

Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
Gestion de l'effort physique	Sport individuel	course vitesse	Tc
Objectif Terminal d'intégration	l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.		
Objectif Terminal du cycle	Courir la distance de 80(garçons) et de 60m(filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
Conserver l'équilibre et la correction des positions du corps dans les activités pratiquées. Renforcer les conditions physiques générales.		Utilisation e l'espace et du matériel lors des situations d'apprentissage.	Etre discipliné et respecter l'autrui

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
Séquence 1 : Le départ 2+3+4+5+6	01	test d'observation.	
	02	Faire une position correcte des appuis concernant la préparation de départ.	
	03	Réagir rapidement au signal en réalisant différentes positions du corps.	
	04	Réagir rapidement aux signaux visuels et auditifs.	
	05	Savoir positionner par rapport au starting-block en métrisant la prise de contact.	
	06	Etre conscient concernant le pied utilisé afin de faire la poussée et être capable de faire passer le pied libre en avant du corps.	
	07	Redresser progressivement le corps avec synchronisation bras/jambes.	
Séquence 2 : La course proprement dite 7+8+9	08	Courir dans un trajet rectiligne avec un correct positionnement de la plante du pied en terminant la course.	
	09	Courir dans un trajet rectiligne avec un rythme variable en terminant la course.	
	10	Réaliser correctement un bon départ+faire un redressement progressif+réaliser une course axée rythmique.	
	11	Réaliser correctement un bon départ+faire un redressement progressif+réaliser une course axée.	
Evaluation sommative	12	Evaluation du processus et la performance de la course de vitesse.	
Situation de référence		courir une distance de 80m (garçons) et de 60m (filles) le plus vite possible.	

Modalité d'évaluation :

L'évaluation c'est une notation traitée selon les orientations pédagogiques 2007 par des connaissances précises : la performance/ **6points** – le processus / **6points** – les connaissances conceptuelles / **3points** – le comportemental / **5points**.

La notation de la performance : on commençant par la notation de la performance qu'elle est mesurée par l'utilisation des chronomètres. Alors, cette notation sera de **1 point** jusqu'à **6 points** selon la répartition des performances.

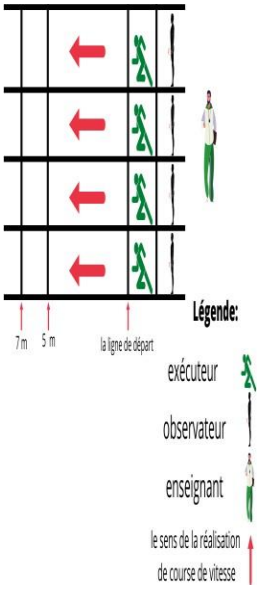
La notation du processus : deuxièmement on a l'évaluation du processus à la quelle il aura une détermination des niveaux de compétences chez les élèves, en se basant sur cette détermination des niveaux afin de donner une note variée de **1** jusqu'à **6 points** pour chaque niveau. D'abord i faut définir les caractéristiques de chaque niveau de manière de faciliter l'évaluation.

Niveau 1 (2points)	Niveau 2(3points)	Niveau 3(5points)	Niveau 4(6points)
Position incorrecte au départ-réaction lente-course en zigzag-ralentit avant l'arrivée-pas de redressement-les bras/ jambes sont pas dans l'axe de la course-le manque du rythme des foulées.	Position correcte au départ mais la réaction est lente-course moyennement désaxée-ralentit avant l'arr-redressement brusque-synchronisation avec des mains montent jusqu'à les épaules-le manque du rythme des foulées.	Position de départ sur 5 appuis avec une réaction rapide-course axée-ralentit avant l'arr-redressement progressif-synchronisation avec des genoux montent en haut-le manque du rythme des foulées.	départ explosif-course axée-ne ralentit pas avant l'arr-redressement progressif-synchronisation bras/jambes-la présence du rythme les foulées.

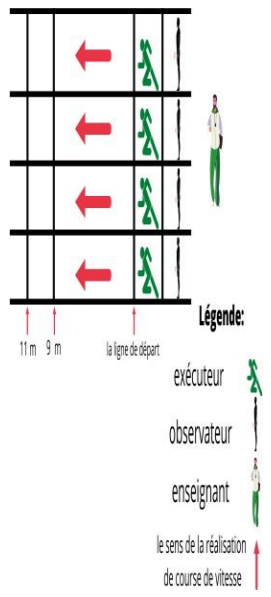
La notation des connaissances conceptuelles sur 3 points : savoir le règlement de la course de vitesse et son application- savoir les éléments constitutifs de la course de vitesse.

La notation du comportemental sur 5 points : en retard/absent (-0.25point)- 2eme absent (-0.50point)- sans tenue (-0.25point)- manque de respect (-1point) –bon engagement/ramassage du matériel (2points).

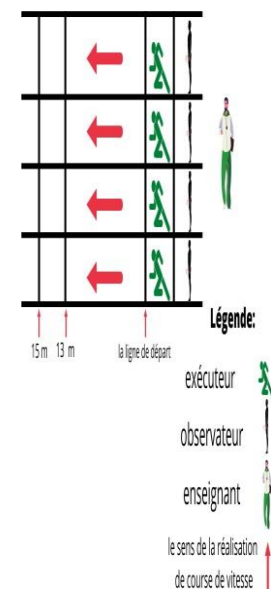
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion de l'effort physique		T.c	Sport individuel	course vitesse	T.O	—	Plots-starting-block...
OTI		l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Courir la distance de 80(garçons) et de 60m (filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		test d'observation.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et prendre la responsabilité d'échauffer l'autre.	Echauffement général : course modérée sur la piste de course de vitesse-mobilisation des articulations et segments+étirement. Echauffement spécifique : réalisation des accélérations et mobilisation des articulations des membres inférieurs.	S'échauffer en déplaçant pas la piste de course vitesse. Etre dans la foule d'échauffements.	S'échauffer en mobilisant les articulations du corps avec une synchronisation bras/jambes. S'échauffer d'une manière de ressentir les muscles sollicités. Savoir les muscles sollicités concernant chaque étirement.	Courir en réalisant des petites foulées et mobiliser les articulations précisément des membres inférieurs.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Savoir le niveau de compétence chez les élèves ce qui concerne chaque étape d'apprentissage de la course vitesse.	Le passage sera par 4 coureurs déjà affichés sur le tableau/l'organisation du groupe classe en binôme, un qui court et l'autre qui observe à l'aide d'une fiche contient les habiletés motrices correctes (le départ-accélération-arrivée). Dosage du temps entre les observateurs et les exécuteurs de manière à déterminer le même temps d'engagement moteur chez tous les élèves de la classe.	Finaliser le passage par un retour en marchant hors les couloirs de réalisation de la course. Dépasser pas les couloirs déjà déterminés pour les pratiquants. Etre à l'heure en se préparant avec les 3 exécuteurs de manière à faire la réalisation de la course de vitesse	Se positionner au départ pour courir le plus vite sans arrêt jusqu'à arrivée en réalisant une distance de 80m (garçons) et de 60m (filles).	Réagir au signal de départ-Arriver à courir la distance avec une vitesse maximale dans le minimum du temps.	
5 à 10 min	FINALE	Savoir les lacunes a remédier concernant l'exécution de la course vitesse.					

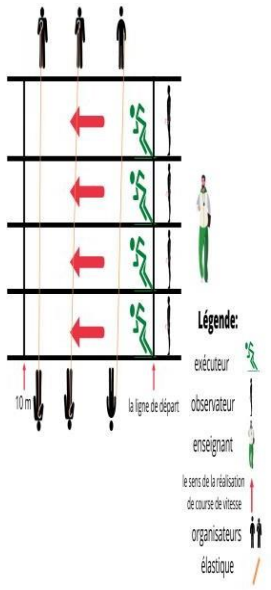
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion de l'effort physique		Tc	Sport individuel	course vitesse	2	-	Plots-starting-block...
OTI		l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Courir la distance de 80(garçons) et de 60m(filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Faire une position correcte des appuis concernant la préparation de départ.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	Echauffement général : course modérée sur la piste de course de vitesse-mobilisation des articulations et segments+étirement. Echauffement spécifique : réalisation des accélérations et mobilisation des articulations des membres inférieurs.	S'échauffer en déplaçant pas la piste de course vitesse. Etre dans la foule d'échauffements.	S'échauffer en mobilisant les articulations du corps avec une synchronisation bras/jambes. S'échauffer d'une manière de ressentir les muscles sollicités. Savoir les muscles sollicités concernant chaque étirement.	Courir en réalisant des petites foulées et mobiliser les articulations précisément des membres inférieurs.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Etre capable de faire un bon positionnement des appuis et faire parcourir une distance de 7m (garçons) et de 5m (filles).	Situation :le passage sera par 4 coureurs-organisation du groupe par binôme un qui positionne et l'autre qui fait l'observation à l'aide d'une fiche qui contient les règles a respecter de la positions du corps avant le départ. Dosage du temps entre les observateurs et les exécuteurs de manière à déterminer le même temps d'engagement moteur chez tous les élèves de la classe.	Finaliser le passage par un retour en marchant hors les couloirs de réalisation de la course. Dépasser pas les couloirs déjà déterminés pour les pratiquants. Etre à l'heure en se préparant avec les 3 exécuteurs de manière à faire la réalisation de la course de vitesse Organiser des binômes (exécuteur/observateur).	Se positionner les épaules du-delà de la ligne de départ dans le but de garder l'équilibre. Mettre les doigts parallèlement à la ligne de départ vers le coté des starting-blocks. Etre conscient du positionnement des 5 appuis (2 appuis(les 2 mains)/1appui (la plante du pied de poussée)/2 appuis (genou et la plante du pied de l'autre pied).	Arriver a se positionner sur les 5 appuis par rapport a la ligne de départ. Arriver a courir la distance déterminée après le départ 7m (garçons) et 5m (filles).	
5 à 10 min	FINALE	Négocier l'apprentissage concernant la position correcte des appuis à propos de la préparation de départ.					

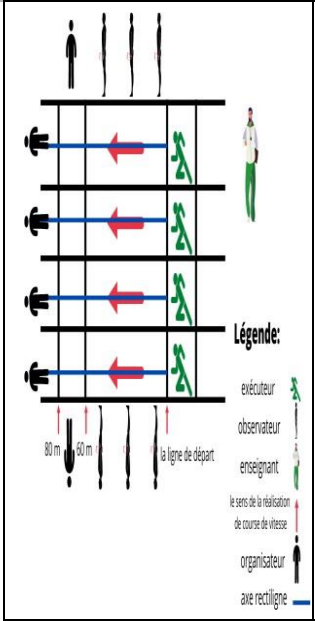
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Gestion de l'effort physique		Tc	Sport individuel	course vitesse	3	-	Plots-starting-block...	
OTI		l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.						
OTC		Courir la distance de 80(garçons) et de 60m(filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.						
OBJECTIF DE LA SEANCE		Réagir rapidement au signal en réalisant différentes positions du corps.						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et prendre la responsabilité d'échauffer l'autre.	Echauffement général : course modérée sur la piste de course de vitesse-mobilisation des articulations et segments+étirement. Echauffement spécifique : réalisation des accélérations et mobilisation des articulations des membres inférieurs.	S'échauffer en déplaçant pas la piste de course vitesse. Etre dans la foule d'échauffements.	S'échauffer en mobilisant les articulations du corps avec une synchronisation bras/jambes. S'échauffer d'une manière de ressentir les muscles sollicités. Savoir les muscles sollicités concernant chaque étirement.	Courir en réalisant des petites foulées et mobiliser les articulations précisément des membres inférieurs.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Améliorer la réaction aux différents signaux.	Situation : le passage sera par 4 coureurs/organisation du groupe par binôme, un qui fait une position (assise-debout) et se prépare de manière à faire une réaction à temps et l'autre qui observe la réaction (avant e signal, au signal, après le signal) avec le passage d'une distance de 9m (garçons) et de 7m (filles). Dosage du temps entre les observateurs et les exécuteurs de manière à déterminer le même temps d'engagement moteur chez tous les élèves de la classe.	Finaliser le passage par un retour en marchant hors les couloirs de réalisation de la course. Dépasser pas les couloirs déjà déterminés pour les pratiquants. Etre à l'heure en se préparant avec les 3 exécuteurs de manière à faire la réalisation de la course de vitesse Organiser des binômes (exécuteur/observateur).	Etre attentif en estimant le bon moment de réaction au signal. Eviter de réagir avant le signal. Eviter de réagir après le signal.	Arriver a réagir au signal (ni avant, ni après) avec un passage de 9m (garçons) et de 7m (filles).		
5 à 10 min	FINALE	Négocier l'apprentissage en ce qui concerne la réaction rapide au signal.						

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion de l'effort physique		Tc	Sport individuel	course vitesse	4	-	Plots-starting-block...
OTI		l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Courir la distance de 80(garçons) et de 60m (filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Réagir rapidement aux signaux visuels et auditifs.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et prendre la responsabilité d'échauffer l'autre.	Echauffement général : course modérée sur la piste de course de vitesse-mobilisation des articulations et segments+étirement. Echauffement spécifique : réalisation des accélérations et mobilisation des articulations des membres inférieurs.	S'échauffer en déplaçant pas la piste de course vitesse. Etre dans la foule d'échauffements.	S'échauffer en mobilisant les articulations du corps avec une synchronisation bras/jambes. S'échauffer d'une manière de ressentir les muscles sollicités. Savoir les muscles sollicités concernant chaque étirement.	Courir en réalisant des petites foulées et mobiliser les articulations précisément des membres inférieurs.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Réagir rapidement aux signaux visuels. Réagir rapidement aux signaux auditifs.	Situation1 : le passage sera effectué par 4 coureurs/les coureurs essaient de réagir brusquement aux différents types de signaux visuels (ballons qui touche le sol, geste du corps) et parcourir une distance de 11m (garçons) et de 9m (filles). Situation 2 : les coureurs essaient de réagir rapidement aux différents types de signaux auditifs (sifflet, claquoir..) avec la réalisation du passage déterminé. Dosage du temps entre les exécuteurs et les observateurs.	Finaliser le passage par un retour en marchant hors les couloirs de réalisation de la course. Dépasser pas les couloirs déjà déterminés pour les pratiquants. Etre à l'heure en se préparant avec les 3 exécuteurs de manière à faire la réalisation de la course de vitesse Organiser des binômes (exécuteur/observateur).	Etre attentif en estimant le bon moment de réaction au signal. Eviter de réagir avant le signal. Eviter de réagir après le signal.	3/5 du passage de 11 m (garçons) et de 9 m (filles) avec une réaction au signal.	
5 à 10 min	FINALE	Négocier l'apprentissage en ce qui concerne la réaction rapide au signal.					

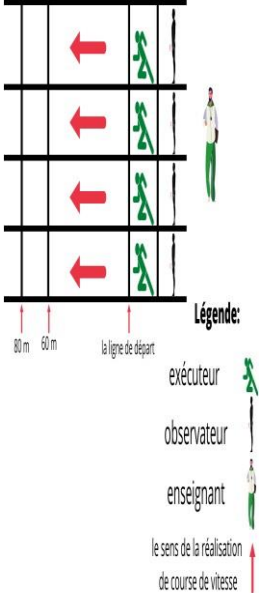
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion de l'effort physique		Tc	Sport individuel	course vitesse	5	-	Plots-starting-block...
OTI		l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Courir la distance de 80(garçons) et de 60m(filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Savoir positionner par rapport au starting-block en métrisant la prise de contact.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et prendre la responsabilité d'échauffer l'autre.	Echauffement général : course modérée sur la piste de course de vitesse-mobilisation des articulations et segments+étirement. Echauffement spécifique : réalisation des accélérations et mobilisation des articulations des membres inférieurs.	S'échauffer en déplaçant pas la piste de course vitesse. Etre dans la foule d'échauffements.	S'échauffer en mobilisant les articulations du corps avec une synchronisation bras/jambes. S'échauffer d'une manière de ressentir les muscles sollicités. Savoir les muscles sollicités concernant chaque étirement.	Courir en réalisant des petites foulées et mobiliser les articulations précisément des membres inférieurs.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Savoir faire un positionnement correct concernant la manipulation des starting-blocks.	Situation : les coureurs essaient de se positionner au starting-block en ce qui concerne l'exécution de départ 4 par 4(chaque binôme exécuteur/observateur), à ce stade chaque coureur va poser son premier pied à deux pas par rapport à la ligne de départ et ensuite il va encore une fois positionner le deuxième pied ou troisième pas. Les coureurs se positionnent correctement au starting-block avec la réalisation des passages rapide de 13m (garçons) et de 11m (filles). Dosage entre les exécuteurs et les observateurs.	Finaliser le passage par un retour en marchant hors les couloirs de réalisation de la course. Dépasser pas les couloirs déjà déterminés pour les pratiquants. Etre à l'heure en se préparant avec les 3 exécuteurs de manière à faire la réalisation de la course de vitesse Organiser des binômes (exécuteur/observateur).	Savoir positionner le premier pied à une distance estimée par deux pas à partir de la ligne de départ vers les starting-blocks et positionner l'autre pied au en mesurant de la même manière trois pas. Réaliser un élargissement des épaules équitable à l'élargissement entre les deux pieds. Se positionner les épaules du-delà de la ligne de départ dans le but de garder l'équilibre.	3/5 des passages de 13m (garçons) et de 11m (filles) avec un bon positionnement aux starting-blocks relativement au moment de départ.	
5 à 10 min	FINALE	Négocier l'apprentissage par rapport au positionnement au starting-block en métrisant la prise de contact.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion de l'effort physique		Tc	Sport individuel	course vitesse	6	-	Plots-starting-block...
OTI		l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Courir la distance de 80(garçons) et de 60m (filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Etre conscient concernent le pied utilisé afin de faire la poussée et être capable de faire passer le pied libre en avant du corps.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et prendre la responsabilité d'échauffer l'autre.	Echauffement général : course modérée sur la piste de course de vitesse-mobilisation des articulations et segments+étirement. Echauffement spécifique : réalisation des accélérations et mobilisation des articulations des membres inférieurs.	S'échauffer en déplaçant pas la piste de course vitesse. Etre dans la foule d'échauffements.	S'échauffer en mobilisant les articulations du corps avec une synchronisation bras/jambes. S'échauffer d'une manière de ressentir les muscles sollicités. Savoir les muscles sollicités concernant chaque étirement.	Courir en réalisant des petites foulées et mobiliser les articulations précisément des membres inférieurs.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Savoir le pied d'appel et faire passer le pied libre en avant du corps.	Situation : chaque passage est effectué par la présence de 4 coureurs (chaque exécuter aura son propre observateur). Alors le coureur qui se positionne au départ de la course, il est censé de savoir son pied d'appel afin d'effectuer la poussée. Juste après la poussée (pied fort), il y aura la réalisation des passages de 15m (garçons) et de 13m (filles). Dosage du temps entre les observateurs et les exécuteurs de manière à déterminer le même temps d'engagement moteur chez tous les élèves de la classe.	Finaliser le passage par un retour en marchant hors les couloirs de réalisation de la course. Dépasser pas les couloirs déjà déterminés pour les pratiquants. Etre à l'heure en se préparant avec les 3 exécuteurs de manière à faire la réalisation de la course de vitesse Organiser des binômes (exécuter/observateur).	Faire la poussée par le pied d'appel (le pied d'appel est déjà déterminé par un test auquel l'exécuter va essayer de tomber avec les jambes serrées vers l'arrière, autrement il y aura son collègue qui va le rattraper, cependant le pied du pratiquant qui a été posé derrière inconsciemment pour garder l'équilibre sera le pied d'appel). Effectuer le premier franchissement de la ligne de départ avec le pied libre en réalisant la poussée avec le pied d'appel.	3/5 des passages de 15m garçons (13mfilles) présentent une poussée avec le pied fort et un déplacement du pied libre en avant.	
5 à 10 min	FINALE	Négocier l'apprentissage qui a une relation avec la technique de la poussée et l'action du pied libre.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion de l'effort physique		Tc	Sport individuel	course vitesse	7	-	Plots-starting-block...
OTI		l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Courir la distance de 80(garçons) et de 60m (filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Redresser progressivement le corps avec synchronisation bras/jambes.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et prendre la responsabilité d'échauffer l'autre.	Echauffement général : course modérée sur la piste de course de vitesse-mobilisation des articulations et segments+étirement. Echauffement spécifique : réalisation des accélérations et mobilisation des articulations des membres inférieurs.	S'échauffer en déplaçant pas la piste de course vitesse. Etre dans la foule d'échauffements.	S'échauffer en mobilisant les articulations du corps avec une synchronisation bras/jambes. S'échauffer d'une manière de ressentir les muscles sollicités. Savoir les muscles sollicités concernant chaque étirement.	Courir en réalisant des petites foulées et mobiliser les articulations précisément des membres inférieurs.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Réaliser un redressement progressif du corps avec synchronisation bras/jambes.	Situation : chaque passage est réalisé par 4 coureurs qui sont organisés par 6 élèves autres(chaque pratiquant a ses organisateurs).après un bon départ chaque coureur réaliser un redressement progressif avec une vitesse explosive sur 10m, c'est-à-dire devant chaque exécuter il y aura 6 organisateurs(se déplacent 3 devant 3 perpendiculairement à l'axe du couloir et se distancent par 3/10m en traversant les 10m)prennent un élastique(un contre un) avec des hauteurs progressives. Dosage du temps entre exécuter,obs et organisateurs.	Finaliser le passage par un retour en marchant hors les couloirs de réalisation de la course. Dépasser pas les couloirs déjà déterminés pour les pratiquants. Etre à l'heure en se préparant avec les 3 exécuter de manière à faire la réalisation de la course de vitesse Organiser des binômes (exécuter/observateur).	Faire monter progressivement le tronc du corps sur les 10m. Toucher l'élastique avec la partie haute de la tête. Synchronisation bras/jambes.	Il faut toucher l'élastique en réalisant le redressement progressif sur les 10m.	
5 à 10 min	FINALE	Négocier l'apprentissage du redressement.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion de l'effort physique		Tc	Sport individuel	course vitesse	8	-	Plots-starting-block...
OTI		l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Courir la distance de 80(garçons) et de 60m (filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir dans un trajet rectiligne avec un correct positionnement de la plante du pied en terminant la course.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et prendre la responsabilité d'échauffer l'autre.	Echauffement général : course modérée sur la piste de course de vitesse-mobilisation des articulations et segments+étirement. Echauffement spécifique : réalisation des accélérations et mobilisation des articulations des membres inférieurs.	S'échauffer en déplaçant pas la piste de course vitesse. Etre dans la foule d'échauffements.	S'échauffer en mobilisant les articulations du corps avec une synchronisation bras/jambes. S'échauffer d'une manière de ressentir les muscles sollicités. Savoir les muscles sollicités concernant chaque étirement.	Courir en réalisant des petites foulées et mobiliser les articulations précisément des membres inférieurs.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir dans un axe rectiligne avec un bon positionnement de la plante du pied.	Situation : le passage sera réalisé par 4 coureurs (chaque coureur est observé par 4 observateurs (trois observent la position du pied par exemple sur les 80m (garçons) et un se déplace à l'arrivée devant le pratiquant afin d'évaluer l'alignement de la course de vitesse. Dosage du temps entre les observateurs, les organisateurs et les exécuteurs de manière à déterminer le même temps d'engagement moteur chez tous les élèves de la classe.	Finaliser le passage par un retour en marchant hors les couloirs de réalisation de la course. Dépasser pas les couloirs déjà déterminés pour les pratiquants. Etre à l'heure en se préparant avec les 3 exécuteurs de manière à faire la réalisation de la course de vitesse Organiser des binômes (exécuteur/observateur).	Effectuer un positionnement ni sur les talons des pieds ni sur la pointe des pieds. Par contre ce positionnement est validé par la position de la plante des pieds. Faire une synchronisation des bras/jambes en courant dans l'axe de la course de vitesse. Courir le plus vite possible en dépassant l'élève organisateur à la proche des 80m(les filles aussi sont censées de dépasser l'organisateur en approchant des 60m).	Courir en effectuant une course de vitesse axée avec un bon positionnement de la plante des pieds.	
5 à 10 min	FINALE	Négocier l'apprentissage lié à l'exécution d'un trajet rectiligne avec un correct positionnement de la plante du pied.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion de l'effort physique		Tc	Sport individuel	course vitesse	9	-	Plots-starting-block...
OTI		l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Courir la distance de 80(garçons) et de 60m (filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir dans un trajet rectiligne avec un rythme variable en terminant la course.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et prendre la responsabilité d'échauffer l'autre.	Echauffement général : course modérée sur la piste de course de vitesse-mobilisation des articulations et segments+étirement. Echauffement spécifique : réalisation des accélérations et mobilisation des articulations des membres inférieurs.	S'échauffer en déplaçant pas la piste de course vitesse. Être dans la foule d'échauffements.	S'échauffer en mobilisant les articulations du corps avec une synchronisation bras/jambes. S'échauffer d'une manière de ressentir les muscles sollicités. Savoir les muscles sollicités concernant chaque étirement.	Courir en réalisant des petites foulées et mobiliser les articulations précisément des membres inférieurs.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Savoir faire une course de vitesse axée avec un rythme variable.	Situation : 4 coureurs essaient d'effectuer une course de vitesse axée avec un rythme variable (chaque pratiquant observé par 4 observateurs, trois examinent la position de l'appui de l'exécuteur, elle est positionnée précisément sue les marques qui indiquent les foulées déterminantes le rythme croissant) en présence des foulées avec une amplitude croissante. Dosage du temps entre les observateurs, les organisateurs et les exécuteurs de manière à déterminer le même temps d'engagement moteur chez tous les élèves de la classe.	Finaliser le passage par un retour en marchant hors les couloirs de réalisation de la course. Dépasser pas les couloirs déjà déterminés pour les pratiquants. Être à l'heure en se préparant avec les 3 exécuteurs de manière à faire la réalisation de la course de vitesse. Organiser des binômes (exécuteur/observateur).	Positionner le pied sur les marques qui indiquent amplitude adéquat afin de réaliser un rythme croissant. Savoir varier le rythme de la course positivement au but de terminer la course de vitesse Ex 80m en ce qui concerne les garçons. Courir le plus vite possible en dépassant l'élève organisateur à la proche des 80m(les filles aussi sont censées de dépasser l'organisateur en approchant des 60m).	Courir dans l'axe de la course de vitesse (80m garçons) avec une amplitude croissante des foulées.	
5 à 10 min	FINALE	Négocier l'apprentissage a une relation avec la réalisation d'un trajet rectiligne de rythme variable.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion de l'effort physique		Tc	Sport individuel	course vitesse	10	-	Plots-starting-block...
OTI		l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Courir la distance de 80(garçons) et de 60m (filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Réaliser correctement un bon départ+faire un redressement progressif+réaliser une course axée rythmique.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et prendre la responsabilité d'échauffer l'autre.	Echauffement général : course modérée sur la piste de course de vitesse-mobilisation des articulations et segments+étirement. Echauffement spécifique : réalisation des accélérations et mobilisation des articulations des membres inférieurs.	S'échauffer en déplaçant pas la piste de course vitesse. Etre dans la foule d'échauffements.	S'échauffer en mobilisant les articulations du corps avec une synchronisation bras/jambes. S'échauffer d'une manière de ressentir les muscles sollicités. Savoir les muscles sollicités concernant chaque étirement.	Courir en réalisant des petites foulées et mobiliser les articulations précisément des membres inférieurs.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Associer toutes les actions correctes relativement à la réalisation de la course de vitesse.	Situation : chaque exécuter doit réaliser une course de vitesse (80m, garçons/60m, filles) en renforçant toutes les habiletés motrices (départ-accélération-arrivée) qu'on a fiat durant les situations des séances précédentes. Dosage du temps entre les observateurs et les exécuteurs de manière à déterminer le même temps d'engagement moteur chez tous les élèves de la classe.	Finaliser le passage par un retour en marchant hors les couloirs de réalisation de la course. Dépasser pas les couloirs déjà déterminés pour les pratiquants. Etre à l'heure en se préparant avec les 3 exécuteurs de manière à faire la réalisation de la course de vitesse.	Savoir positionner sur les 5 appuis. Réagir au signal en réalisant une vitesse explosive. Savoir manipuler le pied d'appel et le pied libre durant le départ. Courir dans un axe rectiligne avec un positionnement de la plante de pied. Effectuer une course de vitesse avec rythme croissant. Parcourir la distance de 80m (garçons) sans arrêt jusqu'à l'arrivée.	Savoir faire une corrélation entre les différentes habiletés motrice de la course de vitesse.	
5 à 10 min	FINALE	Négociation de l'apprentissage relatif aux objectifs intermédiaires du cycle de course de vitesse.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion de l'effort physique		Tc	Sport individuel	course vitesse	11	-	Plots-starting-block...
OTI		l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Courir la distance de 80(garçons) et de 60m (filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Réaliser correctement un bon départ+faire un redressement progressif+réaliser une course axée rythmique.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et prendre la responsabilité d'échauffer l'autre.	Echauffement général : course modérée sur la piste de course de vitesse-mobilisation des articulations et segments+étirement. Echauffement spécifique : réalisation des accélérations et mobilisation des articulations des membres inférieurs.	S'échauffer en déplaçant pas la piste de course vitesse. Etre dans la foule d'échauffements.	S'échauffer en mobilisant les articulations du corps avec une synchronisation bras/jambes. S'échauffer d'une manière de ressentir les muscles sollicités. Savoir les muscles sollicités concernant chaque étirement.	Courir en réalisant des petites foulées et mobiliser les articulations précisément des membres inférieurs.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Associer toutes les actions correctes relativement à la réalisation de la course de vitesse.	Situation : chaque exécuter doit réaliser une course de vitesse (80m, garçons/60m, filles) en renforçant toutes les habiletés motrices (départ-accélération-arrivée) qu'on a fiat durant les situations des séances précédentes. Dosage du temps entre les observateurs et les exécuteurs de manière à déterminer le même temps d'engagement moteur chez tous les élèves de la classe.	Finaliser le passage par un retour en marchant hors les couloirs de réalisation de la course. Dépasser pas les couloirs déjà déterminés pour les pratiquants. Etre à l'heure en se préparant avec les 3 exécuteurs de manière à faire la réalisation de la course de vitesse.	Savoir positionner sur les 5 appuis. Réagir au signal en réalisant une vitesse explosive. Savoir manipuler le pied d'appel et le pied libre durant le départ. Courir dans un axe rectiligne avec un positionnement de la plante de pied. Effectuer une course de vitesse avec rythme croissant. Parcourir la distance de 80m (garçons) sans arrêt jusqu'à l'arrivée.	Savoir faire une corrélation entre les différentes habiletés motrice de la course de vitesse.	
5 à 10 min	FINALE	Négociation de l'apprentissage relatif aux objectifs intermédiaires du cycle de course de vitesse.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion de l'effort physique		Tc	Sport individuel	course vitesse	12	-	Plots-starting-block...
OTI		l'élève du T.C doit maitriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Courir la distance de 80(garçons) et de 60m (filles) le plus vite possible avec une régularité de la course présente un rythme variable.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Evaluation du processus et de la performance de la course de vitesse.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et prendre la responsabilité d'échauffer l'autre.	Echauffement général : course modérée sur la piste de course de vitesse- mobilisation des articulations et segments+étirement. Echauffement spécifique : réalisation des accélérations et mobilisation des articulations des membres inférieurs.	S'échauffer en déplaçant pas la piste de course vitesse. Etre dans la foule d'échauffements.	S'échauffer en mobilisant les articulations du corps avec une synchronisation bras/jambes. S'échauffer d'une manière de ressentir les muscles sollicités. Savoir les muscles sollicités concernant chaque étirement.	Courir en réalisant des petites foulées et mobiliser les articulations précisément des membres inférieurs.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir en effectuant un processus correct. Parcourir la distance déterminée de la course de vitesse avec une bonne performance.	Situation : les coureurs essaient de parcourir une distance relative aux garçons de 80m (60m filles). Le passage est effectué par 2 coureurs en évaluant leur processus ainsi leur performance.	Finaliser le passage par un retour en marchant hors les couloirs de réalisation de la course. Dépasser pas les couloirs déjà déterminés pour les pratiquants. Etre à l'heure en se préparant avec les 3 exécuteurs de manière à faire la réalisation de la course de vitesse.	Savoir positionner sur les 5 appuis. Réagir au signal en réalisant une vitesse explosive. Savoir manipuler le pied d'appel et le pied libre durant le départ. Courir dans un axe rectiligne avec un positionnement de la plante de pied. Effectuer une course de vitesse avec rythme croissant. Parcourir la distance de 80m (garçons) sans arrêt jusqu'à l'arrivée.	Parcourir rapidement la distance de 80m (garçons) et de 60m (filles) avec une validation des différentes étapes de la course de vitesse (départ-axe de la course-arrivée).	<p>Légende: exécuteur enseignant le sens de la réalisation de course de vitesse</p>
5 à 10 min	FINALE	Evaluer les différentes habiletés motrices de la course de vitesse qu'elles vont associer afin de créer une performance.					

