course (Le temps de passage est ± 3 sec).</p>	
Finale	5' à 10'	*Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etirements</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Annoncer l'objectif de la prochain séance.</li> </ul>	*Eviter les temps de ressort lors des étirements .	*Questions/réponses Avoir les feed-back des élèves	

Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course en durée	TCSF	8	Piste de 200m + cônes +Chronomètre +plots
<b>Objectif terminal d'intégration</b>		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.				
<b>Objectif terminal du cycle</b>		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.				
<b>Compétences visées</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>				
<b>Objectif de la séquence</b>		Le développement de la puissance aérobie.				
<b>Objectif de la séance</b>		Courir 3 séries (15*15s) en court-court à 110% de la VMA de chaque groupe, afin de développer la puissance aérobie.				
P	Durée	But	Contenu	Consignes	Critères de réussite	Schématisation
Initiale	10' à 15'	*Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	* Prendre en main la classe : explication du déroulement de la séance. *échauffement général *échauffement spécifique.	Adopter un mode de regroupement spécifique à chaque un des groupes	Progressivité Adaptabilité Spécificité Variabilité	
Fondamentale	35' à 45'	*Travailler en 110% de la VMA *Respecter les allures et leur reproduction dans le temps	<p><b>Conditions de réalisation :</b> Selon les données du test navette (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, Travail en aller-retour. Départ et Récupération sur trois ligne différente, chaque ligne divisée à deux.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Chaque groupe physiologique doit réaliser 3 séries (15x15s) de course en aller-retour selon le tableau ci-joint. 15 s de récupération passive entre les répétitions, et 5 min de récupération active entre les séries.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire son maximum.</li> <li>Travailler en individuellement.</li> <li>S'organiser sur la piste.</li> <li>Maintenir une allure stable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le respect des taches de chaque groupe.</li> <li>le passage de tous les élèves</li> <li>Comptabiliser le max de points à la fin de la course (Le temps de passage est ± 3 sec).</li> </ul>	
Finale	5' à 10'	*Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etirements</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Annoncer l'objectif de la prochain séance.</li> </ul>	*Eviter les temps de ressort lors des étirements .	*Questions/réponses Avoir les feed-back des élèves	



Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course en durée	TCSF	9	Piste de 200m + cônes +Chronomètre +plots
<b>Objectif terminal d'intégration</b>		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.				
<b>Objectif terminal du cycle</b>		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.				
<b>Compétences visées</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>				
<b>Objectif de la séquence</b>		Le développement de la puissance aérobie.				
<b>Objectif de la séance</b>		Courir 3 séries (10*10s) en court-court à 115% de la VMA de chaque groupe, afin de développer la puissance aérobie.				
P	Durée	But	Contenu	Consignes	Critères de réussite	Schématisation
Initiale	10' à 15'	*Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	* Prendre en main la classe : explication du déroulement de la séance. *échauffement général *échauffement spécifique.	Adopter un mode de regroupement spécifique à chaque un des groupes	Progressivité Adaptabilité Spécificité Variabilité	
Fondamentale	35' à 45'	*Travailler en 115% de la VMA *Respecter les allures et leur reproduction dans le temps	<p><b>Conditions de réalisation :</b> Selon les données du test navette (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, Travail en aller-retour. Départ et Récupération sur trois ligne différente, chaque ligne divisée à deux.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Chaque groupe physiologique doit réaliser 3 séries (10x10s) de course en aller-retour selon le tableau ci-joint. 10 s de récupération passive entre les répétitions, et 5 min de récupération active entre les séries.</p>	<p>* Faire son maximum.</p> <p>* Travailler en individuellement.</p> <p>*S'organiser sur la piste.</p> <p>* Maintenir une allure stable.</p>	<p>*le respect des taches de chaque groupe.</p> <p>*le passage de tous les élèves</p> <p>*Comptabiliser le max de points à la fin de la course (Le temps de passage est ± 3 sec).</p>	
Finale	5' à 10'	*Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etirements</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Annoncer l'objectif de la prochain séance.</li> </ul>	*Eviter les temps de ressort lors des étirements .	*Questions/réponses Avoir les feed-back des élèves	

Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course en durée	TCSF	10	Piste de 200m +Chronomètre +plots
<b>Objectif terminal d'intégration</b>		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.				
<b>Objectif terminal du cycle</b>		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.				
<b>Compétences visées</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>				
<b>Objectif de la séance</b>		TEST BILAN : évaluer le niveau des élèves par une situation de référence, courir 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles dans une piste de 200 m.				
P	Durée	But	Contenu	Consignes	Critères de réussite	Schématisation
Initiale	10' à 15'	*Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	<p>* Prendre en main la classe : explication du déroulement de la séance.</p> <p>*échauffement général *échauffement spécifique.</p>	Adopter un mode de regroupement spécifique à chaque un des groupes	Progressivité Adaptabilité Spécificité Variabilité	
Fondamentale	35' à 45'	*Relever les performances des élèves.	<p><b>Conditions de réalisation :</b> Divisé le groupe classe à trois groupes exécutant, observateur et organisateur.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Le passage des élèves dans la situation de référence, les filles passent la distance de 600mètres, et les garçons passent la distance de 1000mètres, pendant que le premier groupe passe, le groupe suivant se prépare et les autres s'occupent de l'observation et de l'organisation.</p>	<p>*Pour les coureurs : faire attention au contact avec les autres coureurs.</p> <p>*Pour les observateurs compter le nombre de tours parcourus par chaque élève</p> <p>*Gérer ton effort pour réaliser une bonne performance.</p>	<p>*le respect des taches de chaque groupe.</p> <p>*le passage de tous les élèves</p>	
Finale	5' à 10'	*Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etirements</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Annoncer l'objectif de la prochain séance.</li> </ul>	*Eviter les temps de ressort lors des étirements .	*Questions/réponses Avoir les feed-back des élèves	