

# PROJET PREVISIONNEL

Module : 1	Groupe d'APS	APS support	Niveau scolaire
Adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations	<b>Athlétisme</b>	<b>Course en durée</b>	2 <sup>ème</sup> AC
Objectif terminal d'intégration (OTI)	l'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles.		
Objectif terminal du cycle	L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance.		
Séances	Technico-tactique	Informations	Savoir-faire socio-affectif
TO	<i>Déterminer la vitesse maximale aérobie (VMA) de chaque élève par le test navette Luc léger.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ Connaître les différentes formes de course de durée, ainsi que les filières énergétiques sollicitées.</li> <li>➡ Connaître et Connaissances des principes scientifiques des tests du terrain permettant d'apprécier la capacité physique d'organisme humain.</li> <li>➡ exploiter les différents Procédés d'entraînement de la filière aérobie, et les processus énergétiques</li> <li>➡ Connaître les principes de conservation et régulation du rythme, ainsi que les différentes allures et profil de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ Apprendre à gérer sa course au sein d'un groupe de niveau.</li> <li>➡ Articuler et adapter la notion du volume et intensité de course.</li> <li>➡ Doser ses efforts selon le temps et la distance alloués</li> </ul>
Séance Théorique	Amener les élèves à avoir des notions de base sur leurs VMA et la filière Aérobie		
3	développement de la capacité aérobie par un travail continu de 80% de VMA : être capable de courir 6min pour le 1 <sup>ère</sup> groupe et 12 min pour les 3 autres groupes tout en gardant le même rythme jusqu'à l'arrivée.		
4	développement de la capacité aérobie par un travail continu de 80% de VMA : Etre capable de courir 12 min pour le 1 <sup>ère</sup> groupe et 20' pour les 3 autres groupes sans interruption tout en gardant le même rythme jusqu'à l'arrivée sur une piste de 150m		
5	Etre capable de parcourir une distance de 300m avec un rythme initial (250m avec une intensité de 80% de VMA) puis changer le rythme en accélérant vers l'arrivée (50m avec une intensité de 100% de VMA).		
6	développement de la puissance aérobie par un travail court-court de 110% de VMA : Dans un temps connu 10s, soutenir des courses à intervalles correspondants à 110% de VMA de chaque groupe (G1 : 32m; G2 : 33,5m ; G3: 36,6m; G4 : 39,7m), Tps W=Tps Rec.		
7	Développement de la puissance aérobie par un travail court-court: Dans un temps de 15'', soutenir des courses à intervalles, correspondants à 100% de VMA de chaque groupe (G1:43,65m ; G2:45,75m ; G3:49,95m ; G4:54,15m), Tps W=Tps Rec.		
8	développement de puissance aérobie par un travail long-long avec une intensité de 95% de VMA : être capable de parcourir une distance déterminée de 300m (2tour) dans un temps connu.		

# PROJET PREVISIONNEL

9	développement de l'endurance aérobie (capacité) par un travail long-long avec une intensité de 90% de VMA : être capable de parcourir une distance déterminée de 600m 4 tours) dans un temps connu.	course.	
10	développement de l'endurance aérobie (capacité) par un travail long-long avec une intensité de 90% de VMA : être capable de parcourir une distance déterminée de 900m (6 tours) dans un temps connu.		
TB	Test Bilan		