

Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
Engagement moteur et efficience sportive	Athlétisme	Course en durée	1 bac
Objectif Terminal d'intégration	l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.		
Objectif Terminal du cycle	Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bonne performance		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
<ul style="list-style-type: none"> Développement des capacités cardiaque Augmentation de fonctionnement de cœur Alignement de corps Coordination de corps 		<ul style="list-style-type: none"> Connaissance de soi Savoir régler son rythme respiratoire 	<ul style="list-style-type: none"> Maitriser ses émotions

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
	01	Evaluation diagnostique : Identifier le niveau initial des élèves dans une course de 600m pour les F et 1000m pour les G sur une piste de 200m	
	02	développement de la capacité aérobie par un travail continu de 75% de VMA : être capable de courir 10 tout en gardant le même rythme jusqu'à l'arriver	
	03	développement de la capacité aérobie par un travail continu de 80% de VMA : être capable de courir 10 tout en gardant le même rythme jusqu'à l'arriver	
	04	développement de la capacité aérobie par un travail continu de 85% de VMA : être capable de courir 10 tout en gardant le même rythme jusqu'à l'arriver	
	05	développement de la capacité aérobie par un travail long-long de 90% de VMA : courir 12 ' (2 séries) dans un parcours de 160 m tout en gardant le même rythme jusqu' au l'arrivée	
	06	Evaluation des acquis des élèves dans la distance de 1000m pour les garçons et 600m pour les filles	
	07	développement de la capacité aérobie par un travail long-long de 90% de VMA : courir 12 ' (2 séries) dans un parcours de 160 m tout en gardant le même rythme jusqu' au l'arrivée	
	08	développement de la puissance aérobie par un travail long-long de 95% de VMA : effectuer la répétition de de 3 Séries de 03' séparées par des temps de récupération de 03 à 5' semi-active	
	09	développement de la puissance aérobie par un travail court-court de 110% de VMA : effectuer la répétition de de 3 Séries de 10*10s séparées par des temps de récupération de 03 à 5' semi-active	
	10	développement de la puissance aérobie par un travail court-court de 120% de VMA : effectuer la répétition de de 3 Séries de 10*10s séparées par des temps de récupération de 03 à 5' semi-active	
	11	développement de la puissance aérobie par un travail court-court de 120% de VMA : effectuer la répétition de de 3 Séries de 10*10s séparées par des temps de récupération de 03 à 5' semi-active	
Evaluation sommative	12	Evaluation des acquis des élèves : prendre la performance des élèves dans la distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles	

Modalité d'évaluation

élèves	Tr1	Tr2	Tr3	C.Procédurales		C.comportementales	C.conceptuelles	Note final 20/20
				performance	processus			
EI 1	1	2.2	3	2,10	8	3	3	16,10
EI 2	1.5	2.12	3.20	0,60	2	2	3	7,60
EI 3	1	2.4	3.4	3	8	3	3	17

Exemple

- Gestion de la première et deuxième fraction :

0 ← 72" ← 72" ← 1'20" : Tr1

0 ← 72" ← 144" ← 2'4" : Tr2

24" ← 96" ← 240" ← 4'01" : Tr3

Ecart : $|+ - 5| \text{ -----} > 8$

5 < ... < 10 → 7

10 < ... < 15 → 6

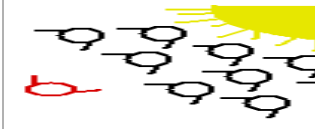
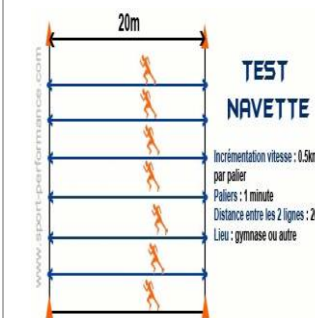
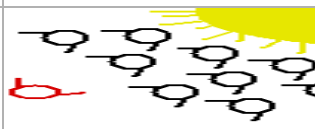
15 < ... < 20 → 5


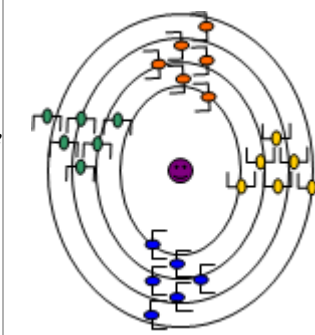
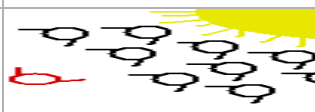
20 < ... < 25 → 4

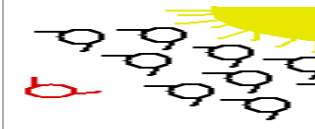
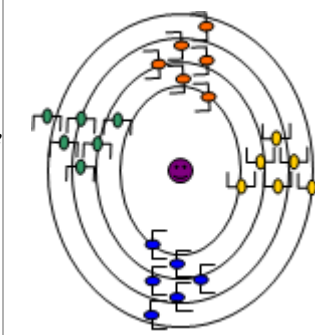

25 < ... < 30 → 3

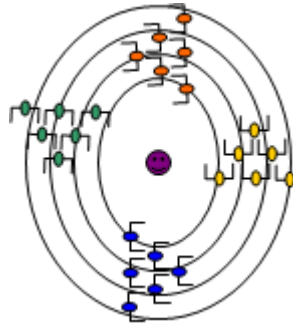
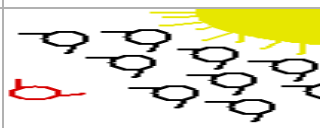
30 < ... < 35 → 2

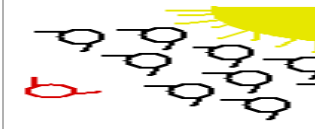
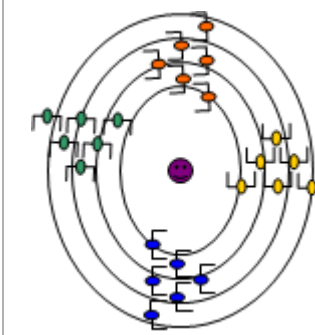

+35 ----->1

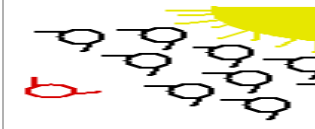
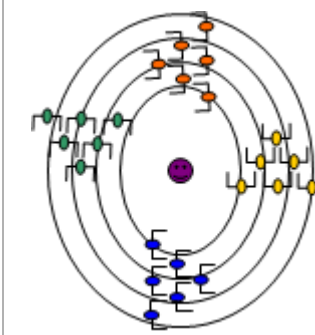

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Engagement moteur et efficacité sportive		1BAC	athlétisme	Course en durée	T.O	–	Plots, sifflet, chrono, décamètre	
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.						
OTC		Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bon performance						
OBJECTIF DE LA SEANCE		Evaluation diagnostique : Identifier le niveau initial des élèves dans une course de 600m pour les F et 1000m pour les G sur une piste de 200m						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<i>Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Vérification de la tenue et l'absence - Echauffement général par groupe -Présenter aux élèves l'objectif de la séance 	<i>Respecter le responsable de l'échauffement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • course en petite foulée, • échauffements articulaires 	<i>Adaptabilité</i> <i>Progressivité</i> <i>Variabilité</i>		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<i>Réaliser le plus grand nombre possible de paliers</i>	<p>ORGANISATION : Les élèves se mettent par binôme (coureurs et observateurs) pour noter le palier atteint.</p> <p>DÉROULEMENT : Les participants sont répartis, par deux en général, en face de chaque plot. La cassette se met alors en route et les participants doivent se retrouver en face du plot suivant au moment où retenti le bip sur la cassette et cela à chaque bip.</p>	<p>Un retard de 1 à 2m est admis</p> <p>Vous arrêtez lorsque vous êtes plus en concordance avec le bip.</p> <p>Les virages en demi-cercle ne sont pas admis</p>	<p>CRITÈRE DE RÉALISATION : 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</p>	<p>Atteindre le palier le plus élevé possible.</p>		
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> • Retour au calme • -Bilan général de la séance 						

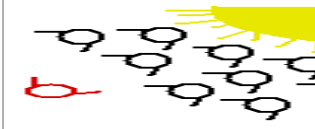
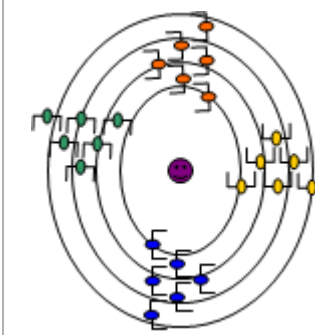

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Engagement moteur et efficacité sportive		1BAC	Athlétisme	Course en durée	2	-	Plots, sifflet, chrono, décamètre	
OTI		l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.						
OTC		Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bon performance						
OBJECTIF DE LA SEANCE		développement de la capacité aérobie par un travail continu de 75% de VMA : être capable de courir 10 min tous en gardant le même rythme jusqu'à l'arriver						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTIO N	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	- Vérification de la tenue et l'absence - Echauffement général par groupe -Présenter aux élèves l'objectif de la séance	Respecter le responsable de l'échauffement	<ul style="list-style-type: none"> course en petite foulée, échauffements articulaires 	Adaptabilité Progressivité Variabilité		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Course en continue de 10min en exploitant 75% de VMA	On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices	Essayer de garder le même rythme tout en restant en groupe Gérer sa course selon le temps alloué. Synchronisation des bras lors de la course.	<ul style="list-style-type: none"> Les coureurs soutiennent une course de 10min.distance 200 M Rythme d'un seul tour pour : Groupe 1 : 1min15s Groupe 2 : 1min 4s Groupe 3 : 1min Groupe 4 : 56s Récupération passive durant 10 min 	Ne pas s'arrêter durant la course Conserver le rythme en maximum de tours.		
5 à 10 min	FINALE	-Retour au calme -Bilan général de la séance						

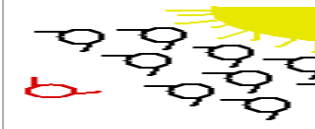
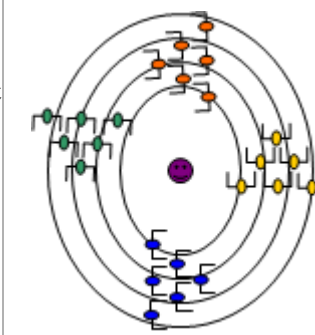

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficacité sportive		1BAC	athlétisme	Course en durée	3	-	Plots, sifflet, chrono, décamètre
OTI		l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.					
OTC		Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bon performance					
OBJECTIF DE LA SEANCE		développement de la capacité aérobie par un travail continu de 80% de VMA : être capable de courir 10 min tous en gardant le même rythme jusqu'à l'arriver					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<i>Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Vérification de la tenue et l'absence - Echauffement général par groupe -Présenter aux élèves l'objectif de la séance 	<i>Respecter le responsable de l'échauffement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • course en petite foulée, • échauffements articulaires 	<i>Adaptabilité Progressivité Variabilité</i>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<i>Courir en continue 10min en exploitant 80% de VMA</i>	<i>Conditions de réalisations ; On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices</i>	<i>Essayer de garder le même rythme tout en restant en groupe</i> <i>Gérer sa course selon le temps alloué.</i> <i>Synchronisation des bras lors de la course.</i>	<i>Critères de réalisations :</i> <ul style="list-style-type: none"> • Les coureurs soutiennent une course de 10min. • Rythme d'un seul tour pour : Groupe 1 : 1mn12s Groupe 2 : 1mn 1s Groupe 3 : 58s Groupe 4 : 54s <i>Récupération passive durant 10 min.</i>	<i>Ne pas s'arrêter durant la course</i> <i>Conserver le rythme en maximum de tours.</i>	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> -Retour au calme -Bilan général de la séance 					

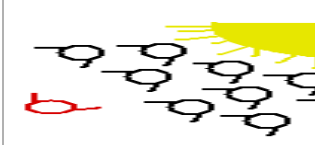
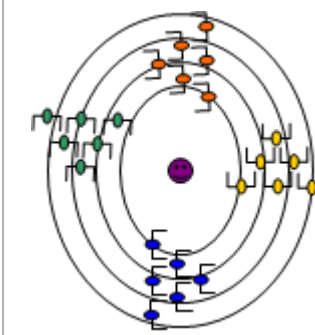
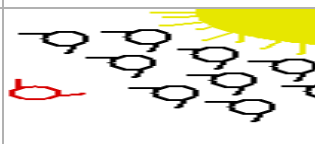
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficacité sportive		1BAC	athlétisme	Course en durée	4	–	Plots, sifflet, chrono, décamètre
OTI		l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.					
OTC		Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bon performance					
OBJECTIF DE LA SEANCE		développement de la capacité aérobie par un travail continu de 85% de VMA : être capable de courir 10 min tout en gardant le même rythme jusqu'à l'arriver					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	- Vérification de la tenue et l'absence - Echauffement général par groupe -Présenter aux élèves l'objectif de la séance	Respecter le responsable de l'échauffement	<ul style="list-style-type: none"> course en petite foulée, échauffements articulaires 	Adaptabilité Progressivité Variabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Maintenir un rythme de course de 12 avec une intensité de 75%	Travail par 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices	<p>Essayer de garder le même rythme tout en restant en groupe</p> <p>Gérer sa course selon le temps alloué.</p> <p>Synchronisation des bras lors de la course.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les coureurs soutiennent une course de 10 min avec une intensité de 85% de VMA c.à.d. courir un tour de 200m dans un temps bien déterminé : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Groupe 1 : 1min9s ✓ Groupe 2 : 59s ✓ Groupe 3 : 55s ✓ Groupe 4 : 52s Récupération passive durant 10 min. 	<p>Essayer de garder le même rythme tout en restant en groupe</p> <p>Ne pas s'arrêter pendant la course</p> <p>Synchronisation des bras lors de la course</p>	
5 à 10 min	FINALE	<p>-Retour au calme</p> <p>-Bilan général de la séance</p>					

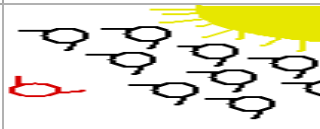
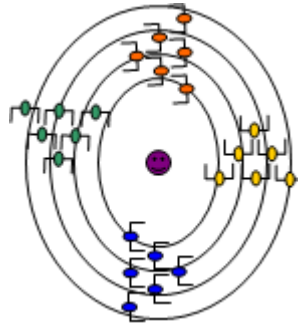
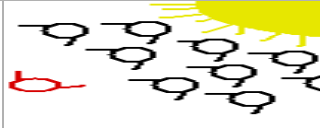
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Engagement moteur et efficacité sportive		1BAC	Athlétisme	Course en durée	5	-	Plots, sifflet, chrono, décamètre	
OTI		l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.						
OTC		Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bon performance						
OBJECTIF DE LA SEANCE		développement de la capacité aérobie par un travail long-long de 90% de VMA : courir 12 ' (2 séries) dans un parcours de 160 m tout en gardant le même rythme jusqu' au l'arrivée						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<i>Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Vérification de la tenue et l'absence - Echauffement général par groupe -Présenter aux élèves l'objectif de la séance 	<i>Respecter le responsable de l'échauffement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • course en petite foulée, • échauffements articulaires 	<i>Adaptabilité</i> <i>Progressivité</i> <i>Variabilité</i>		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<i>Maintenir un rythme pendant (200m) et augmenter le rythme vers l'arrivée (50m)</i>	<i>La classe est divisée en quatre groupes selon leurs capacités motrices</i>	<i>Essayer de garder le même rythme tout en restant en groupe</i> <i>Ne pas s'arrêter pendant la course</i> <i>Synchronisation des bras lors de la course.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque groupe doit parcourir une distance de 200m (150m avec une intensité de 90% de VMA et 50m avec une intensité de 95% de VMA) • Le temps de travail pour le : Groupe 1 : 1mn6s Groupe 2 : 56s Groupe 3 : 52s Groupe 4 : 50s Chaque groupe doit faire 3 séries avec un temps de récupération semi active de 1min 	<i>Réussir les 3 séries</i> <i>Essayer de garder le même rythme tout en restant en groupe</i> <i>Ne pas s'arrêter pendant la course</i> <i>Synchronisation des bras lors de la course</i>		
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> -Retour au calme -Bilan général de la séance 						

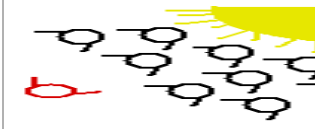
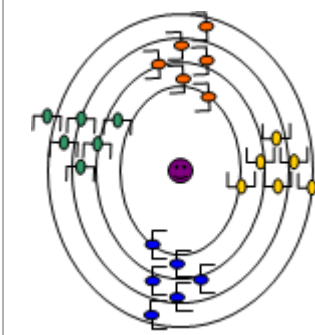

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Engagement moteur et efficacité sportive		1BAC	athlétisme	Course en durée	6	-	Plots, sifflet, chrono, décamètre	
OTI		l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.						
OTC		Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bon performance						
OBJECTIF DE LA SEANCE		Evaluation des acquis des élèves dans la distance de 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	<i>Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Vérification de la tenue et l'absence - Echauffement général par groupe -Présenter aux élèves l'objectif de la séance 	<i>Respecter le responsable de l'échauffement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • course en petite foulée, • échauffements articulaires 	<i>Adaptabilité</i> <i>Progressivité</i> <i>Variabilité</i>		
35 à 45 min	FONDAMENTALE		<ul style="list-style-type: none"> • Organisation : repartir les élèves en trois group égaux : 1er group s'échauffe ; les 2eme passe le test. le 3eme fait l'observation 	<ul style="list-style-type: none"> • Je me suis échauffé afin de commencer l'épreuve dans de bonnes dispositions .je pense a bien expirer pour faciliter la respiration durant l'effort • Apres l'épreuve continuer à marcher ou courir lentement 	<ul style="list-style-type: none"> • Les garçons 1000 m • Les filles 600m <p>On fait la rotation à la fin de chaque course et les rôles se changent</p> <p>- Chaque observateur observe son collègue (coureurs (e)), pour remplir dans une fiche le temps qui a réalisé ce dernier (e) dans chaque tour sur une piste de 200 m</p>	Départ correct Maintien de rythme Synchronisation bras jambe Terminer la course dans un minimum de temps		
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> -Retour au calme -Bilan général de la séance 						

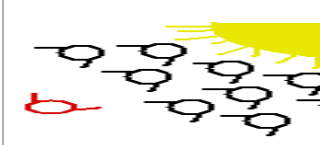
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Engagement moteur et efficacité sportive		1bac	athlétisme	Course en durée	7	-	Plots, sifflet, chrono, décamètre	
OTI		l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.						
OTC		Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bon performance						
OBJECTIF DE LA SEANCE		développement de la capacité aérobie par un travail long-long de 90% de VMA : courir 12 ' (2 séries) dans un parcours de 160 m tout en gardant le même rythme jusqu' au l'arrivée						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<i>Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Vérification de la tenue et l'absence - Echauffement général par groupe -Présenter aux élèves l'objectif de la séance 	<i>Respecter le responsable de l'échauffement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • course en petite foulée, • échauffements articulaires 	<i>Adaptabilité Progressivité Variabilité</i>		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<i>Maintenir un rythme pendant (200m) et augmenter le rythme vers l'arrivée (50m)</i>	<i>La classe est divisée en quatre groupes selon leurs capacités motrices</i>	<i>Essayer de garder le même rythme tout en restant en groupe</i> <i>Ne pas s'arrêter pendant la course</i> <i>Synchronisation des bras lors de la course .</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque groupe doit parcourir une distance de 200m (150m avec une intensité de 90% de VMA et 50m avec une intensité de 95% de VMA) • Le temps de travail pour le : <ul style="list-style-type: none"> • Groupe 1 : 1mn6s • Groupe 2 : 56s • Groupe 3 : 53s <i>Chaque groupe doit faire 3 séries avec un temps de récupération semi active de 1min</i>	<i>Réussir les 3 séries</i>		
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> -Retour au calme -Bilan général de la séance 						

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Engagement moteur et efficacité sportive		1BAC	athlétisme	Course an durée	8	-	Plots, sifflet, chrono, décamètre	
OTI		l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.						
OTC		Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bon performance						
OBJECTIF DE LA SEANCE		développement de la puissance aérobie par un travail long-long de 95% de VMA : effectuer la répétition de de 3 Séries de 03' séparées par des temps de récupération de 03 à 5' semi-active						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTIO N	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	- Vérification de la tenue et l'absence - Echauffement général par groupe -Présenter aux élèves l'objectif de la séance	Respecter le responsable de l'échauffement	<ul style="list-style-type: none"> course en petite foulée, échauffements articulaires 	Adaptabilité Progressivité Variabilité		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Savoir gérer l'allure de sa course à 110% de sa VMA	Déroulement : Les élèves sont répartis sur 4 niveaux de VMA. Piste de 160 m est balisée en 4 repères de 40 m (chaque équipe à son point de départ-arrivée matérialisé par un plot et son propre temps de passage : voir tableau de marche). -Groupe 1 : 1min 3s - Groupe 2 : 54s -Groupe 3 : 50s	: courir à une vitesse régulière en respectant le temps de passage. -Garder une respiration régulière -Si l'élève est fatigué, il est interdit de s'arrêter d'un seul coup, il faut continuer à marcher.	<ul style="list-style-type: none"> Chaque groupe doit courir 3*3 min, 3 séries Pour chaque répétition le temps de travail =temps de récupération Forme de récupération 6 min semi active entre les séries 	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer le temps correspondant à chaque tour Conserver le rythme 		
5 à 10 min	FINALE	-Retour au calme -Bilan général de la séance						

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficacité sportive		1BAC	athlétisme	Course en durée	9	-	Plots, sifflet, chrono, décamètre
OTI		l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.					
OTC		Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bon performance					
OBJECTIF DE LA SEANCE		développement de la puissance aérobie par un travail court-court de 110% de VMA : effectuer la répétition de de 3 Séries de 10*10s séparées par des temps de récupération de 03 à 5' semi-active					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	<ul style="list-style-type: none"> - Vérification de la tenue et l'absence - Echauffement général par groupe -Présenter aux élèves l'objectif de la séance 	Respecter le responsable de l'échauffement	<ul style="list-style-type: none"> course en petite foulée, échauffements articulaires 	Adaptabilité Progressivité Variabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Savoir gérer l'allure de sa course à 110% de sa VMA	<u>Déroulement :</u> <ul style="list-style-type: none"> Les élèves sont répartis en niveaux de VMA En effet l'élève ayant une VMA de 13km/h aura plus de distance à parcourir en 10 que l'élève qui a une VMA de 11km/h 	courir à une vitesse régulière en respectant le temps/distance Garder une respiration régulière . Si l'élève est fatigué, il est interdit de s'arrêter d'un seul coup, il faut continuer à marcher	Chaque groupe doit courir 10*10 sec, 3séries Récup dans la série 10'' <ul style="list-style-type: none"> Pour chaque répétition le temps de travail = temps de récupération Forme de récupération 3' à 5' semi active entre les séries 	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer le temps correspondant à la distance Conserver le rythme 	
5 à 10 min	FINALE	-Retour au calme -Bilan général de la séance					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficacité sportive		1BAC	athlétisme	Course en durée	10	-	Plots, sifflet, chrono, décamètre
OTI		l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.					
OTC		Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bon performance					
OBJECTIF DE LA SEANCE		développement de la puissance aérobie par un travail court-court de 120% de VMA : effectuer la répétition de de 3 Séries de 10*10s séparées par des temps de récupération de 03 à 5' semi-active					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	<ul style="list-style-type: none"> - Vérification de la tenue et l'absence - Echauffement général par groupe -Présenter aux élèves l'objectif de la séance 	Respecter le responsable de l'échauffement	<ul style="list-style-type: none"> • course en petite foulée, • échauffements articulaires 	Adaptabilité Progressivité Variabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Chaque groupe doit courir 10*10 sec, 3 séries Récup dans Savoir gérer l'allure de sa course à 120% de sa VMA	<u>Déroulement :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Les élèves sont répartis en niveaux de VMA • En effet l'élève ayant une VMA de 12km/h aura plus de distance à parcourir en 10'' que l'élève qui a une VMA de 11km/h 	courir à une vitesse régulière en respectant le temps/distance Garder une respiration régulière Si l'élèves est fatigué, il est interdit de s'arrêter d'un seul coup, il faut continuer à marcher	la série 10* <ul style="list-style-type: none"> • Pour chaque répétition le temps de travail = temps de récupération • Forme de récupération 3' à 5' semi active entre les séries 	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer le temps correspondant au distance • Conserver le rythme 	
5 à 10 min	FINALE	-Retour au calme -Bilan général de la séance					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficacité sportive		1BAC	athlétisme	Course en durée	11	-	Plots, sifflet, chrono, décamètre
OTI		l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.					
OTC		Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bon performance					
OBJECTIF DE LA SEANCE		développement de la puissance aérobie par un travail court-court de 120% de VMA : effectuer la répétition de de 3 Séries de 10*10s séparées par des temps de récupération de 03 à 5' semi-active					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	<ul style="list-style-type: none"> - Vérification de la tenue et l'absence - Echauffement général par groupe -Présenter aux élèves l'objectif de la séance 	Respecter le responsable de l'échauffement	<ul style="list-style-type: none"> course en petite foulée, échauffements articulaires 	Adaptabilité Progressivité Variabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Chaque groupe doit courir 10*10 sec, 3 séries Récup dans Savoir gérer l'allure de sa course à 120% de sa VMA	<u>Déroulement :</u> <ul style="list-style-type: none"> Les élèves sont répartis en niveaux de VMA En effet l'élève ayant une VMA de 12km/h aura plus de distance à parcourir en 10'' que l'élève qui a une VMA de 11km/h 	courir à une vitesse régulière en respectant le temps/distance Garder une respiration régulière Si l'élèves est fatigué, il est interdit de s'arrêter d'un seul coup, il faut continuer à marcher	a série 10* Pour chaque répétition le temps de travail = temps de récupération Forme de récupération 3' à 5' semi active entre les séries	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer le temps correspondant au distance Conserver le rythme 	
5 à 10 min	FINALE	-Retour au calme -Bilan général de la séance					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficacité sportive		1BAC	athlétisme	Course en durée	12	-	Plots, sifflet, chrono, décamètre
OTI		l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.					
OTC		Courir en rythme régulier dans une piste de 200 m avec gestion des efforts et réaliser une bon performance					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Evaluation des acquis des élèves : prendre la performance des élèves dans la distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<i>Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Vérification de la tenue et l'absence - Echauffement général par groupe -Présenter aux élèves l'objectif de la séance 	<i>Respecter le responsable de l'échauffement</i>	<i>course en petite foulée, échauffements articulaires</i>	<i>Adaptabilité Progressivité Variabilité</i>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE		<i>Organisation : repartir les élèves en trois group égaux : 1er group s'échauffe ; les 2eme passe le test. le 3eme fait l'observation</i>	<i>Je me suis échauffé afin de commencer l'épreuve dans de bonnes dispositions .je pense a bien expirer pour faciliter la respiration durant l'effort Après l'épreuve continuer à marcher ou courir lentement</i>	<i>Les garçons 1000 m</i> <i>Les filles 600m</i> <i>On fait la rotation à la fin de chaque course et les rôles se changent</i>	<i>Départ correct Maintien de rythme Synchronisation bras jambe Terminer la course dans un minimum de tempes</i>	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> -Retour au calme -Bilan général de la séance 					