

Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe	Athlétisme	Course de vitesse	3ème AC
Objectif Terminal d'intégration	L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.		
Objectif Terminal du cycle	Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d'un départ réglementaire à 3 commandements		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
situer la performance et de la comparer à celle des autres élèves pour apprécier ses propres progrès		Connaitre les règles d'or de l'activité	Se responsabiliser et participer à l'échauffement et le respect mutuel

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
Etre attentif au signal pour réagir	01	Test d’observation (détecter le niveau des élèves)	
	02	réagir aux différents signaux (auditif, sonore, visuel)	
	03	effectuer un départ rapide avec un signal de départ en poussant de corps	
Interdiction de sortie de couloir et terminer sa course avec amples foulées	04	créer sa vitesse sur une distance de 15 à 20m dans un temps ≤ au TO	
	05	Maintenir la vitesse sur une distance de 30m	
	06	Maintenir la vitesse sur une distance de 30m	
	07	courir plus grand pour améliorer ses foulées, en l’aide avec les bras	
	08	créer une vitesse maximale après un départ explosif ($V \leq 6s$)	
	09	courir une distance de 40m et finir sa course par la même vitesse	
	10	Aligner ses appuis sur l’axe de course sur une piste de 40 m après un départ réglementaire	
	11	Réaliser un départ à temps puis un redressement progressif tout en créant une vitesse maximale sur une piste de 60 m pour les filles et 80 m pour les garçons	
Evaluation sommative	12	Evaluation sommative (prise des performances)	
Situation de référence		<u>Courir dans une piste de 60m pour les filles et 80 m pour les garçons</u>	

Modalité d'évaluation

Niveau Caractéristique	1	2	3	4
Réaction au signal	Réagir en avant	Lente	En retard	A temps
Redressement	Incorrect	Incorrect	Déséquilibré	Sur 5 appuis
Course	Course en zigzag	Ralenti avant l'arrivé	Ralenti avant l'arrivé.	Accélérée avec des foulées longues
Le corps	- La tête bouge - Les bras ne sont pas dans l'axe	Les bras montent jusqu'à l'épaule	Tête fixe mais le corps est encore perché	- Tête droite - Corps droit

Modalité d'évaluation :

Modalités d'évaluation Selon les barèmes présentés dans les OP2009 on peut proposer la modalité de notation selon les trois connaissances :

- **Procédurale : (/12)**

- Processus : (/6pts)

	Réaction au signal				Redressement				Course				Le corps			
Qualités	N-1	N-2	N-3	N-4	N-1	N-2	N-3	N-4	N-1	N-2	N-3	N-4	N-1	N-2	N-3	N-4
Pts	0	0,5	1	2	0	1	1,5	2	0	0,25	0,5	1	0	0,25	0,5	1
	/2				/2				/1				/1			

- Performance (/6pts)

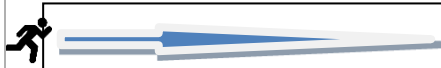
- *Selon les OPs 2009*

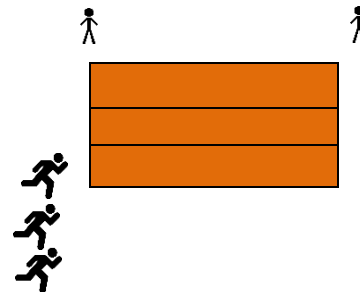
- **Conceptuelle (/3pts)**

	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

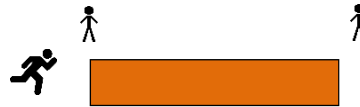
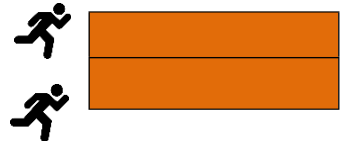
- **Comportementales (/5pts)**

	Participation effective dans l'APS		Le comportement au sein de groupe		Respect d'autrui
Bien	2		2		1
Moyen	1		1		1
Mauvaise	0		0		0

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3ème AC	Athlétisme	Course de vitesse	T O	—	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
OTI			L’élève de 3eme année doit gérer l’effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.					
OTC			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d’un départ réglementaire à 3 commandements					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Test d’observation (détecter le niveau des élèves)					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15	INTRODUCTIF	Echauffer les muscles	Contrôle de l’appel (tenues, absence, malades) ;présenter l’objectif de la séance, faire l’échauffement général et spécifique :course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires	Inspirer/expirer s’étirer a fond.	– Adapter son allure suivant l’effort à effectuer – Exécuter bien les exercices			
35 à 45 min	FONDAMENTALE	préparer les élèves au course vitesse	Après les explications sur les notion de CV, chaque élève doit courir une distance de 40m, à l’aide des fiche d’observations je relève les informations sur la course des élèves.	– Utilisation des bars – Voir vers l’avant	– Mettre les doigts en forme de V – Mettre le genou au sol,		Faire un bon depart	
5 à 10	FINALE	Retour au calme , discussion de la séance						

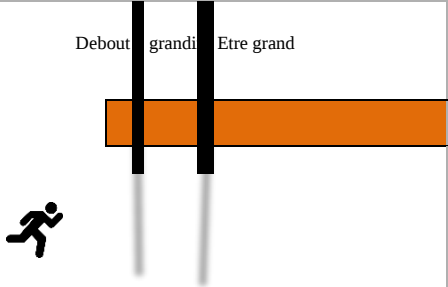
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3ème AC	Athlétisme	Course de vitesse	2	—	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
OTI			L’élève de 3eme année doit gérer l’effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.					
OTC			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d’un départ réglementaire à 3 commandements					
OBJECTIF DE LA SEANCE			réagir aux différents signaux (auditif, sonore, visuel)					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15	INTRODUCTIF	Echauffer les muscles	Contrôle de l’appel (tenues, absence, malades) ;présenter l’objectif de la séance, faire l’échauffement général et spécifique :course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires	Inspirer/expirer s’étirer a fond.	– Adapter son allure suivant l’effort à effectuer Exécuter bien les exercices			
35 à 45 min	FONDAMENTALE	distinguer entre différents signaux	3 couloirs dans chaque couloir un élève, un élève qui donne le départ Et un élève qui prend un chronomètreur à la ligne d’arriver	– Ne pas changer de couloir – Courir plus vite, – concentration	– Au signal (auditif) les 3 élèves se lèvent au sol – Au signal (sonore) retour à la situation zéro – Au signal visuel doit partir – Ne piétiner devant la ligne de départ		– Réagir rapidement au signal – Finir la course	
5 à 10	FINALE	Retour au calme , discussion de la séance						

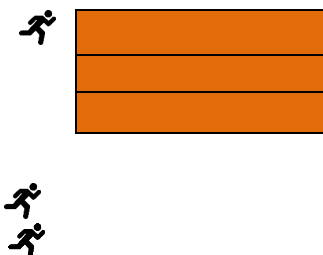
MO DU LE			NIVEAU	FAMILLE	APS	S E A N C E	EFFECTIVE	MATEIEL
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3ème AC	Athlétisme	Course de vitesse	3	—	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
OTI			L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.					
OTC			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d'un départ réglementaire à 3 commandements					
OBJECTIF DE LA SEANCE			effectuer un départ rapide avec un signal de départ en poussant de corps					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15	INTRODUCTIF	Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, absence, malades) ;présenter l'objectif de la séance, faire l'échauffement général et spécifique :course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires	Inspirer/expirer s'étirer a fond.	– Adapter son allure suivant l'effort à effectuer Exécuter bien les exercices			
35 à 45 min	FONDAMENTALE	effectuer un excellent départ	2 couloirs de 40m Chronomètre Répéter l'exercice deux fois (récupération=2')	– Etre concentrer au signal – Sentir une grande masse musculaire	Au signal sonore, le coureur doit effectuer le départ (avant marque, près, signal) En poussant son corps ver l'avant	Alignement des membres inferieur et supérieur Grand foulées		
5 à 10	FINALE	Retour au calme, discussion de la séance						

MO DU LE			NIVEAU	FAMILLE	APS	S E A N C E	EFFECTIVE	MATEIEL
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3ème AC	Athlétisme	Course de vitesse	4	—	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
OTI			L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.					
OTC			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d'un départ réglementaire à 3 commandements					
OBJECTIF DE LA SEANCE			créer sa vitesse sur une distance de 15 à 20m dans un temps ≤ au test d'observation					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION	
10 à 15	INTRODUCTIF	Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, absence, malades) ;présenter l'objectif de la séance, faire l'échauffement général et spécifique :course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires	Inspirer/expirer s'étirer a fond.	– Adapter son allure suivant l'effort à effectuer Exécuter bien les exercices			
35 à 45 min	FONDAMENTALE	trouver sa vitesse optimale	2 couloirs de 25 à 30 m 1) l'exercice sans les starting-block (10 minutes) 2) avec les starting-blocks (10') 3) une compétition entre 2 élèves	– Courir plus vite, – exploiter la force fournit par les muscles des pieds	On travail par deux, chaque coureur doit chercher sa vitesse optimal Pour réaliser une performance ≤ de test d'observation	– Réaliser une vitesse optimale – Réaliser une performanc e ≤ à la performanc e de TO (S1) – Présence de la synchronis ation des segments	 	
5 à 10	FINALE	Retour au calme, discussion de la séance						

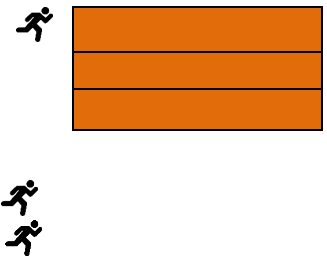
MO DU LE			NIVEAU	FAMILLE	APS	S E A N C E	EFFECTIVE	MATEIEL
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3ème AC	Athlétisme	Course de vitesse	5	—	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
OTI			L’élève de 3eme année doit gérer l’effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.					
OTC			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d’un départ réglementaire à 3 commandements					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Maintenir la vitesse sur une distance de 30m					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION	
10 à 15	INTRODUCTIF	Echauffer les muscles	Contrôle de l’appel (tenues, absence, malades) ;présenter l’objectif de la séance, faire l’échauffement général et spécifique :course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires	Inspirer/expirer s’étirer a fond.	– Adapter son allure suivant l’effort à effectuer Exécuter bien les exercices			
35 à 45 min	FONDAMENTALE	créer un rythme constant	4 couloirs de 30 m 3 starting-blocks 2 chronomètres 10 minutes d’exercices	– Ne pas placé les épaules en arrière – Dos doit être droit	4 couloirs – Les élèves enchaîner de courir sur distance 30m en vitesse maximal – Retour en marche	– Courir de même vitesse – gérer ses actions musculaires	Courir 	
5 à 10	FINALE	Retour au calme, discussion de la séance						

MO DU LE			NIVEAU	FAMILLE	APS	S E A N C E	EFFECTIVE	MATEIEL
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3ème AC	Athlétisme	Course de vitesse	6	—	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
OTI			L’élève de 3eme année doit gérer l’effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.					
OTC			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d’un départ réglementaire à 3 commandements					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Maintenir la vitesse sur une distance de 30m					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15	INTRODUCTI	Echauffer les muscles	Contrôle de l’appel (tenues, absence, malades) ;présenter l’objectif de la séance, faire l’échauffement général et spécifique :course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires	Inspirer/expirer s’étirer a fond.	– Adapter son allure suivant l’effort à effectuer Exécuter bien les exercices			
35 à 45 min	FONDAMENTALE	créer un rythme constant	4 couloirs de 30 m 3 starting-blocks 2 chronomètres 10 minutes d’exercices	– Ne pas placé les épaules en arrière – Dos doit être droit	4 couloirs – Les élèves enchaîner de courir sur distance 30m en vitesse maximal – Retour en marche		– Courir de même vitesse – gérer ses actions musculaires	Courir 
5 à 10	FINALE	Retour au calme, discussion de la séance						

MO DU LE			NIVEAU	FAMILLE	APS	S E A N C E	EFFECTIVE	MATEIEL
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3ème AC	Athlétisme	Course de vitesse	7	—	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
OTI			L’élève de 3eme année doit gérer l’effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.					
OTC			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d’un départ réglementaire à 3 commandements					
OBJECTIF DE LA SEANCE			courir plus grand pour améliorer ses foulées, en l’aide avec les bras					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15	INTRODUCTIF	Echauffer les muscles	Contrôle de l’appel (tenues, absence, malades) ;présenter l’objectif de la séance, faire l’échauffement général et spécifique :course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires	Inspirer/expirer s’étirer a fond.	– Adapter son allure suivant l’effort à effectuer Exécuter bien les exercices			
35 à 45 min	FONDAMENTALE	courir libre	3 couloirs de 30m Balisé en 3 parties de 10m Répéter l’exercice en 3 fois	– respirer – Courir en ligne droite – Pousser sur les jambes au départ	Dans la 1ere partie debout Dans la 2ème partie débute à courir grand Dans la 3ème partie courir en grand	– 3 essais réussissent – Utilise des bars – Avoir la progressivité dans la course	 Le diagramme illustre la progression de la course à travers trois phases marquées par des barres orange horizontales et des lignes de progression verticales. Les phases sont : 1. Debout (phase initiale), 2. grand (phase de foulée longue), 3. Etre grand (phase finale). Une silhouette d'un coureur est représentée à l'entrée de la phase 'grand'.	
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme, discussion de la séance						

MO DU LE			NIVEAU	FAMILLE	APS	S E A N C E	EFFECTIVE	MATEIEL
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3ème AC	Athlétisme	Course de vitesse	8	—	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
OTI			L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.					
OTC			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d'un départ réglementaire à 3 commandements					
OBJECTIF DE LA SEANCE			créer une vitesse maximale après un départ explosif (V≤ 6s)					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15	INTRODUCTIF	Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, absence, malades) ;présenter l'objectif de la séance, faire l'échauffement général et spécifique :course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires	Inspirer/expirer s'étirer a fond.	– Adapter son allure suivant l'effort à effectuer Exécuter bien les exercices			
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Créer la vitesse maximale	3 couloirs pour 7 élèves Chaque élève doit passer 4 fois	– Utiliser les bras – Courir libre	– Chaque élève réalise une course correcte – 3 élèves courent en même temps – Comparer entre les résultats		– Réagir vite au signal – Resté dans la ligne droite – Conserver la vitesse	
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme, discussion de la séance						

MO DU LE			NIVEAU	FAMILLE	APS	S E A N C E	EFFECTIVE	MATEIEL
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3ème AC	Athlétisme	Course de vitesse	9	—	Claquoir, Sifflet, chronomètre, fiche DO
OTI			L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.					
OTC			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d'un départ réglementaire à 3 commandements					
OBJECTIF DE LA SEANCE			créer une vitesse maximale après un départ explosif ($V \leq 6s$)					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15	INTRODUCTIF	Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, absence, malades) ;présenter l'objectif de la séance, faire l'échauffement général et spécifique :course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires	Inspirer/expirer s'étirer a fond.	- Adapter son allure suivant l'effort à effectuer - Exécuter bien les exercices			
35 à 45 min	FONDAMENTALE	courir une distance de 40m et finir sa course par la même vitesse	3 couloirs de 40 m 1 chronomètreur Un starter	- Concentrer au signal pour faire un bon départ - Conserver de vitesse	3 coureurs chaqu'un dans un couloir - Départ accroupi - Comparaison entre d'autre performance	- Vitesse maximal - Performance $\leq TO$		
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme, discussion de la séance						

MO DU LE			NIVEAU	FAMILLE	APS	S E A N C E	EFFECTIVE	MATEIEL
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3ème AC	Athlétisme	Course de vitesse	1 0	—	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
OTI			L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.					
OTC			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d'un départ réglementaire à 3 commandements					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Aligner ses appuis sur l'axe de course sur une piste de 40 m après un départ réglementaire					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15	INTRODUCTIF	Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, absence, malades) ;présenter l'objectif de la séance, faire l'échauffement général et spécifique :course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires	Inspirer/expirer s'étirer a fond.	– Adapter son allure suivant l'effort à effectuer Exécuter bien les exercices			
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Créer la vitesse maximale	Aligner ses appuis sur l'axe de course sur une piste de 40 m après un départ réglementaire et une accélération progressive, en synchronisant entre les membres inférieurs et supérieurs.	– Utiliser les bras – Courir libre – Des amples foulées	– Chaque élève réalise une course correcte – 3 élèves courent en même temps – Comparer entre les résultats	– Réagir vite au signal – Resté dans la ligne droite		
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme, discussion de la séance						

MO DU LE			NIVEAU	FAMILLE	APS	S E A N C	EFFECTIVE	MATEIEL
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3ème AC	Athlétisme	Course de vitesse	1 2	—	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
OTI			L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.					
OTC			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d'un départ réglementaire à 3 commandements					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Evaluation sommative (prise des performances)					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15	INTRODUCTIF	Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, absence, malades) ;présenter l'objectif de la séance, faire l'échauffement général et spécifique :course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires	Inspirer/expirer s'étirer a fond.	– Adapter son allure suivant l'effort à effectuer Exécuter bien les exercices			
35 à 45 min	FONDAMENTALE	réaliser une performance en fonction des conditions	Un couloir de 60m m pour les filles et 80 m pour les garçons Starting-block ; la fiche de test	- Utiliser les bras - Courir libre - Des amples foulées	L'élève doit courir dans un couloir et terminer la course	- Bonne performance - Bonne aptitude de coordination	60m   80m  	
5 à 10	FINALE	Retour au calme, discussion de la séance, présenter l'objectif du cycle suivante						

