

## Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
Efficacité et créativité motrice et sportive	Athlétisme	Course en durée	2ème BAC
<b>Objectif Terminal d'intégration</b>	-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.		
<b>Objectif Terminal du cycle</b>	-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	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- réguler son rythme.</li> <li>-développer la capacité aérobie.</li> <li>-développer la puissance aérobie.</li> </ul>		<i>Être conscient de :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>définition d'endurance.</i></li> <li>- <i>connaître ses limites.</i></li> <li>-<i>connaître la notion de durée, d'intensité, série, répétitions, temps et la nature de récupération, volume de travail</i></li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>-créé un climat de motivation et la compétition pour dépasser ses propres limites.</li> <li>-connaissance de soi et estime de soi.</li> </ul>	
Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
<b>S1 : Réguler son rythme et développement de la capacité aérobie.</b>	<b>01</b>	<b>Test d'observation</b> : Déterminer la vitesse maximale aérobie (VMA) de chaque élève par le test navette Luc léger pour constituer les groupes physiologiques.	
	<b>02</b>	Courir par le mode continu pendant 25 min à 70 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
	<b>03</b>	Courir par le mode continu pendant 20 min à 75 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
	<b>04</b>	Courir 15 min en continu à 80% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
	<b>05</b>	Courir (2×12 min) en long-long à 85% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
	<b>06</b>	Courir (3×8 min) en long-long à 90% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
<b>S1 : Développement de la puissance aérobie.</b>	<b>07</b>	Courir 2 séries (2×5 min) en long-long à 95 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie.	
	<b>08</b>	Courir 3 séries (3×3 min) en long-long à 100% de sa VMA sur une piste de 200 m pour développer sa puissance aérobie.	
	<b>09</b>	Courir 2 séries (15×15s) en court-court à 110 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie.	
	<b>10</b>	Courir 3 séries (10×10s) en court-court à 120 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie.	
	<b>11</b>	<b>Prétest</b> pour détecter le niveau final des élèves en course de durée (1000m pour les garçons et 600m pour les filles)	
<b>Evaluation sommative</b>	<b>12</b>	<b>T.B</b> : courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles.	
<b>Situation de référence</b>		Courir une distance de 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles.	

## **Modalité d'évaluation :**

Modalités d'évaluation Selon les barèmes présentés dans les OP de 2007 on peut proposer la modalité de notation selon les trois connaissances :

### **- Performance : ( 7pts )**

Nom de coureur :		Nom de l'observateur :	
Coureur :  Le temps prévu :  - Ex : 1 min dans chaque tour dans une piste de 200 m	Observateur :  Le temps réalisé :  - 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	Coureur :  L'écart réalisé :  - 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	
- Performance : / 7 points			
- Processus de réalisation : / 7 points			

### **-Processus de réalisation : (7pts)**

L'écart (la régularité)	La note
De 0 à 8 s	7 points
De 9 a 12 s	5,5 points
De 13 a 16 s	4 points
17 s <	2 points

- Selon les orientations pédagogiques 2007

- Conceptuel : (3pts)

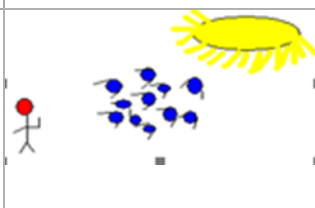
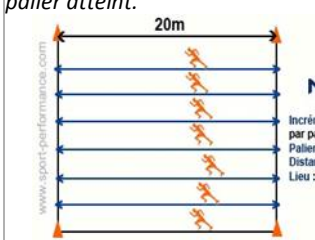
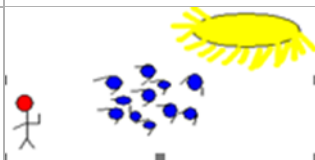
	Concept et les termes relatif à l'activité	Connaissances sur le règlement de base	Connaissances scientifique et physiologique spécifique
<b>Bien maîtriser</b>	1	1	1
<b>Moyen</b>	0.5	0.5	0.5
<b>Basique</b>	0	0	0

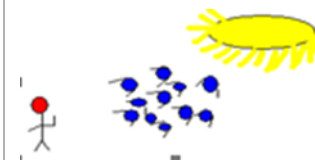
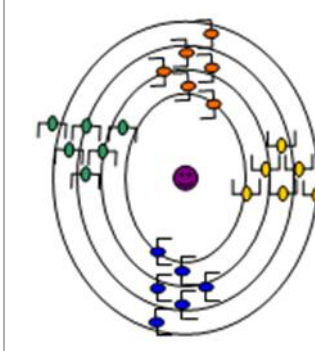
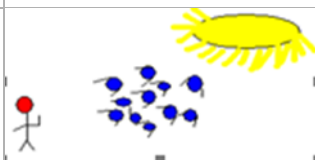
- Comportementales (3pts)

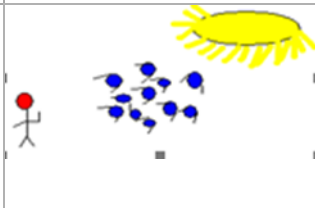
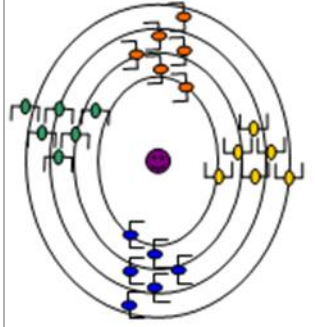
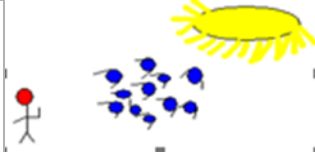
	Participation effective dans l'APS	Le comportement au sein de groupe	Respect d'autrui
<b>Bien</b>	1	1	1
<b>Moyen</b>	0,5	0.5	0,5
<b>Mauvaise</b>	0	0	0

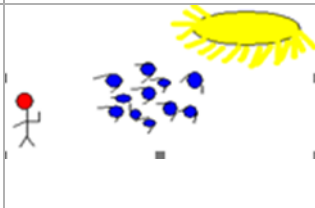
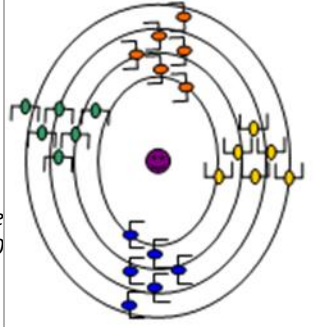
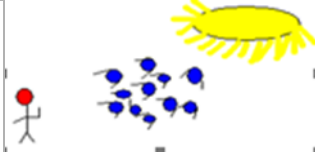
• Modélisation des niveaux

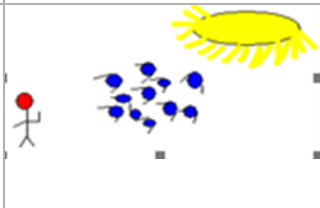
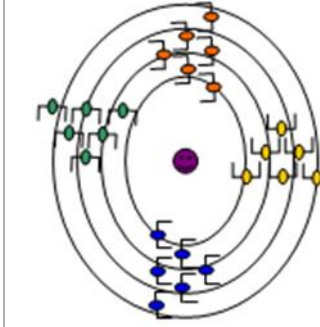

Niveaux d'apprentissage	Comportements observés
<b>Niveau 1</b>	<p>Course explosive : l'élève crée une vitesse mais il ne la maintient pas, la course est très variée voire même qu'il s'arrête par fois. pourquoi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ départ explosive (système anaérobie).</li> 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

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL																																																				
Efficacité et créativité motrice et sportive		2ème BAC	Athlétisme	Course en durée	T.O	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet																																																				
<b>OTI</b>		-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.																																																									
<b>OTC</b>		-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.																																																									
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		Test d'observation : déterminer la vitesse maximale aérobie (VMA) de chaque élève par le test navette Luc léger pour constituer les groupes physiologiques																																																									
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION																																																				
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Eveil psychique et physiologique ;</li> <li>•Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	Se présenter à l'heure en tenue, être attentif à l'explication de l'objectif de la séance. N.B. : L'échauffement est compris dans le test.	- Respect d'autrui et l'organisation		-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé																																																					
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Réaliser le plus grand nombre possible de paliers.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>La grille d'observation</i></p> <p>pour l'élève :</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="2">Nom du coureur :</td> <td colspan="2">Classe :</td> </tr> </table> <p>L'observateur entoure les numéros des paliers annoncés jusqu'à l'arrête de son camarade.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="12">PALIERS</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>2</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="12">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>13</td><td>13,5</td><td>14</td> </tr> </tbody> </table>	Nom du coureur :		Classe :		PALIERS												1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en km/h												8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	Un retard de 1 à 2m est admis/Vous arrêtez lorsque vous êtes plus en concordance avec le bip.  Les virages en demi-cercle ne sont pas admis.	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.	-Atteindre le palier le plus élevé possible.	Les élèves se mettent par binôme (coureurs et observateurs) pour noter le palier atteint. 
Nom du coureur :		Classe :																																																									
PALIERS																																																											
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																																
Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en km/h																																																											
8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14																																																
5 à 10 min	FINALE	-feed-back des élèves - explication d'objectifs de la prochaine leçon.																																																									

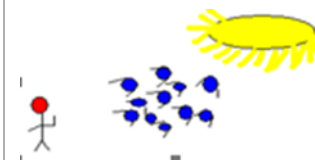
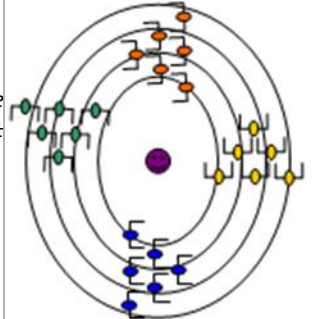
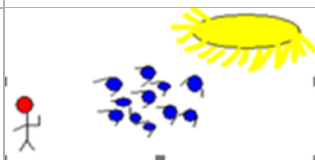
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Efficacité et créativité motrice et sportive		2ème BAC	Athlétisme	Course en durée	2	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
<b>OTC</b>		-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.					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		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"> <li>•Eveil psychique et physiologique ;</li> <li>•Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en main</li> <li>•Vérification de l'absence</li> <li>•Expliquer le déroulement de test</li> </ul> Echauffement par groupe-	- Respect d'autrui et l'organisation		-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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir sans arrêt tout en respectant les temps de passage.</li> <li>- 1 série faite d'une course de 25 min en continu.</li> <li>- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités.</li> <li>- Chaque groupe a un chef qui aura le temps de passage et un chronomètre en main.</li> <li>- Sur une piste de 200m, les groupes des élèves courent séparément et continument pendant 25 min.</li> </ul>	-Maintenir une allure 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 ± 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.					


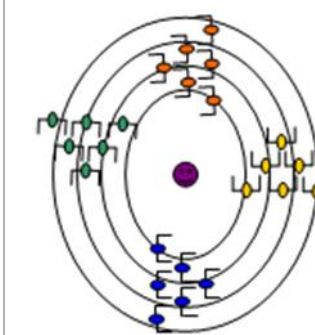
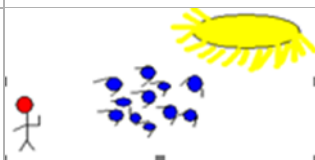
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Efficacité et créativité motrice et sportive		2ème BAC	Athlétisme	Course en durée	3	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
<b>OTC</b>		-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.					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		Courir par le mode continu pendant 20 min à 75 % 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"> <li>•Eveil psychique et physiologique ;</li> <li>•Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en main</li> <li>•Vérification de l'absence</li> <li>•Expliquer le déroulement de test</li> </ul> Echauffement par groupe-	- Respect d'autrui et l'organisation		-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<i>Courir à 75% de sa VMA pendant 20 mn sans arrêt et arriver à respecter son temps de passage sur les 200 m.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Courir sans arrêt tout en respectant les temps de passage.</i></li> <li>- <i>1 série faite d'une course de 20 mn en continu.</i></li> <li>- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités.</li> <li>- Chaque groupe a un chef qui aura le temps de passage et un chronomètre en main.</li> <li>- Sur une piste de 200m, les groupes des élèves courent séparément et continuent pendant 20 min</li> </ul>	-Maintenir une allure 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 ± 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.					


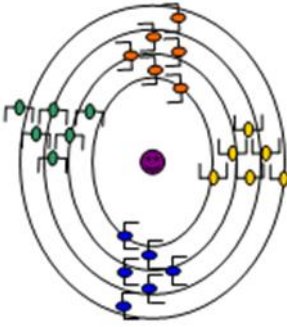
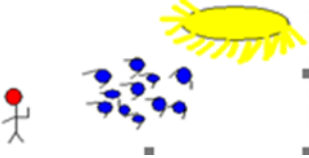
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Efficacité et créativité motrice et sportive		2ème BAC	Athlétisme	Course en durée	4	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
<b>OTC</b>		-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.					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		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"> <li>•Eveil psychique et physiologique ;</li> <li>•Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en main</li> <li>•Vérification de l'absence</li> <li>•Expliquer le déroulement de test</li> </ul> Echauffement par groupe-	- Respect d'autrui et l'organisation		-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités.</li> <li>- Courir sans arrêt tout en respectant les temps de passage.</li> <li>- 1série faite d'une course de 15 mn en continu.</li> <li>- Chaque groupe a un chef qui aura le temps de passage et un chronomètre en main.</li> <li>- Sur une piste de 200m, les groupes des élèves courent séparément et continuent pendant 15 min.</li> </ul>	-Maintenir une allure 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 ± 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.					


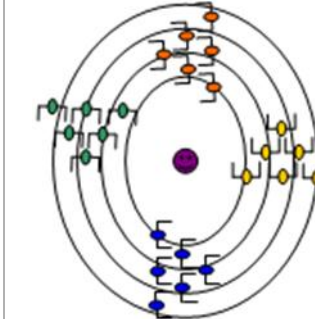
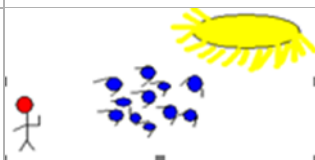
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Efficacité et créativité motrice et sportive		2ème BAC	Athlétisme	Course en durée	5	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
<b>OTC</b>		-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.					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		Courir (2x12 min) en long-long à 85% 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"> <li>•Eveil psychique et physiologique ;</li> <li>•Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en main</li> <li>•Vérification de l'absence</li> <li>•Expliquer le déroulement de test</li> </ul> Echauffement par groupe-	- Respect d'autrui et l'organisation		-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-Maintenir la course le plus longtemps possible à 85% de la VMA.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités.</li> <li>- Chaque groupe a un chef qui aura le temps de passage et un chronomètre en main.</li> <li>- Chaque groupe physiologique doit réaliser 2courses de 12 min et 5 min de récupération semi active entre les courses, tout en respectant les temps de passage donnés suivants dans chaque tour de 200 m :</li> </ul>	-Maintenir une allure 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 150 bat/mn.	
5 à 10 min	FINALE	-feed-back des élèves - explication d'objectifs de la prochaine leçon.					

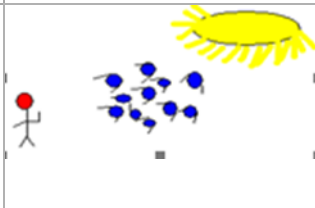
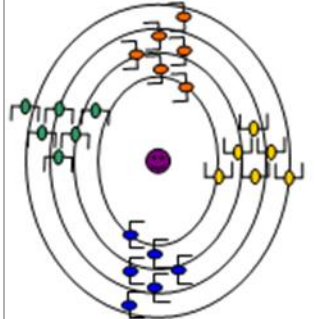
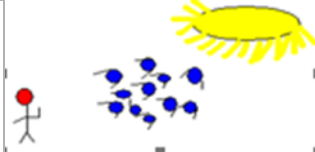



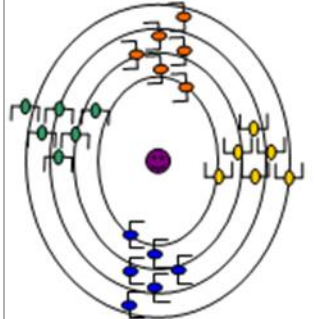
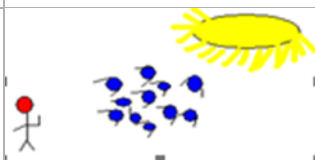
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Efficacité et créativité motrice et sportive		2ème BAC	Athlétisme	Course en durée	6	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
<b>OTC</b>		-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.					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		Courir (3x8 min) en long-long à 90% 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"> <li>•Eveil psychique et physiologique ;</li> <li>•Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en main</li> <li>•Vérification de l'absence</li> <li>•Expliquer le déroulement de test</li> </ul> Echauffement par groupe-	- Respect d'autrui et l'organisation		-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Maintenir la course rapide à 90% de la VMA.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités.</li> <li>- Chaque groupe a un chef qui aura le temps de passage et un chronomètre en main.</li> <li>- Chaque groupe physiologique doit réaliser 3 courses de 8 min et 6 min de récupération semi active entre les courses, tout en respectant les temps de passage dans chaque tour de 200m</li> </ul>	-Maintenir une allure stable -Courir ensemble. -Respiration : inspiration nasale et expiration buccale.	Courir à 90% de VMA avec une récupération semi active entre les séries.	-Finir la course. -Le temps de passage dans chaque tour est $\pm 5$ sec	
5 à 10 min	FINALE	-feed-back des élèves - explication d'objectifs de la prochaine leçon.					


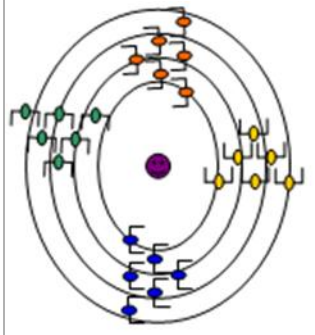
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Efficacité et créativité motrice et sportive		2ème BAC	Athlétisme	Course en durée	7	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
<b>OTC</b>		-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.					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		<i>Courir 2 séries (2x5 min) en long-long à 95 % de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie.</i>					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Eveil psychique et physiologique ;</li> <li>•Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en main</li> <li>•Vérification de l'absence</li> <li>•Expliquer le déroulement de test</li> </ul> Echauffement par groupe-	- Respect d'autrui et l'organisation		-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Maintenir la course rapide à 95% de la VMA.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités.</li> <li>- Chaque groupe a un chef qui aura le temps de passage et un chronomètre en main.</li> <li>- 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 dans chaque tour de 200 m</li> </ul>	-Maintenir une allure stable  -Courir ensemble.  -Respiration : inspiration nasale et expiration buccale.	Courir à 95% de VMA avec une récupération semi active entre les séries.	Le temps de passage dans chaque tour est ± 5 sec.	
5 à 10 min	FINALE	-feed-back des élèves - explication d'objectifs de la prochaine leçon.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Efficacité et créativité motrice et sportive		2ème BAC	Athlétisme	Course en durée	8	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
<b>OTC</b>		-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.					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		Courir 3 séries (3x3 min) en <b>long-long</b> à <b>100%</b> de sa VMA sur une piste de 200 m pour développer sa puissance aérobie.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Eveil psychique et physiologique ;</li> <li>•Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en main</li> <li>•Vérification de l'absence</li> <li>•Expliquer le déroulement de test</li> </ul> Echauffement par groupe-	- Respect d'autrui et l'organisation		-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<i>Maintenir la course rapide à 100% de la VMA avec un nombre élevé de répétition pour diminuer le temps de récupération.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en des groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités.</li> <li>- Chaque groupe a un chef qui aura le temps de passage et un chronomètre en main.</li> <li>- 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 dans chaque tour de 200 m</li> </ul>	-Maintenir une allure stable  -Courir ensemble.  -Respiration : inspiration nasale et expiration buccale.	<i>Courir à 100% de VMA avec une récupération semi active entre les séries.</i>	<i>Le temps de passage dans chaque tour est ± 5 sec.</i>	
5 à 10 min	FINALE	-feed-back des élèves - explication d'objectifs de la prochaine leçon.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Efficacité et créativité motrice et sportive		2ème BAC	Athlétisme	Course en durée	9	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
<b>OTC</b>		-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.					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		Courir 2 séries (15×15s) en court-court à 110 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Eveil psychique et physiologique ;</li> <li>•Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en main</li> <li>•Vérification de l'absence</li> <li>•Expliquer le déroulement de test</li> </ul> Echauffement par groupe-	- Respect d'autrui et l'organisation		-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Maintenir la course le plus longtemps possible à 110 % de la VMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en aller-retour. Départ et Récupération sur même ligne.</li> <li>- Chaque groupe physiologique doit réaliser 2 séries (15×15s) de course en aller-retour.</li> <li>- 15 sec de récupération passive entre les répétitions, et <b>5 min</b> de récupération active entre les séries.</li> </ul>	-Maintenir une allure stable  -Courir ensemble.  -Respiration : inspiration nasale et expiration buccale.	Courir à 110% de VMA avec une récupération semi active entre les séries.	<i>Finir toutes les courses.</i>	
5 à 10 min	FINALE	-feed-back des élèves - explication d'objectifs de la prochaine leçon.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Efficacité et créativité motrice et sportive		2ème BAC	Athlétisme	Course en durée	10	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
<b>OTC</b>		-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.					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		Courir 3 séries (10x10s) en court-court à 120 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Eveil psychique et physiologique ;</li> <li>•Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en main</li> <li>•Vérification de l'absence</li> <li>•Expliquer le déroulement de test</li> </ul> Echauffement par groupe-	- Respect d'autrui et l'organisation		-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<i>Maintenir la course le plus longtemps possible à 120 % de la VMA</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en aller-retour. Départ et Récupération sur chaque plot.</li> <li>- Chaque groupe physiologique doit réaliser 3 séries (10x10s) de course en aller-retour.</li> <li>- 10 sec de récupération passive entre les répétitions, et <b>5 min</b> de récupération active entre les séries.</li> </ul>	-Maintenir une allure stable -Courir ensemble. -Respiration : inspiration nasale et expiration buccale.	<i>Courir à 120% de VMA avec une récupération semi active entre les séries.</i>	Finir toutes les courses.	
5 à 10 min	FINALE	-feed-back des élèves - explication d'objectifs de la prochaine leçon.					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Efficacité et créativité motrice et sportive		2ème BAC	Athlétisme	Course en durée	11	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
<b>OTC</b>		-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.					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		<b>Prétest</b> 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"> <li>•Eveil psychique et physiologique ;</li> <li>•Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en main</li> <li>•Vérification de l'absence</li> <li>•Expliquer le déroulement de test</li> </ul> Echauffement par groupe-	- Respect d'autrui et l'organisation		-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir la plus longue distance possible.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> En va faire deux départs : <ul style="list-style-type: none"> <li>- le première départ sera des garçons (1000m↔3 tours +100m)</li> <li>- le deuxième départ sera des filles (600m↔2tours)</li> </ul>	-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.	-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
Efficacité et créativité motrice et sportive		2ème BAC	Athlétisme	Course en durée	12	36	Une piste balisée, un chronomètre ou une montre et un sifflet
<b>OTI</b>		-L'élève de la 2ème année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
<b>OTC</b>		-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.					
<b>OBJECTIF DE LA SEANCE</b>		Détecer 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"> <li>•Eveil psychique et physiologique ;</li> <li>•Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en main</li> <li>•Vérification de l'absence</li> <li>•Expliquer le déroulement de test</li> </ul> Echauffement par groupe-	- Respect d'autrui et l'organisation		-L'engagement moteur des élèves -un échauffement organisé	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir la plus longue distance possible.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> En va faire deux départs : <ul style="list-style-type: none"> <li>- le première départ sera des garçons (1000m↔3 tours +100m)</li> <li>- le deuxième départ sera des filles (600m↔2tours)</li> </ul>	-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.	-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.					