
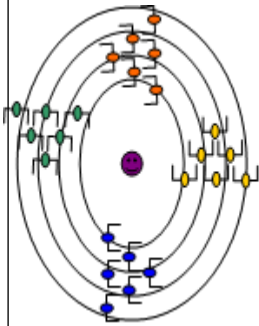


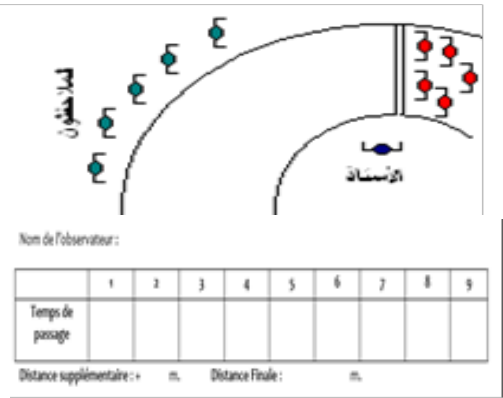




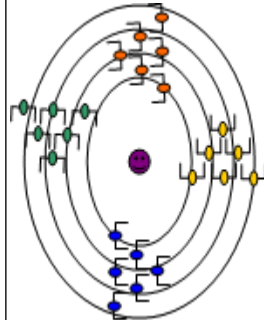

## FICHE DE PREPARATION

Module3		Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel
Prise d'initiative et pratique physique responsable		Athlétisme	Course De Durée	1Bac	2	chrono, Sifflet, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la première 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	L'élève de 1ere année doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité de la performance.					
Compétence visée	<ul style="list-style-type: none"> <li> Etre capable d'évaluer et d'estimer l'effort fournis.</li> <li> Utilisation d'une stratégie individuelle lors de l'apprentissage et déterminer sa réaction sur la performance.</li> </ul>					
Objectif de la séquence	<ul style="list-style-type: none"> <li> Régler son allure par rapport à ses capacités.</li> <li> Connaitre les effets de la course sur son corps.</li> </ul>					
Objectif de la séance	Courir 2x10 min à 80% de la VMA de chaque groupe en respectant une allure de course stable.					
Partie	Durée	But	Description de la tâche	Organisation	Critères de réussites	
Intro	10 à 15	Augmentation cardio-vasculaire. Mobilisation Articulaire. Etirements.	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jauneaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants		Elévation de la fréquence cardiaque.	
Fondamentale	30 à 35	maintenir un rythme de course pendant 10 min.	<p><b>Situation 1</b> : Maintenir une course à 80% de la VMA.</p> <p>Déroulement : Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en 4 groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités, les coureurs soutiennent une course de 10 min pour chaque groupe avec une intensité de 80% de V M A c.à.d. courir un tour de <b>290m</b> dans un temps connu avec un temps de récupération de ½ de durée d'exercice. On divise la piste par quatre parcours chaque groupe physiologique prend un.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Pour chaque répétition le tps W = tps Rec.</li> <li> Pour le G1 : tps de 1 tours = 2min25s.</li> <li> Pour le G2 : tps de 1 tours = 1min59s.</li> <li> Pour le G3 : tps de 1 tours = 1min37s.</li> <li> Pour le G4 : tps de 1 tours = 1min22s.</li> </ul> <p><b>Consigne</b> :Prendre la FC avant et après l'effort.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Interdiction d'arrêt (exclusion) sauf que pour les asthmatiques et les obèses.</li> <li> Respiration et expiration profondément relâchement des bras lors de la course.</li> <li> Respecter le rythme des groupes.</li> </ul> <p><b>Critères de réalisation</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> ❖ Respecter l'allure du groupe, maintenir une allure stable pendant toute la durée de la course.</li> </ul>		<p><b>Finir</b> la course sans arrêt.</p> <p><b>Respecter</b> les temps de passage.</p> <p><b>Courir</b> en groupe.</p>	
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC	


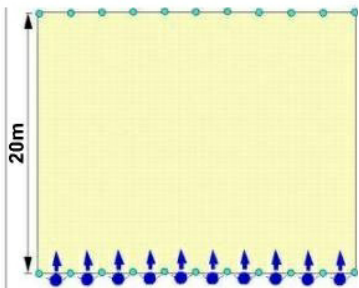

## FICHE DE PREPARATION

Module3		Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel																																	
Prise d'initiative et pratique physique responsable		Athlétisme	Course De Durée	1 Bac	TO	chrono, Sifflet, Plots																																	
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la première 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	L'élève de 1ere année doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité de la performance.																																						
Compétence visée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre capable d'évaluer et d'estimer l'effort fournis.</li> <li>• Utilisation d'une stratégie individuelle lors de l'apprentissage et déterminer sa réaction sur la performance.</li> </ul>																																						
Objectif de la séquence	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Régler son allure par rapport à ses capacités.</li> <li>• Connaitre les effets de la course sur son corps.</li> </ul>																																						
Objectif de la séance	Déterminer la VMA des élèves à partir d'un Test Demi-Cooper.																																						
Partie	Durée	But	Description de la tâche	Organisation	Critères de réussites																																		
Intro	10 à 15	Augmentation cardio-vasculaire. Mobilisation Articulaire. Etirements.	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jauneaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...		Elévation de la fréquence cardiaque.																																		
Fondamentale	30 à 35	Détecter le niveau de pratique initial des élèves.	<p><b>Situation 1</b> : Avoir une idée générale sur la VMA des élèves.</p> <p><b>Déroulement</b> : Le groupe classe sera divisé en deux, groupe observateur et l'autre coureur. Le groupe coureur court sur une piste de 290 m en vue de réaliser une meilleure performance Le groupe observateur remplit la grille d'observation (G1) Les élèves changent de rôles.</p> <p><b>Consigne</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eviter le départ explosif.</li> </ul> <p><b>Critères de réalisation</b> : remplir la fiche d'observation</p>	 <p>Observation Grid:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td colspan="2">Nom de l'observateur :</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Temps de passage</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Distance supplémentaire : + m.</td> <td colspan="9">Distance Finale : m.</td> </tr> </table>	Nom de l'observateur :		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Temps de passage											Distance supplémentaire : + m.		Distance Finale : m.									<p><b>Finir</b> la course sans arrêt.</p> <p>Participation à l'organisation de la séance.</p> <p>Le respect des tâches de chaque groupe.</p> <p>le passage de tous les élèves.</p>	
Nom de l'observateur :		1	2	3	4	5	6	7	8	9																													
Temps de passage																																							
Distance supplémentaire : + m.		Distance Finale : m.																																					
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC																																		


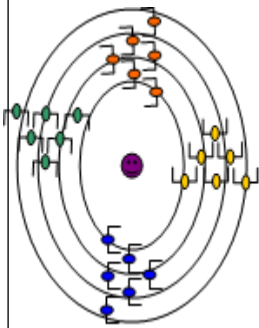

## FICHE DE PREPARATION

Module 1		Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course De Durée	TC	3	chrono, Sifflet, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la première 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	L'élève de 1ere année doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité de la performance.					
Compétence visée	<ul style="list-style-type: none"> <li> Etre capable d'évaluer et d'estimer l'effort fournis.</li> <li> Utilisation d'une stratégie individuelle lors de l'apprentissage et déterminer sa réaction sur la performance.</li> </ul>					
Objectif de la séquence	<ul style="list-style-type: none"> <li> Régler son allure par rapport à ses capacités.</li> <li> Connaitre les effets de la course sur son corps.</li> </ul>					
Objectif de la séance	Courir 2x10 min à 80% de la VMA de chaque groupe en respectant une allure de course stable.					
Partie	Durée	But	Description de la tâche		Organisation	Critères de réussites
Intro	10 à 15	Augmentation vasculaire. Mobilisation Articulaires. Etirements.	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jauneaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...			Elévation de la fréquence cardiaque.
Fondamentale	30 à 35	maintenir un rythme de course pendant 10 min.	<p><b>Situation 1</b> : Maintenir une course à 80% de la VMA. Déroulement : Selon les données du T.O. (VMA) on divise la classe en 4 groupes de niveau, chaque groupe travaille à ses propres capacités, les coureurs soutiennent une course de 10 min pour chaque groupe avec une intensité de 80% de V M A c.à.d. courir un tour de <b>290m</b> dans un temps connu avec un temps de récupération de ½ de durée d'exercice. On divise la piste par quatre parcours chaque groupe physiologique prend un.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Pour le G1 : <b>tps de 1tours = 2min25s.</b></li> <li> Pour le G2 : <b>tps de 1tours = 1min59s.</b></li> <li> Pour le G3 : <b>tps de 1tours = 1min37s.</b></li> <li> Pour le G4 : <b>tps de 1tours = 1min22s.</b></li> </ul> <p><b>Consigne</b> : <b>Prendre la FC avant et après l'effort.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Interdiction d'arrêt (exclusion) sauf que pour les asthmatiques et les obèses.</li> <li> Respiration et expiration profondément relâchement des bras lors de la course.</li> <li> Respecter le rythme des groupes.</li> </ul> <p><b>Critères de réalisation</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> ❖ Respecter l'allure du groupe, maintenir une allure stable pendant toute la durée de la course.</li> </ul>			<p><b>Finir</b> la course sans arrêt.</p> <p><b>Respecter</b> les temps de passage.</p> <p><b>Courir</b> en groupe.</p>
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.			Feedback Diminution de FC


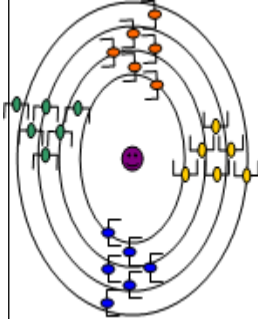
## FICHE DE PREPARATION

Module 1		Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course De Durée	TC	TO	Mp3, Sifflet, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
Objectif terminal du cycle	L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.					
Compétence visée	<ul style="list-style-type: none"> <li> Etre discipliné et respecter l'autrui.</li> <li> Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>					
Objectif de la séquence	<ul style="list-style-type: none"> <li> Régler son allure par rapport à ses capacités.</li> <li> Connaître les effets de la course sur son corps.</li> </ul>					
Objectif de la séance	Test diagnostique : Avoir une idée générale sur la VMA des élèves à partir d'un Test Navette.					
Partie	Durée	But	Description de la tâche		Organisation	Critères de réussites
Introductive	10 à 15	Facilité l'entrée des élèves dans l'activité	Contrôle de l'absence et de la tenue Présentation de l'objectif de la séance Donner des précisions sur la façon de déroulement de test navette.			Elévation de la fréquence cardiaque Bonne organisation
Fondamentale	30 à 35	Relever la VMA des élèves.	<p><b>Situation 1 : Test Navette</b></p> <p>Dans un Terrain de HB on divise la classe en 4 groupes qui vont passer le test l'un après l'autre, le premier groupe passe alors que le groupe deuxième et s'occupent de l'observation au bord de la distance de 20 mètres.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <p><b>Pour les élèves qui passent le test :</b> Respecter le rythme du test, bloqué à la fin de la distance de 20 mètres au lieu de faire des virages, marcher à la fin du test.</p> <p><b>Pour les observateurs :</b> Signaler au prof chaque élève qui n'arrive pas au bord de la distance, encourager les élèves.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> remplir la fiche d'observation.</li> </ul>			Participation à l'organisation de la séance.  Le respect des taches de chaque groupe.  le passage de tous les élèves.
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Expliquer comment calculer la VMA et présentation d'objectif de la séance prochaine.			feedback

## FICHE DE PREPARATION

Module 1		Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course De Durée	TC	4	chrono, Sifflet, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
Objectif terminal du cycle	L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.					
Compétence visée	<ul style="list-style-type: none"> <li> Etre discipliné et respecter l'autrui.</li> <li> Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>					
Objectif de la séquence	<ul style="list-style-type: none"> <li> Régler son allure par rapport à ses capacités.</li> <li> Connaître les effets de la course sur son corps.</li> </ul>					
Objectif de la séance	Courir à une allure proche de la VMA 5x3 min à 90% de la VMA.					
Partie	Durée	But	Description de la tâche		Organisation	Critères de réussites
Intro	10 à 15	Augmentation vasculaire. Mobilisation Articulaire. Etirements.	cardio-	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jauneaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...		Elévation de la fréquence cardiaque.
Fondamentale	30 à 35	réaliser des répétitions de 3min 5 fois à 90% de la VMA de chaque groupe.	<p><b>Situation 1</b> : Maintenir une course régulière à 90% de la VMA.</p> <p>Déroulement : en gardant les mêmes groupe (VMA), chaque groupe travaille à ses propres capacités, les coureurs soutiennent une course de 3 min pour chaque groupe avec une intensité de 90% de V M A c.à.d. courir un tour de <b>290m</b> dans un temps connu avec un temps de récupération de ½ de durée d'exercice. On divise la piste par quatre parcours chaque groupe physiologique prend un.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Pour le G1 : tps de 1tours = <b>1min 56s = 1 tour(s) et 160 mètre(s)</b>.</li> <li> Pour le G2 : tps de 1tours = <b>1min 41s = 1 tour(s) et 227 mètre(s)</b>.</li> <li> Pour le G3 : tps de 1tours = <b>1min20s = 2 tour(s) et 72 mètre(s)</b>.</li> <li> Pour le G4 : tps de 1tours = <b>1min08s = 2 tour(s) et 185 mètre(s)</b>.</li> </ul> <p><b>Consigne</b> : Prendre la FC avant et après l'effort.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Interdiction d'arrêt (exclusion) sauf que pour les asthmatiques et les obèses.</li> <li> Respiration et expiration profondément relâchement des bras lors de la course.</li> <li> Respecter le rythme des groupes.</li> </ul> <p><b>Critères de réalisation</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> ❖ Respecter l'allure du groupe, maintenir une allure stable pendant toute la durée de la course.</li> </ul>			<p><b>Maintenir</b> une course régulière.</p> <p><b>Respecter</b> les temps de passage.</p> <p><b>Courir</b> en groupe.</p>
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.			Feedback Diminution de FC


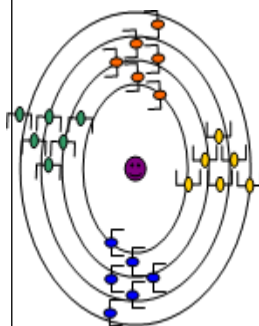
## FICHE DE PREPARATION

Module 3			Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel	
Prise d'initiative et pratique physique responsable			Athlétisme	Course De Durée	1Bac	3	chrono, Sifflet, Plots	
Objectif terminal d'intégration		L'élève de la première 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		L'élève de 1ere année doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité de la performance.						
Compétence visée		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre capable d'évaluer et d'estimer l'effort fournis.</li> <li>• Utilisation d'une stratégie individuelle lors de l'apprentissage et déterminer sa réaction sur la performance.</li> </ul>						
Objectif de la séquence		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Régler son allure par rapport à ses capacités.</li> <li>• Connaître les effets de la course sur son corps.</li> </ul>						
Objectif de la séance		Courir à une allure proche de sa VMA 5x3 min à 90% de la VMA.						
Partie	Durée	But	Description de la tâche			Organisation	Critères de réussites	
Intro	10 à 15	Augmentation vasculaire. Mobilisation Articulaire. Etirements.	cardio-	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jauneaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants				Elévation de la fréquence cardiaque.
Fondamentale	30 à 35	réaliser des répétitions de 3min 5 fois à 90% de la VMA de chaque groupe.	<p><b>Situation 1</b> : Maintenir une course régulière à 90% de la VMA.</p> <p>Déroulement : en gardant les mêmes groupe (VMA), chaque groupe travaille à ses propres capacités, les coureurs soutiennent une course de 3 min pour chaque groupe avec une intensité de 90% de V M A c.à.d. courir un tour de <b>290m</b> dans un temps connu avec un temps de récupération de ½ de durée d'exercice. On divise la piste par quatre parcours chaque groupe physiologique prend un.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour le G1 : tps de 1tours = <b>1min 56s = 1 tour(s) et 160 mètre(s).</b></li> <li>• Pour le G2 : tps de 1tours = <b>1min 41s = 1 tour(s) et 227 mètre(s).</b></li> <li>• Pour le G3 : tps de 1tours = <b>1min20s = 2 tour(s) et 72 mètre(s).</b></li> <li>• Pour le G4 : tps de 1tours = <b>1min 08s = 2 tour(s) et 185 mètre(s).</b></li> </ul> <p><b>Consigne</b> : Prendre la FC avant et après l'effort.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interdiction d'arrêt (exclusion) sauf que pour les asthmatiques et les obèses.</li> <li>• Respiration et expiration profondément relâchement des bras lors de la course.</li> <li>• Respecter le rythme des groupes.</li> </ul> <p><b>Critères de réalisation</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Respecter l'allure du groupe, maintenir une allure stable pendant toute la durée de la course.</li> </ul>				<p><b>Maintenir</b> une course régulière.</p> <p><b>Respecter</b> les temps de passage.</p> <p><b>Courir</b> en groupe.</p>	

## FICHE DE PREPARATION



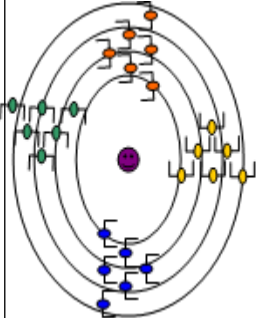
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC
-----	--------	--	--	---	------------------------------

## FICHE DE PREPARATION


Module 1			Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel	
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport			Athlétisme	Course De Durée	TC	5	chrono, Sifflet, Plots	
Objectif terminal d'intégration	L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.							
Objectif terminal du cycle	L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.							
Compétence visée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre discipliné et respecter l'autrui.</li> <li>• Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>							
Objectif de la séquence	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Régler son allure par rapport à ses capacités.</li> <li>• Connaître les effets de la course sur son corps.</li> </ul>							
Objectif de la séance	Courir 3x6 min à 95% de la VMA de chaque group en maintenant une allure régulière.							
Partie	Durée	But	Description de la tâche			Organisation	Critères de réussites	
Intro	10 à 15	Augmentation vasculaire. Mobilisation Articulaire. Etirements.	cardio-	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jauneaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...				Elévation de la fréquence cardiaque.
Fondamentale	30 à 35	réaliser des répétitions de 6min à 95% de la VMA de chaque groupe.		<p><b>Situation 1</b> : Maintenir une course régulière à 95% de la VMA.</p> <p>Déroulement : en gardant les mêmes groupe (VMA), chaque groupe travaille à ses propres capacités, les coureurs soutiennent une course de 3 min pour chaque groupe avec une intensité de 95% de V M A c.à.d. courir un tour de <b>290m</b> dans un temps connu avec un temps de récupération de ½ de durée d'exercice. On divise la piste par quatre parcours chaque groupe physiologique prend un.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour le G1 : tps de 1tours = <b>1min 50s = 3 tour(s) et 80 mètre(s)</b></li> <li>• Pour le G2 : tps de 1tours = <b>1min 36s = 3 tour(s) et 222 mètre(s)</b></li> <li>• Pour le G3 : tps de 1tours = <b>1min 16s = 4 tour(s) et 217 mètre(s)</b></li> <li>• Pour le G4 : tps de 1tours = <b>1min 05s = 5 tour(s) et 165 mètre(s)</b></li> </ul> <p><b>Consigne</b> : Prendre la FC avant et après l'effort.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interdiction d'arrêt (exclusion) sauf que pour les asthmatiques et les obèses.</li> <li>• Respiration et expiration profondément relâchement des bras lors de la course.</li> <li>• Respecter le rythme des groupes.</li> </ul> <p><b>Critères de réalisation</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Respecter l'allure du groupe, maintenir une allure stable pendant toute la durée de la course.</li> </ul>				<p><b>Finir</b> la course sans arrêt.</p> <p><b>Respecter</b> les temps de passage.</p> <p><b>Courir</b> en groupe.</p>




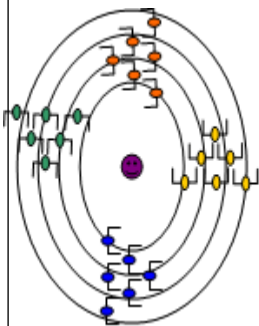
## FICHE DE PREPARATION

fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.				Feedback Diminution de FC	
Module 3			Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel	
Prise d'initiative et pratique physique responsable			Athlétisme	Course De Durée	1 Bac	4	chrono, Sifflet, Plots	
Objectif terminal d'intégration		L'élève de la première 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		L'élève de 1ere année doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité de la performance.						
Compétence visée		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre capable d'évaluer et d'estimer l'effort fournis.</li> <li>• Utilisation d'une stratégie individuelle lors de l'apprentissage et déterminer sa réaction sur la performance.</li> </ul>						
Objectif de la séquence		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Régler son allure par rapport à ses capacités.</li> <li>• Connaître les effets de la course sur son corps.</li> </ul>						
Objectif de la séance		Courir 3x6 min à 95% de la VMA de chaque group en maintenant une allure régulière.						
Partie	Durée	But	Description de la tâche			Organisation	Critères de réussites	
Intro	10 à 15	Augmentation vasculaire. Mobilisation Articulaire. Etirements.	cardio-	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jauneaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...				Elévation de la fréquence cardiaque.
Fondamentale	30 à 35	réaliser des répétitions de 6min à 95% de la VMA de chaque groupe.	<p><b>Situation 1 :</b> Maintenir une course régulière à 95% de la VMA.</p> <p>Déroulement : en gardant les mêmes groupe (VMA), chaque groupe travaille à ses propres capacités, les coureurs soutiennent une course de 3 min pour chaque groupe avec une intensité de 95% de V M A c.à.d. courir un tour de <b>290m</b> dans un temps connu avec un temps de récupération de ½ de durée d'exercice. On divise la piste par quatre parcours chaque groupe physiologique prend un.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour le G1 : tps de 1tours = <b>1min 50s = 3 tour(s) et 80 mètre(s)</b></li> <li>• Pour le G2 : tps de 1tours = <b>1min 36s = 3 tour(s) et 222 mètre(s)</b></li> <li>• Pour le G3 : tps de 1tours = <b>1min 16s = 4 tour(s) et 217 mètre(s)</b></li> <li>• Pour le G4 : tps de 1tours = <b>1min 05s = 5 tour(s) et 165 mètre(s)</b></li> </ul> <p><b>Consigne : Prendre la FC avant et après l'effort.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interdiction d'arrêt (exclusion) sauf que pour les asthmatiques et les obèses.</li> <li>• Respiration et expiration profondément relâchement des bras de la course.</li> <li>• Respecter le rythme des groupes.</li> </ul> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Respecter l'allure du groupe, maintenir une allure stable pendant toute la durée de la course.</li> </ul>				<p><b>Finir</b> la course sans arrêt.</p> <p><b>Respecter</b> les temps de passage.</p> <p><b>Courir</b> en groupe.</p>	


## FICHE DE PREPARATION


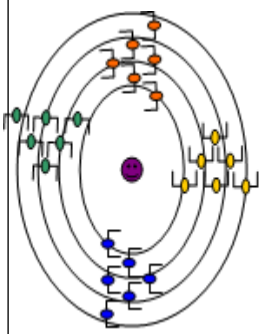
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC
-----	--------	--	--	---	------------------------------

## FICHE DE PREPARATION


Module 3			Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel
Prise d'initiative et pratique physique responsable			Athlétisme	Course De Durée	1 Bac	5	chrono, Sifflet, Plots
Objectif terminal d'intégration		L'élève de la première 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		L'élève de 1ere année doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité de la performance.					
Compétence visée		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre capable d'évaluer et d'estimer l'effort fournis.</li> <li>• Utilisation d'une stratégie individuelle lors de l'apprentissage et déterminer sa réaction sur la performance.</li> </ul>					
Objectif de la séquence		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amélioration de la puissance aérobie.</li> </ul>					
Objectif de la séance		Travail Long – Long : Courir à 115% de la VMA de chaque groupe.					
Partie	Durée	But	Description de la tâche			Organisation	Critères de réussites
Intro	10 à 15	Augmentation cardio-vasculaire. Mobilisation Articulaires. Etirements.	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jaumeaux, talon fissé, pas chassés, foulée bondissants ...				Elévation de la fréquence cardiaque.
Fondamentale	30 à 35	réaliser un effort intermittent à 115% de la VMA de chaque groupe.	<p><b>Situation 1</b> : développement de la puissance aérobie par un travail Long-Long à 115% de la VMA, on garde les mêmes groupes de niveau les élèves doivent parcourir une distance donnée dans 4min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour le G1 : <b>770 mètre</b> tps de 1tours = <b>1min 30s = 2 tour(s) et 190 mètre(s)</b></li> <li>• Pour le G2 : <b>842 mètre</b> tps de 1tours = <b>1min 23s = 2 tour(s) et 262 mètre(s)</b></li> <li>• Pour le G3 : <b>1063 mètre</b> tps de 1tours = <b>1min 05s = 3 tour(s) et 193 mètre(s)</b></li> <li>• Pour le G4 : <b>1246 mètre</b> tps de 1tours = <b>0min 56s = 4 tour(s) et 86 mètre(s)</b></li> </ul> <p><b>Récupération</b> = temps de travail.</p> <p><b>Consigne</b> :</p> Maintenir une allure stable, courir ensemble, assurer une récupération active (des étirements), faire des tours précise dans le temps donner. <p><b>Critères de réalisation</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Respecter l'allure du groupe, maintenir une allure stable pendant toute la durée de la course.</li> </ul>				<p><b>Parcourir</b> la distance donnée dans le temps prévu.</p> <p><b>Respecter</b> les temps de passage.</p> <p><b>Courir</b> en groupe.</p>


## FICHE DE PREPARATION

fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC
-----	--------	--	--	---	------------------------------

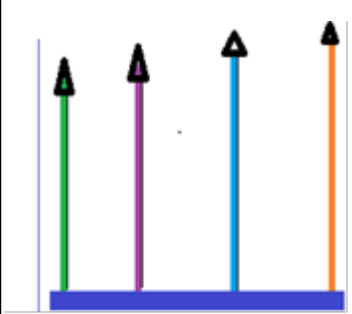

Module 1		Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course De Durée	TC	5	chrono, Sifflet, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
Objectif terminal du cycle	L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.					
Compétence visée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre discipliné et respecter l'autrui.</li> <li>• Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>					
Objectif de la séquence	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amélioration de la puissance aérobie.</li> </ul>					
Objectif de la séance	Travail Long – Long : Courir à 110% de la VMA de chaque groupe.					
Partie	Durée	But	Description de la tâche	Organisation	Critères de réussites	
Intro	10 à 15	Augmentation vasculaire. Mobilisation Articulaire. Etirements.	cardio- Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jauneaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...		Elévation de la fréquence cardiaque.	
Fondamentale	30 à 35	réaliser un effort intermittent à 110% de la VMA de chaque groupe.	<p><b>Situation 1</b> : développement de la puissance aérobie par un travail Long-Long à 110% de la VMA, on garde les mêmes groupes de niveau les élèves doivent parcourir une distance donnée dans 4min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour le G1 : <b>770 mètre</b> tps de 1tours = <b>1min 30s = 2 tour(s) et 190 mètre(s)</b></li> <li>• Pour le G2 : <b>842 mètre</b> tps de 1tours = <b>1min 23s = 2 tour(s) et 262 mètre(s)</b></li> <li>• Pour le G3 : <b>1063 mètre</b> tps de 1tours = <b>1min 05s = 3 tour(s) et 193 mètre(s)</b></li> <li>• Pour le G4 : <b>1246 mètre</b> tps de 1tours = <b>0min 56s = 4 tour(s) et 86 mètre(s)</b></li> </ul> <p><b>Récupération</b>= temps de travail. <b>Consigne</b> : Maintenir une allure sable, courir ensemble, assurer une récupération active (des étirements), faire des tours précise dans le temps donner. <b>Critères de réalisation</b> : ❖ Respecter l'allure du groupe, maintenir une allure stable pendant toute la durée de la course.</p>		<p><b>Parcourir</b> la distance donnée dans le temps prévu.</p> <p><b>Respecter</b> les temps de passage.</p> <p><b>Courir</b> en groupe.</p>	


## FICHE DE PREPARATION

fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC
-----	--------	--	--	---	------------------------------

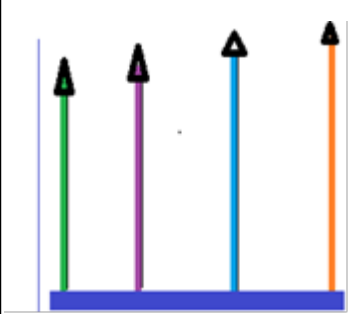

Module 1			Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel	
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport			Athlétisme	Course De Durée	TC	6	chrono, Sifflet, Plots	
Objectif terminal d'intégration	L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.							
Objectif terminal du cycle	L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.							
Compétence visée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre discipliné et respecter l'autrui.</li> <li>• Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>							
Objectif de la séquence	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amélioration de la puissance aérobie.</li> </ul>							
Objectif de la séance	Travail Court – Court : Courir 3x (10x 15-15) à 120% de la VMA de chaque groupe.							
Partie	Durée	But	Description de la tâche			Organisation	Critères de réussites	
Intro	10 à 15	Augmentation vasculaire. Mobilisation Articulaire. Etirements.	cardio-	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jaumeaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...				Elévation de la fréquence cardiaque.


## FICHE DE PREPARATION

Fondamentale	30 à 35	développement de la puissance aérobie à partir de 120% de la VMA.	<p><b>Situation 1</b> : développement de la puissance aérobie par un travail Court-Court à 120% de la VMA.</p> <p><b>Déroulement</b> : On garde les mêmes équipes de niveau, chaque groupe doit parcourir une distance prévues aller-retour <b>15*15 second</b>à 120% de la VMA, le temps de récupération est égal au temps de travail.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour le G1 : <b>50 mètre</b></li> <li>• Pour le G2 : <b>57.5 mètre</b></li> <li>• Pour le G3 : <b>72.5 mètre</b></li> <li>• Pour le G4 : <b>85 mètre</b></li> </ul> <p><u>Consigne</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Maintenir une allure progressive.</b></li> <li>❖ <b>Courir ensemble</b></li> <li>❖ <b>Assurer une récupération active (des étirements).</b></li> <li>❖ <b>Pas d'arrêt</b></li> <li>❖ <b>respecter la répartition de groupe de niveau.</b></li> </ul>		<p><b>Réaliser</b> les répétitions dans le temps prévu.</p> <p><b>Courir</b> en groupe.</p>
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC

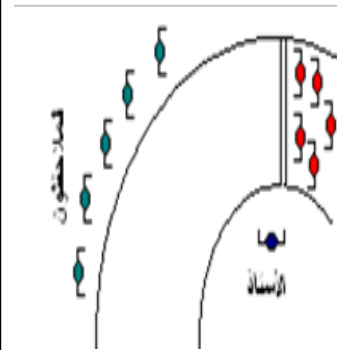

Module 3			Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel	
Prise d'initiative et pratique physique responsable			Athlétisme	Course De Durée	1 Bac	6	chrono, Sifflet, Plots	
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la première année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.							
Objectif terminal du cycle	L'élève de 1ere année doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité de la performance.							
Compétence visée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre capable d'évaluer et d'estimer l'effort fournis.</li> <li>• Utilisation d'une stratégie individuelle lors de l'apprentissage et déterminer sa réaction sur la performance.</li> </ul>							
Objectif de la séquence	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amélioration de la puissance aérobie.</li> </ul>							
Objectif de la séance			Travail Court – Court : Courir 3x (10x 15-15) à 120% de la VMA de chaque groupe.					
Partie	Durée	But	Description de la tâche			Organisation	Critères de réussites	
Intro	10 à 15	Augmentation vasculaire. Mobilisation Articulaires. Etirements.	cardio-	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jaumeaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...				Elévation de la fréquence cardiaque.


## FICHE DE PREPARATION

Fondamentale	30 à 35	développement de la puissance aérobie à partir de 120% de la VMA.	<p><b>Situation 1</b> : développement de la puissance aérobie par un travail Court-Court à 120% de la VMA.</p> <p><b>Déroulement</b> : On garde les mêmes équipes de niveau, chaque groupe doit parcourir une distance prévues aller-retour <b>15*15 second</b>à 120% de la VMA, le temps de récupération est égal au temps de travail.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour le G1 : <b>50 mètre</b></li> <li>• Pour le G2 : <b>57.5 mètre</b></li> <li>• Pour le G3 : <b>72.5 mètre</b></li> <li>• Pour le G4 : <b>85 mètre</b></li> </ul> <p><u>Consigne</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Maintenir une allure progressive.</b></li> <li>❖ <b>Courir ensemble</b></li> <li>❖ <b>Assurer une récupération active (des étirements).</b></li> <li>❖ <b>Pas d'arrêt</b></li> <li>❖ <b>respecter la répartition de groupe de niveau.</b></li> </ul>		<p><b>Réaliser</b> les répétitions dans le temps prévu.</p> <p><b>Courir</b> en groupe.</p>
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC

Module 3			Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel	
Prise d'initiative et pratique physique responsable			Athlétisme	Course De Durée	1 Bac	7	chrono, Sifflet, Plots	
Objectif terminal d'intégration		L'élève de la première 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		L'élève de 1ere année doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité de la performance.						
Compétence visée		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre capable d'évaluer et d'estimer l'effort fournis.</li> <li>• Utilisation d'une stratégie individuelle lors de l'apprentissage et déterminer sa réaction sur la performance.</li> </ul>						
Objectif de la séance		Préparation au test : Réaliser une bonne performance avec une régularité de rythme.						
Partie	Durée	But	Description de la tâche			Organisation	Critères de réussites	
Intro	10 à 15	Augmentation vasculaire. Mobilisation Articulaires. Etirements.	cardio-	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jauneaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...				Elévation de la fréquence cardiaque.

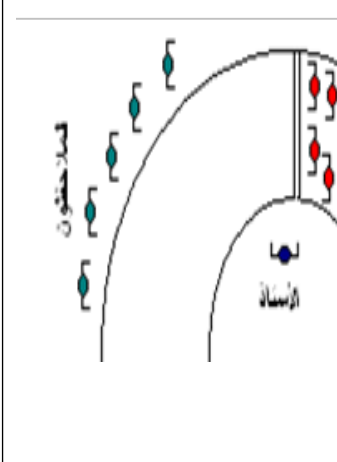

## FICHE DE PREPARATION


Fondamentale	30 à 35	<p><b>Pouvoir</b> évaluer ses capacités à partir d'un pré-test.</p>	<p><b>Situation 1</b> : Détecter le rythme de course convenable pour réaliser une bonne performance.</p> <p><b>Déroulement</b> : 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.</p> <p><b>Consigne</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer l'effort selon ses propres capacités.</li> <li>• Faire attention au contact avec les autres coureurs.</li> <li>❖ <b>N.B</b> : Pour les élèves qui finissent la course, faire un footing à une allure (pas plus de 60% de VMA) et des étirements pour dégager la fatigue.</li> </ul>		<p><b>Passage</b> de tous les élèves.</p>
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC

Module 3			Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel	
Prise d'initiative et pratique physique responsable			Athlétisme	Course De Durée	1 Bac	8	chrono, Sifflet, Plots	
Objectif terminal d'intégration		L'élève de la première 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		L'élève de 1ere année doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité de la performance.						
Compétence visée		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre capable d'évaluer et d'estimer l'effort fournis.</li> <li>• Utilisation d'une stratégie individuelle lors de l'apprentissage et déterminer sa réaction sur la performance.</li> </ul>						
Objectif de la séance		Test bilan : sur une piste de 290m parcourir une distance de 1000m les garçons et 600m les filles en réalisant une bon performance avec une meilleur gestion d'allure.						
Partie	Durée	But	Description de la tâche			Organisation	Critères de réussites	
Intro	10 à 15	Augmentation vasculaire. Mobilisation Articulaires. Etirements.	cardio-	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jauneaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...				Elévation de la fréquence cardiaque.

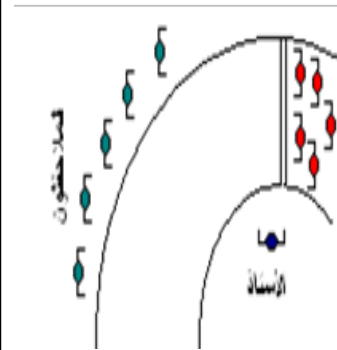




## FICHE DE PREPARATION

Fondamentale	30 à 35	Relever les performances des élèves en 600 mètres pour les filles et 1000 mètres pour les garçons.	<p><b>Situation 1 :</b> Passage des élèves dans la situation de référence.</p> <p>On divise la classe par des groupes de 5 élèves, les filles passent la distance de 600 mètres, 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.</p> <p>L'observation consiste à mentionner les temps de passage de l'élève et la performance finale réalisée</p> <p><b>Consigne :</b></p> <p>-Pour les coureurs : faire attention au contact avec les autres coureurs.</p> <p>-Pour les observateurs : compter le nombre de tours parcourus par chaque élève</p> <p>-gérer ton effort pour réaliser une bonne performance.</p> <p><b>Conditions de réalisation :</b></p> <p>Une piste de 290M à l'aide d'un chronomètre et un sifflet des plots</p>		<p><b>Réaliser</b> une bonne performance par rapport au TO.</p> <p><b>Réaliser</b> une bonne gestion de tps/passage 5'' alloue.</p>
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC

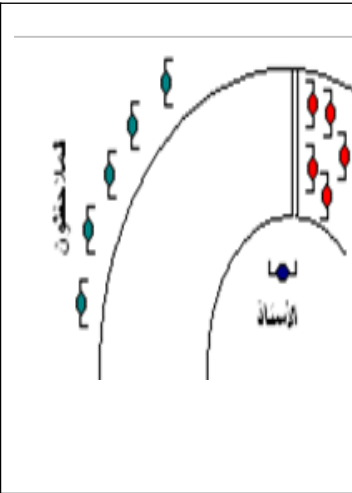

Module 1			Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel	
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport			Athlétisme	Course De Durée	TC	7	chrono, Sifflet, Plots	
Objectif terminal d'intégration		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.						
Objectif terminal du cycle		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.						
Compétence visée		<ul style="list-style-type: none"> <li>Etre discipliné et respecter l'autrui.</li> <li>Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>						
Objectif de la séance		Préparation au test : Réaliser une bonne performance avec une régularité de rythme.						
Partie	Durée	But	Description de la tâche			Organisation	Critères de réussites	
Intro	10 à 15	Augmentation vasculaire. Mobilisation Articulaire. Etirements.	cardio-	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jaumeaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...				Elévation de la fréquence cardiaque.

## FICHE DE PREPARATION

Fondamentale	30 à 35	<p><b>Pouvoir</b> évaluer ses capacités à partir d'un pré-test.</p>	<p><b>Situation 1</b> : Détecter le rythme de course convenable pour réaliser une bonne performance.</p> <p><b>Déroulement</b> : 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.</p> <p><b>Consigne</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer l'effort selon ses propres capacités.</li> <li>• Faire attention au contact avec les autres coureurs.</li> <li>❖ <b>N.B</b> : Pour les élèves qui finissent la course, faire un footing à une allure (pas plus de 60% de VMA) et des étirements pour dégager la fatigue.</li> </ul>		<p><b>Passage</b> de tous les élèves.</p>
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC


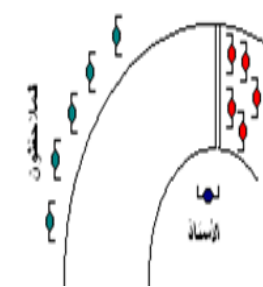

Module 1			Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel	
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport			Athlétisme	Course De Durée	TC	8	chrono, Sifflet, Plots	
Objectif terminal d'intégration		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.						
Objectif terminal du cycle		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.						
Compétence visée		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre discipliné et respecter l'autrui.</li> <li>• Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>						
Objectif de la séance		Test bilan : sur une piste de 290m parcourir une distance de 1000m les garçons et 600m les filles en réalisant une bon performance avec une meilleur gestion d'allure.						
Partie	Durée	But	Description de la tâche			Organisation	Critères de réussites	
Intro	10 à 15	Augmentation vasculaire. Mobilisation Articulaires. Etirements.	cardio-	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jauneaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...				Elévation de la fréquence cardiaque.

## FICHE DE PREPARATION

Fondamentale	30 à 35	Relever les performances des élèves en 600 mètres pour les filles et 1000 mètres pour les garçons.	<p><b>Situation 1 :</b> Passage des élèves dans la situation de référence.</p> <p>On divise la classe par des groupes de 5 élèves, les filles passent la distance de 600 mètres, 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.</p> <p>L'observation consiste à mentionner les temps de passage de l'élève et la performance finale réalisée</p> <p><b>Consigne :</b></p> <p>-Pour les coureurs : faire attention au contact avec les autres coureurs.</p> <p>-Pour les observateurs : compter le nombre de tours parcourus par chaque élève</p> <p>-gérer ton effort pour réaliser une bonne performance.</p> <p><b>Conditions de réalisation :</b></p> <p>Une piste de 290M à l'aide d'un chronomètre et un sifflet des plots</p>		<p><b>Réaliser</b> une bonne performance par rapport au TO.</p> <p><b>Réaliser</b> une bonne gestion de tps/passage 5'' alloue.</p>
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC

Module 1		Groupe d'APS	APS	Niveau	Séance	Matériel
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course De Durée	TC	2	chrono, Sifflet, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
Objectif terminal du cycle	L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.					
Compétence visée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre discipliné et respecter l'autrui.</li> <li>• Renforcer les conditions physiques générales.</li> </ul>					
Objectif de la séquence	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Régler son allure par rapport à ses capacités.</li> <li>• Connaître les effets de la course sur son corps.</li> </ul>					
Objectif de la séance	<b>Déterminer</b> le potentiel physique des élèves à partir de Test de 1000 m Garçons et 600 m Filles.					
Partie	Durée	But	Description de la tâche		Organisation	Critères de réussites

## FICHE DE PREPARATION

Intro	10 à 15	Augmentation cardio-vasculaire. Mobilisation Articulaire. Etirements.	Contrôle de l'absence et de la tenue, présentation de l'objectif de la séance Echauffement général : faire une petite foulée autour de piste Echauffement spécifique : élévation de jauneaux, talon fisse, pas chassés, foulée bondissants ...		Elévation de la fréquence cardiaque.
Fondamentale	30 à 35	Réaliser une bonne performance.	<p><b>Tache 1 :</b> Passage des élèves dans un test d'endurance 1000m/G et 600m/F. On divise les élèves en quatre groupe selon performance en Test Navette, les garçons courant 1000m (5 Tours 200m) et les filles courants 600m (3 Tours 200m).</p> <p><b>Consigne :</b> Les coureurs doivent faire attention au contact avec les autres coureurs. Finir la course sans arrêt même en petit foulée.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Une piste de 200m à l'aide d'un chronomètre et un sifflet.</p>		<p><b>Le passage</b> de tous les élèves.</p> <p><b>Déterminer</b> la performance de chaque élève par rapport au temps de course.</p>
fin	5 à 10	Retour au calme et bilan de la séance.	Relâchement et étirement, Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.		Feedback Diminution de FC