

Module	Groupe D'APS	APSSupport	Niveau Scolaire
Equilibre moteur et intégration par le sport	athlétisme	Course de durée	Tronc commun
Objectif Terminal d'intégration	l'élève du T.C 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 doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser et améliorer l'allure de la course - Gestion et régularisation du rythme - Mobilisation des techniques de récupération. 		<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les types de courses et les différentes activités entrant dans le cadre de l'athlétisme - Connaître le processus de production de l'énergie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respect de soi et de l'autrui - Veiller sur la sécurité - Maîtrise de soi

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
Séquence 1 <i>Rechercher la performance à l'aide des processus de développement de la capacité aérobie</i>	01	T.B : Déterminer VMA des élèves par le test navette Luc léger pour constituer les groupes physiologiques	
	02	Courir par le mode continu pendant 25 min à 70 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
	03	Courir par le mode continu pendant 20 min à 75% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie	
	04	Courir 15 min en continu à 80 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
	05	Courir 2*12min en long-long à 85 % de sa VMA sur une piste de 200 m pour développer sa capacité aérobie	
	06	Courir 3*8 min en long-long à 85 % de sa VMA sur une piste de 200 m pour développer sa capacité aérobie	
Séquence 2 <i>Rechercher la performance à l'aide des processus de développement de la puissance aérobie</i>	07	Courir 2 séries (2*5min) en long -long à 90 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie	
	08	Courir 3 séries (3*3min) en long -long à 95 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie	
	09	Courir 2 séries (15*15S) en court-court à 100 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie	
	10	Courir 3 séries (10*10S) en court-court à 110 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie	
	11	Prétest pour détecter le niveau final des élèves en course de durée (1000m pour les garçons et 600m pour les filles)	
E.sommative	12	Courir une distance de 1000m G/ 600M F.	
Situation de référence		Courir une distance de 1000m G / 600m F	

Modalité d'évaluation :

Modalités d'évaluation Selon les barèmes présentés dans les OP2007 on peut proposer la modalité de notation selon les trois connaissances :

- Performance : (6pts)

Nom de coureur :		Nom de l'observateur :	
Coureur :	Observateur :	Coureur :	
Le temps prévu :	Le temps réalisé :	L'écart réalisé :	
<ul style="list-style-type: none">- Ex : 1 min dans chaque tour dans une piste de 200 m	<ul style="list-style-type: none">- Tour 1 : 1min- Tour 2 : 2 min 3 s- Tour 3 : 3 min 2 s- Tour 4 : 3 min 1 s- Tour 5 : 3 min 58 s	<ul style="list-style-type: none">- Ecart 1 : 0- Ecart 2 : 3 s- Ecart 3 : 2 s- Ecart 4 : 1 s- Dernier tour se compte pas parce que les élèves accélèrent dans la course- La somme des écarts : 7 s	
<ul style="list-style-type: none">- Performance : / 6 points- Processus : / 6 points			

- Processus : (6pts)

L'écart (la régularité)	La note
De 0 à 8 s	6 points
De 9 a 12 s	4,5 points
De 13 a 16 s	3 points
17 s <	2 points

- selon les orientations pédagogiques 2007

- **Conceptuel : (3pts)**

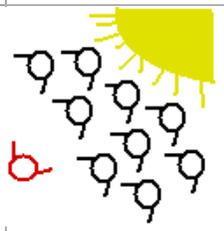
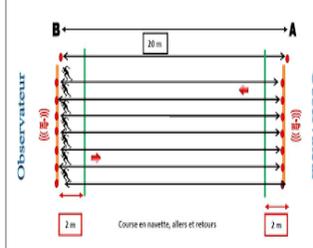
	Concept et les termes relatif à l'activité	Connaissances sur le règlement de base	Connaissances scientifique et physiologique spécifique
Bien maîtriser	1	1	1
Moyen	0.5	0.5	0.5
Basique	0	0	0

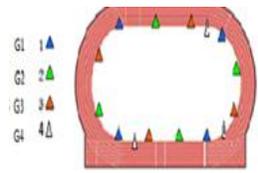
- **Comportementales (/3pts)**

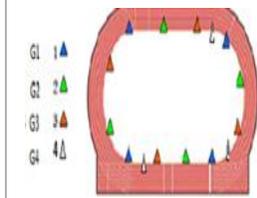
	Participation effective dans l'APS	Le comportement au sein de groupe	Respect d'autrui
Bien	1	1	1
Moyen	0,5	0.5	0,5
Mauvaise	0	0	0

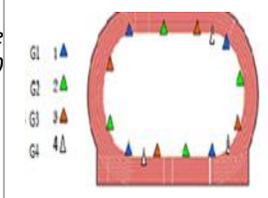
- **Modélisation des niveaux**

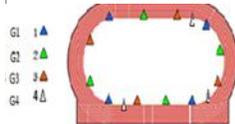
Niveaux d'apprentissage	Comportements observés
Niveau 1	<p>Course explosive : l'élève crée une vitesse mais il ne la maintient pas, la course est très variée voire même qu'il s'arrête par fois. pourquoi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ départ explosive (système anaérobie). ➤ course non relâchée. ➤ mauvaise gestion de la respiration. ➤ course en piston course sur la pointe des pieds.
Niveau 2	<p>Course dérythmée : l'élève fait une course à différentes allures sans pouvoir auto-gérer le rythme. mais il y a une continuité dans sa course</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ échange respiratoire forcé
Niveau 3	<p>Course lente : l'élève n'a pas la notion de répartition de l'effort durant toute la course :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le rythme est le même durant toute la course. ➤ L'élève ignore ses propres possibilités d'endurance. ➤ Course sans esprit de compétitivité. ➤ Respiration à dominante par le nez.
Niveau 4	<p>Course tactique : l'élève crée une vitesse et la conserve :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tensions musculaire efficace. ➤ Course gérée stratégiquement (vis à vis de ses propres possibilités et par rapport aux adversaires). ➤ Respiration régulière. ➤ Possibilité d'imposer un rythme.

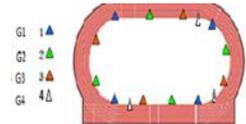
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL																																								
Equilibre moteur et intégration par le sport		Tronc commun	athlétisme	Course de durée	T.O	36	Chronomètre, sifflets, plots																																								
OTI		l'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.																																													
OTC		-l'élève doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.																																													
OBJECTIF DE LA SEANCE		Déterminer VMA des élèves par le test navette Luc léger pour constituer les groupes physiologiques																																													
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION																																								
10 à 15min	INTRODUCTIVE	-Eveil psychique et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Vérification de la tenue et l'absence -Echauffement G : course en petite foulée, échauffements articulaire et musculaire, étirements - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon	-Respect d'autrui et d'organisation	-Inspirer, expirer, s'étirer à fond. -Bonne exécution des mouvements.	- Augmentation de température du corps - Bon engagement moteur																																									
35 à 45min	FONDAMENTALE	Les élèves doivent effectuer des allers-retours sur une distance de 20 mètres délimitée par 2 plots. Ils doivent suivre le rythme donné par des bip enregistrés sur une cassette. A chaque bip l'élève devra arriver à un plot. GRILLE D'OBSERVATION : pour l'élève :	<p>Le tableau ci-dessous est la grille d'observation pour l'élève :</p> <table border="1"> <tr> <td colspan="10">PALIERS</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="10">Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en km/h</td> </tr> <tr> <td>8,5</td><td>9</td><td>9,5</td><td>10</td><td>10,5</td><td>11</td><td>11,5</td><td>12</td><td>12,5</td><td></td> </tr> </table>	PALIERS										1	2	2	4	5	6	7	8	9		Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en km/h										8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5		Au fur et à mesure l'intervalle entre deux bip est de plus en plus court. Lorsque l'élève n'arrive plus à suivre le rythme, il s'arrête. L'observateur note alors le numéro du palier auquel, il s'est arrêté ainsi que le temps dans le palier donné par la cassette.	Entre 2 lignes espacées de 20 m, courir le plus longtemps possible en respectant un rythme de course qui s'accélère de 0.km/h toutes les minutes	-aucun arrêt durant la course -Conserver le rythme de maximum des tours.	
PALIERS																																															
1	2	2	4	5	6	7	8	9																																							
Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en km/h																																															
8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5																																							
5 à 10min	FINALE	-Retour au calme -Bilan de la séance. -Participation de la classe dans la discussion.																																													

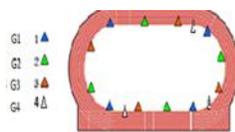
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Equilibre moteur et intégration par le sport		Tronc commun	Athlétisme	Course en durée	2	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
OTI		l'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		-l'élève doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir par le mode continu pendant 25 min à 70 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> •Eveil psychique et physiologique ; •Savoir s'échauffer et échauffer l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise en main •Vérification de l'absence •Expliquer le déroulement de test Echauffement par groupe-	-Respect d'autrui et d'organisation	-Inspirer, expirer, s'étirer à fond. -Bonne exécution des mouvements.	-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<i>Courir à 70% de sa VMA pendant 25 min sans arrêt et arriver à respecter son temps de passage</i>	<i>Courir sans arrêt tout en respectant les temps de passage dans le tableau suivant :</i> <i>1 série faite d'une course de 20 mn en continu</i> - Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités. - Chaque groupe a un chef qui aura le temps de passage et un chronomètre en main. - Sur une piste de 200m, les groupes des élèves courent séparément et continument pendant 25 min.	-Maintenir une allure stable -Courir ensemble. -Respiration : inspiration nasale et expiration buccale.	<i>Course en groupe de VMA en file indienne.</i>	-Comptabiliser le max de points à la fin de la course (Le temps de passage dans chaque tour est ± 5 sec). -Pulsation cardiaque entre 120 à 140 bat/mn.	-Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités. 
5 à 10 min	FINALE	-feed-back des élèves - explication d'objectifs de la prochaine leçon.					

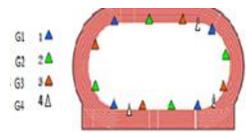
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Equilibre moteur et intégration par le sport		Tronc commun	athlétisme	Course de durée	3	36	Chronomètre, sifflets, plots
OTI		l'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		-l'élève doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		courir par le mode continu pendant 20 min à 75% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie					
DUREE	PARTI	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15min	INTRODUCTIVE	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Aménagement matériel, Prise en main, présentation de l'objectif de la séance - course en petite foulée, échauffements articulaire et musculaire, étirements	-Respect d'autrui et d'organisation	- Inspirer, expirer, s'étirer à fond. - Bonne exécution des mouvements.	-augmentation de température du corps -bon engagement moteur	
35 à 45min	FONDAMENTALE	Courir avec 75% de son VMA pendant 20 min.	Courir sans arrêt tout en respectant les temps de passage dans le tableau suivant : 1 série faite d'une course de 20 mn en continu - Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités. - Chaque groupe a un chef qui aura le temps de passage et un chronomètre en main. - Sur une piste de 200m, les groupes des élèves courent séparément et continuent pendant 20 min.	-Inspiration nasale Et expiration buccale -synchronisation bras jambe	Chaque élève du suit un camarade et sera chargé de noter sur la fiche du coureur la distance parcourue .Au coup de sifflet final le coureur doit rester à sa place afin que l'observateur puisse inscrire la distance parcourue	Comptabiliser le max de points à la fin de la course (Le temps de passage dans chaque tour est ± 5 sec). -Pulsation cardiaque entre 120 à 140 bat/mn.	
5 à 10min	FINALE	-Bilan de la séance. -Participation de la classe dans la discussion.					

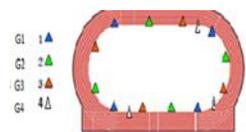
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Equilibre moteur et intégration par le sport		TROC COMMUN	Athlétisme	Course en durée	4	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
OTI		l'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		-l'élève doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir 15 min en continu à 80 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> •Eveil psychique et physiologique ; •Savoir s'échauffer et échauffer l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise en main •Vérification de l'absence •Expliquer le déroulement de test Echauffement par groupe	-Respect d'autrui et d'organisation	-Inspirer, expirer, s'étirer à fond. -Bonne exécution des mouvements.	-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir à 80% de sa VMA pendant 15 mn sans arrêt et arriver à respecter son temps de passage sur les 200 m.	Courir sans arrêt tout en respectant les temps de passage dans le tableau suivant : 1 série faite d'une course de 15 mn en continu - Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités. - Chaque groupe a un chef qui aura le temps de passage et un chronomètre en main. - Sur une piste de 200m, les groupes des élèves courent séparément et continument pendant 15 min.	-Maintenir une allure VMA en file indienne stable -Courir ensemble. -Respiration : inspiration nasale et expiration buccale.	- Course en groupe de VMA en file indienne.	-Comptabiliser le max de points à la fin de la course (Le temps de passage dans chaque tour est \pm 5 sec). -Pulsation cardiaque entre 120 à 140 bat/mn.	
5 à 10 min	FINALE	-feed-back des élèves - explication d'objectifs de la prochaine leçon.					

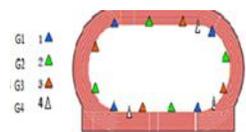
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Equilibre moteur et intégration par le sport		Tronc commun	Athlétisme	Course de durée	5	36	Chronomètre, sifflets, plots
OTI		l'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		-l'élève doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		courir 2*12min en long-long à 85 % de sa VMA sur une piste de 200 m pour développer sa capacité aérobie					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15min	INTRODUCTIVE	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Respect d'autrui et d'organisation	-Inspirer, expirer, s'étirer à fond. -Bonne exécution des mouvements.	-augmentation de température du corps -engagement moteur	
35 à 45min	FONDAMENTALE	Courir avec 80% de son VMA sur une piste de 200m .	- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités. - Chaque groupe a un chef qui aura le temps de passage et un chronomètre en main. - Sur une piste de 200m, les groupes des élèves courent séparément à 85 % de leur VMA 2 x 12min avec une récupération semi active de 5min.	-Respecter le temps de passage. Suivre le rythme de chef de groupe. Respirer correctement	Synchronisation de bras et jambes. Cycle postérieur des jambes et relâchement des bras et rythme de respiration. Avoir une bonne attitude de course	-Réussir tous les exercices proposés. -Les répétitions avec le même rythme.- Pulsation cardiaque entre 120 à 150 bat/mn.	
5 à 10min	FINALE	-Bilan de la séance. -Participation de la classe dans la discussion.					

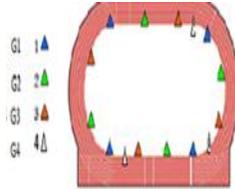
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Equilibre moteur et intégration par le sport		Tronc commun	athlétisme	Course de durée	6	36	Chronomètre, sifflets, plots
OTI		l'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		-l'élève doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		courir 3*8 min en long-long à 85 % de sa VMA sur une piste de 200 m pour développer sa puissance aérobie					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15min	INTRODUCTIVE	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Respect d'autrui et d'organisation	- Inspirer, expirer, s'étirer à fond. - Bonne exécution des mouvements.	- augmentation de température du corps - engagement moteur	
35 à 45min	FONDAMENTALE	Maintenir la course le plus longtemps possible à 85% de la VMA	- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités. - Chaque groupe a un chef qui aura le temps de passage et un chronomètre en main. - Sur une piste de 200m, les groupes des élèves courent séparément à 85% de leur VMA 3x8 min avec récupération semi active entre les cours	- Respecter le temps de passage. -Suivre le rythme de chef de groupe. -Respirer correctement	Synchronisation de bras et jambes. Cycle postérieur des jambes et relâchement des bras et rythme de respiration. Avoir une bonne attitude de course	Le temps de passage dans chaque tour est ± 5 sec Les répétitions avec le même rythme. -Pulsation cardiaque entre 120 à 150 bat/mn.	
5 à 10min	FINALE	-Bilan de la séance. -Participation de la classe dans la discussion.					

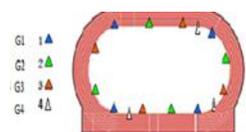
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Equilibre moteur et intégration par le sport		Tronc commun	athlétisme	Course de durée	7	36	Chronomètre, sifflets, plots	
OTI		l'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.						
OTC		-l'élève doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.						
OBJECTIF DE LA SEANCE		courir 2 séries (2*5min) en long –long à 90 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à15min	INTRODUCTIVE	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Respect d'autrui et d'organisation	-Inspirer, expirer, s'étirer à fond. -Bonne exécution des mouvements.	-augmentation de température du corps -engagement moteur		
35 à45min	FONDAMENTALE	Maintenir la course le plus longtemps possible à 90 % de la VMA	- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités. - Chaque groupe physiologique doit réaliser 2 séries (2x5 min) et 5min de récupération semi active entre les répétitions, et 6 min de récupération entre les séries, tout en respectant les temps de passage donnés suivants dans chaque tour de 200 m	- Respecter le temps de passage. Suivre le rythme de chef de groupe. Respirer Correctement Maintenir une allure stable	Synchronisation de bras et jambes. Cycle postérieur des jambes et relâchement des bras et rythme de respiration. Avoir une bonne attitude de course			
5 à 10min	FINALE	-Bilan de la séance. -Participation de la classe dans la discussion.						

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Equilibre moteur et intégration par le sport		Tronc commun	athlétisme	Course de durée	8	36	Chronomètre, sifflets, plots	
OTI		l'élève du T.C 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.						
OTC		-l'élève doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.						
OBJECTIF DE LA SEANCE		courir 3 séries (3*3min) en long –long à 95 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION	
10 à 15min	INTRODUCTIVE	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Respect d'autrui et d'organisation	- Inspirer, expirer, s'étirer à fond. - Bonne exécution des mouvements.	- augmentation de température du corps - engagement moteur		
35 à 45min	FONDAMENTALE		- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités. - Chaque groupe physiologique doit réaliser 3 séries (3x3 min) et 3min de récupération semi active entre les répétitions, et 6 min de récupération entre les séries, tout en respectant les temps de passage donnés suivants dans chaque tour de 200 m	- Respecter le temps de passage. -Suivre le rythme de chef de groupe. -Respirer correctement -Maintenir une allure stable	Synchronisation de bras et jambes. Cycle postérieur des jambes et relâchement des bras et rythme de respiration. Avoir une bonne attitude de course	-Le temps de passage dans chaque tour est ± 5 sec -Les répétitions avec le même rythme. -Finir la course		
5 à 10min	FINALE	-Bilan de la séance. -Participation de la classe dans la discussion.						

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Equilibre moteur et intégration par le sport		Tronc commun	Athlétisme	Course de durée	9	36	Chronomètre, sifflets, plots
OTI		l'élève du T.C 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.					
OTC		-l'élève doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		courir 2 séries (15*15S) en court-court à 100 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15min	INTRODUCTIVE	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Respect d'autrui et d'organisation	- Inspirer, expirer, s'étirer à fond. - Bonne exécution des mouvements.	- augmentation de température du corps - engagement moteur	
35 à 45min	FONDAMENTALE	Maintenir la course le plus longtemps possible à 100 % de la VMA	- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités. - Chaque groupe physiologique doit réaliser 2 séries (15*15s) et 3min de récupération semi active entre les répétitions, et 6 min de récupération entre les séries, tout en respectant les temps de passage donnés suivants dans chaque tour de 200 m	- Respecter le temps de passage. -Suivre le rythme de chef de groupe. -Respirer correctement -Maintenir une allure stable	Synchronisation de bras et jambes. Cycle postérieur des jambes et relâchement des bras et rythme de respiration. Avoir une bonne attitude de course	-Le temps de passage dans chaque tour est ± 5 sec -Les répétitions avec le même rythme. -Finir la course	
5 à 10min	FINALE	-Bilan de la séance. -Participation de la classe dans la discussion.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Equilibre moteur et intégration par le sport		Tronc commun	athlétisme	Course de durée	10	36	Chronomètre, sifflets, plots
OTI		l'élève du T.C 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.					
OTC		-l'élève doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		courir 3 séries (10*10S) en court-court à 110 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15min	INTRODUCTIVE	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Respect d'autrui et d'organisation	-Inspirer, expirer, s'étirer à fond. -Bonne exécution des mouvements.	-augmentation de température du corps - engagement moteur	
35 à 45min	FONDAMENTALE	Maintenir la course le plus longtemps possible à 110 % de la VMA	- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités. - Chaque groupe physiologique doit réaliser 3 séries (10*10s) et 3min de récupération semi active entre les répétitions, et 6 min de récupération entre les séries, tout en respectant les temps de passage donnés suivants dans chaque tour de 200 m	- Respecter le temps de passage. -Suivre le rythme de chef de groupe. -Respirer correctement -Maintenir une allure stable	Synchronisation de bras et jambes. Cycle postérieur des jambes et relâchement des bras et rythme de respiration. Avoir une bonne attitude de course	-Le temps de passage dans chaque tour est ± 5 sec -Les répétitions avec le même rythme. -Finir la course	
5 à 10min	FINALE	-Bilan de la séance. -Participation de la classe dans la discussion.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Equilibre moteur et intégration par le sport		TRONC COMMUN	Athlétisme	Course en durée	11	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
OTI		l'élève du T.C 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.					
OTC		-l'élève doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Prétest pour détecter le niveau final des élèves en course de durée (1000m pour les garçons et 600m pour les filles)					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> •Eveil psychique et physiologique ; •Savoir s'échauffer et échauffer l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise en main •Vérification de l'absence •Expliquer le déroulement de test Echauffement par groupe-	-Respect d'autrui et d'organisation	-Inspirer, expirer, s'étirer à fond. -Bonne exécution des mouvements.	-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir la plus longue distance possible.	En va faire deux départs : -le première départ sera des garçons (1000m↔3 tours +100m) -le deuxième départ sera des filles (600m↔2tours)	-S'échauffer bien -Eviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber	-détecter la performance des élèves en course de durée	-Finir la course. - remplir la fiche d'observation	
5 à 10 min	FINALE	-feed-back des élèves - explication d'objectifs de la prochaine leçon.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Equilibre moteur et intégration par le sport		Tronc commun	athlétisme	Course de durée	12	36	Chronomètre, sifflets, plots	
OTI		l'élève du T.C 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.						
OTC		-l'élève doit Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles avec un rythme régulière le plus vite possible.						
OBJECTIF DE LA SEANCE		Déterminer le progrès des élèves sur le plan technique sur une distance de 1000m G/ 600M F.						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION	
10 à 15min	INTRODUCTIVE	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Eveil psychique Et physiologique ; -Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	-Respect d'autrui et d'organisation	- Inspirer, expirer, s'étirer à fond. - Bonne exécution des mouvements.	-augmentation de température du corps -bon engagement moteur		
35 à 45min	FONDAMENTALE	-Relever les performances des élèves -courir le plus long possible .	Le passage des élèves dans la situation de référence, les filles passent la distance de 600mètres, et les garçons passent la distance de 1000 mètres, pendant que le premier groupe passe, le groupe suivant se prépare et les autres s'occupent de l'observation et de l'organisation.	-Pour les coureurs : faire attention au contact avec les autres coureurs. -Pour les observateurs : compter le nombre de tours parcourus par chaque élève -gérer ton effort pour réaliser une bonne performance.	Synchronisation de bras et jambes. Cycle postérieur des jambes et relâchement des bras et rythme de respiration. Avoir une bonne attitude de course	-le respect des taches de chaque groupe. -le passage de tous les élèves		
5 à 10min	FINALE	-Bilan de la séance. -Participation de la classe dans la discussion.						