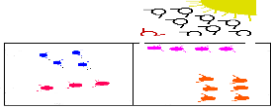
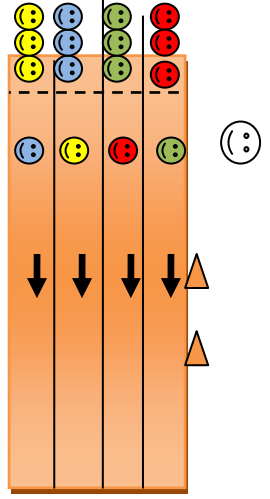



Fiche de préparation de la leçon

Module d'enseignement		Famille d'APS	A.P.S support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériels
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions.		Athlétisme	Course de Vitesse	1 AC	7	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.
Objectif terminal d'intégration		L'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.				
Compétences visées		Employer les techniques de base des activités physiques et sportives.				
Objectif terminal du cycle		L'élève de 1ere année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séquence		Pouvoir créer une vitesse maximale et arriver à la conserver jusqu'à l'arrivée				
Objectif de la séance		Dans une piste de course de vitesse, pouvoir créer une vitesse maximale après un départ explosif et un redressement progressif du corps, sur une distance de 20 ♀ /30 ♂ mètres et arriver à réussir 3/5 des essais.				
Partie et Durée	Objectif opérationnel	Taches			Organisation	Critères de réussite
p. introductive (15')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Eveil psychique ➤ Faciliter l'entrée des élèves dans l'activité. ➤ Eveiller les propriocepteurs musculo-articulaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vérification de la tenue et de l'absence. ➤ Rappel de la séance précédente et présentation de l'objectif de la séance en cours ➤ Echauffement général : Course légère autour du terrain, mobilisation articulaire : (cheville, genoux, hanche, colonne vertébrale, épaule, cou, coude, poignet). élévation des genoux, talons aux fesses. ➤ Echauffement spécifique: élévation de genoux, talons aux fesses, jambes tendues, des accélérations. 				<ul style="list-style-type: none"> • Spécificité • Variabilité • Progressivité • Adaptabilité
Partie fondamentale (35')	Pouvoir créer une vitesse maximale.	<p>But : Courir le plus vite possible pour attraper le groupe situé en avant.</p> <p>Les conditions de réalisation : Dans une piste de course de vitesse répartie en 4 couloirs. La classe sera divisée en 4 groupes mixte, chacun aura un couloir dans lequel va courir une distance de 20 ♀ /30 ♂, par une compétition entre les groupes (A contre B et C contre D) chaque élève va essayer, après une réaction au signal vite et un redressement du corps, de rattraper l'élève de l'équipe concurrente situé 3 m devant lui, et ce dernier doit parcourir la distance donnée sans avoir touché par son concurrent qui essaye de le rattraper avant la ligne d'arrivée.</p> <p>Les critères de réalisation : L'élève (coureur) doit engager son corps vers l'avant, donne beaucoup d'importance au travail des bras et les appuis doivent être solide et dynamique et chaque coureur est appelé à courir d'une façon rectiligne sans zigzaguer pour avoir une création maximale de la vitesse.</p> <p>Les Consignes : -Respecter le signal de départ. -Sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai. - Récupérer au moment de retour vers le départ. - Courir tout droit sans zigzag</p> <p>Variantes : Complexification : augmenter la distance entre les deux groupes.</p> <p>Situation de référence : 20m/F- 30m/G.</p>				<p>Arriver attraper l'équipe qui se trouve devant dans 3/5 des essais.</p>
p. finale (5')	Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu ludique et étirements. ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ présentation de l'objectif de la séance prochaine. 				Participation des Elèves :(question / réponse