

Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Réalisé par : Choukri Aicha

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
Coordination motrice et condition physique	Athlétisme	Course en durée	1ère AC
Objectif Terminal d'intégration	L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe		
Objectif Terminal du cycle	Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
<ul style="list-style-type: none"> - Courir une allure régulière durant toute la période de la course - Réaliser des performances meilleures par rapport à la première séance 		<ul style="list-style-type: none"> - Connaissance des rôles - Apprendre à apprendre de compter les pulsations cardiaques - Développement des connaissances scientifiques de CD 	<ul style="list-style-type: none"> - Respecter l'organisation du group - L'adaptation et l'intégration dans le grp - Défi, concurrence, et l'acceptation des résultats

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
La capacité en mode de travail continu	01	Evaluation diagnostique : Identifier le niveau initial des élèves dans une course de 600m pour les F et 1000m pour les G sur une piste de 200m	
	02	Déterminer la vitesse maximale aérobie de chaque élève d'après un test de Luc léger pour constituer les groupes physiologiques sur un terrain de handball de 20m de largeur	
	03	Tester le niveau des élèves dans différentes situations d'EPS (Course.de Vitesse + Force+ souplesse+ Détente horizontale) pour construire les groupes de même niveau (initiation à la PPG)	
	04	Courir une durée de 15min continu à 75% de VMA sur une piste de 200m pour développer la capacité aérobie	
La capacité et la puissance en mode de travail long-long	05	Courir 2 fois 12min en long-long avec une récupération passive de 10min entre les répétitions à 80% de VMA sur une piste de 200m pour développer la capacité aérobie	
	06	Courir 2 fois 10min en long-long avec une récupération passive de 7min entre les répétitions à 85% de VMA sur une piste de 200m pour développer la capacité aérobie	
	07	Courir 5 fois 2min en long-long avec une récupération active de 2min à 90% de VMA sur une piste de 200m pour développer la capacité et la puissance	
	08	Courir 2 fois 5min en long-long avec une récupération active de 5min à 95% de VMA sur une piste de 200m pour développer la puissance aérobie	
La puissance en mode de travail court-court	09	Courir 2 séries (4 fois 1min) en court-court avec une récupération semi active de 1min entre les répétitions et une récupération active de 4min entre les séries sur une piste de 200 pour développer la puissance aérobie	
	10	Courir 3 séries (5 fois 15s) en court-court avec une récupération passive de 15s entre la répétition et une récupération passive de 4min15s entre les séries sur une distance de 60m (proche de la piste) pour développer la puissance aérobie	
	11	Courir 4 séries (4 fois 10s) en court-court avec une récupération passive de 10s entre les répétitions et une récupération passive de 2min entre les séries sur une distance de 50m (proche de la piste) pour développer la puissance aérobie	
Evaluation sommative	12	Evaluer les performances et la régularité de la course des élèves dans une course de 600m pour les filles et 1000m pour les garçons sur une piste de 200m	
Situation de référence		Courir une distance de 600m pour les filles et 1000m pour les garçons sur une piste de 200m	

Niveau	caractéristique
1	course explosive : l'élève crée une vitesse mais il ne la maintient pas, la course est très variée voir même qu'il s'arrête
2	course dérythmée : l'élève fait une course à différentes allures sans pouvoir autogérer le rythme. Mais il y a une continuité dans sa course.
3	course lente : l'élève n'a pas la notion de répartition de l'effort durant toute la course
4	course tactique : l'élève crée une vitesse et la conserve.

Modalité d'évaluation :

Modalités d'évaluation Selon les barèmes présentés dans les OP2007 on peut proposer la modalité de notation selon les trois connaissances :

• **Procédurale : (/12)**

- Processus : (/6pts)

Niveau	l'écart	note
1	1s	6
2	2s	5
3	3s	4
4	4s	3
5	5s	2
6	6s	1

Performance (/6pts)

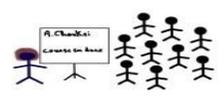
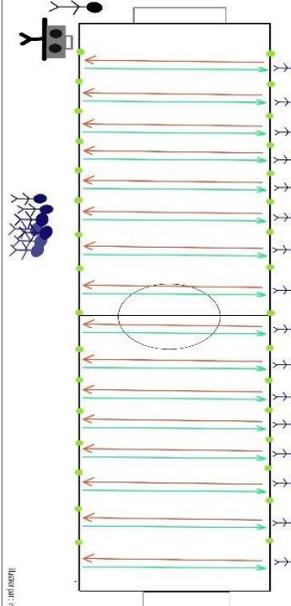
• **Conceptuelle (/3pts)**

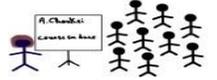
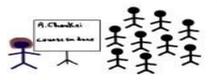
	Concept et les termes relatif à l'activité	Connaissances sur le règlement de base	Connaissances scientifique et physiologique spécifique
Bien maîtriser	1	1	1
Moyen	0.5	0.5	0.5
Basique	0	0	0

• **Comportementales (/3pts)**

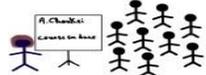
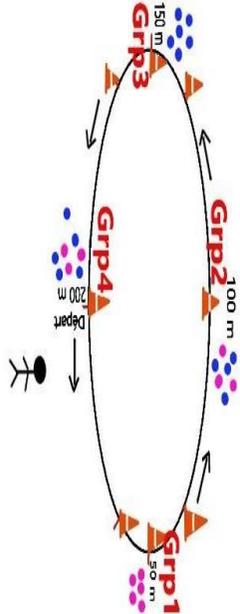
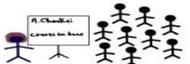
	Participation effective dans l'APS	Le comportement au sein de groupe	Respect d'autrui
Bien	1	1	1
Moyen	0,5	0.5	0,5
Mauvaise	0	0	0

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course en durée	T.O	—	Plots, dossard, chronomètre, sifflet
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Identifier le niveau initial des élèves dans une course de 600 m pour les filles et 1000 m pour les garçons sur une piste de 200 m					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> - Objectif de la séance - Prise en main - Mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de la tenue et l'absence -Aménagement du matériel -Devisé la classe en 2 groupes pour faire les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration - Bien s'échauffée 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement générale et échauffement Spécifique (course, échauffements Cardiovasculaire (gammes), échauffements articulaire, et finalement Etirement) 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement - Progressivité - Spécificité - Augmentation de la fréquence cardiaque 	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<p>Courir 3 tours pour les filles et 5 tours pour les garçons sur une piste de 200m</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Devisée la classe en 2 groupes mixte : les observateurs (rices) et les coureurs(es). - Le premier départ est mixte - Après avoir terminé le premier groupe des coureurs on passe au deuxième groupe ➔ Les observateurs deviennent des coureurs et les coureurs deviennent des observateurs 	<ul style="list-style-type: none"> -Finir la course - Récouter les performances de toute la classe - Faire son mieux 	<ul style="list-style-type: none"> -Chaque coureur doit courir une distance de 1000m sur une piste de 200m -Chaque coureuse doit courir une distance de 600m sur une piste de 200m - Chaque observateur (rice) observe son collègue (coureurs (e)), pour remplir dans une fiche le temps qui a réalisé ce dernier (e) dans chaque tour sur une piste de 200 m 	<ul style="list-style-type: none"> - Compléter La course 	
5 à 10	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le but : retour au calme - Description : mettre les élevés en position de repos - Critère de réalisation : rassemblement des groupes pour discuter la séance - Critère de réussite : participation de toute la classe 					

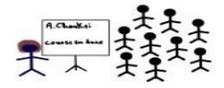
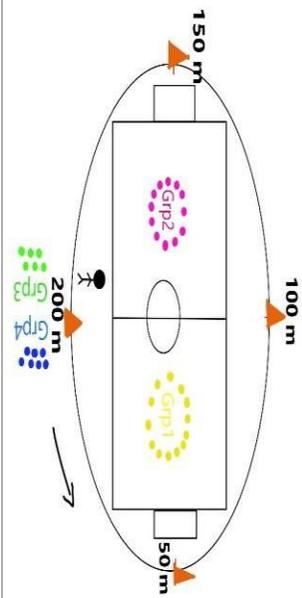
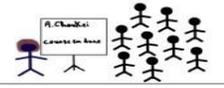
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course en durée	2	-	Plots, dossard, chronomètre, sifflet, tableau d'affichage, des fiches de temps
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Déterminer la vitesse maximale aérobie de chaque élève d'après un test de Luc léger pour constituer les groupes physiologiques sur un terrain de handball de 20m de largeur					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> - Objectif de la séance - Prise en main - Mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de la tenue et l'absence -Aménagement du matériel -Devisé la classe en 2 groupes pour faire les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration - Bien s'échauffée 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement générale et échauffement Spécifique (course, échauffements cardiovasculaire (gammes), échauffements articulaire, et finalement Etirement) 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement - Progressivité - Spécificité - Augmentation de la fréquence cardiaque 	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<p>Courir le maximum de temps Aller-retour dans une distance de 20m sur un terrain de Handball en faisant attention au bip sonneur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les coureurs distribuées sur la longueur du terrain de handball - la classe devisée en 2 groupes mixte : chaque observateur avec un coureur <p>Après avoir terminé le 1er groupe, nous passons au 2ème groupe : les coureurs deviennent observateur et le contraire</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Assumer ses Rôles d'observation -compléter la course jusqu'à la ligne -S'arrêter lorsque vous n'êtes plus capable de suivre le rythme imposé -Le test commence lentement mais après la vitesse accélère 	<ul style="list-style-type: none"> -Chaque observateur va remplir une grille d'observation sur laquelle se trouve le nom, prénom de l'élève et le nombre de palier pour déterminer sa VMA sur un terrain de HB -Coureurs vont courir aller-retour une distance de 20m sur un terrain de HANDBALL 	<ul style="list-style-type: none"> -Savoir comment la déduire le VMA d'après le test navette -Réaliser le plus grand nombre de palier -Créé un climat de compétition et de motivation au cour de la séance par un défi entre les élèves: (chaqu'un encourage son ami) 	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le but : retour au calme - Description : mettre les élevés en position de repos - Critère de réalisation : rassemblement des groupes pour discuter la séance - Critère de réussite : participation de toute la classe 					

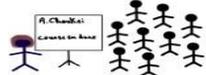
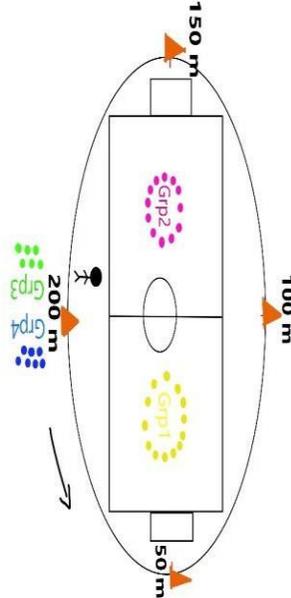
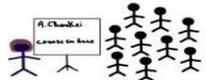
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course en durée	3	-	Plots, dossard, chronomètre, sifflet, tableau d'affichage, des fiches de temps
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Tester le niveau des élèves dans différentes situations d'EPS (Course.de Vitesse + Force+ souplesse+ Détente horizontal) pour construire les groupes de même niveau (initiation à la PPG)					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> - Objectif de la séance - Prise en main - Mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de la tenue et l'absence -Aménagement du matériel -Devisé la classe en 2 groupes pour faire les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration - Bien s'échauffée 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement générale et échauffement Spécifique (course, échauffements cardiovasculaire (gammes), échauffements articulaire, et finalement Etirement) 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement - Progressivité - Spécificité - Augmentation de la fréquence cardiaque 	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> -Détecter le niveau initial des élèves dans les situations de la PPG pour former des groupes de même niveau. 	<ul style="list-style-type: none"> -Atelier 1 : course de vitesse Par 3 courir une distance de 60 m -Atelier 2 : Sous forme d'un circuit training pour travailler des exercices de la souplesse et de la force Ex : tirer par 2+ fermeture de l'angle jambe-tronc + détente Horizontale + Gainage/maintien + Saut pieds joints contre haut+ Traction – pompes + appui dorsale. 	<ul style="list-style-type: none"> -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque. -respecter l'ordre de passage. 	<ul style="list-style-type: none"> 15'' effort / 45'' repos (pour chacun des exercices) 	<ul style="list-style-type: none"> - Passer par les deux ateliers. - Compléter les 2 taches en bonne état. - Remplir la fiche d'observation. 	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le but : retour au calme - Description : mettre les élevés en position de repos - Critère de réalisation : rassemblement des groupes pour discuter la séance - Critère de réussite : participation de toute la classe 					

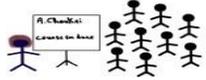
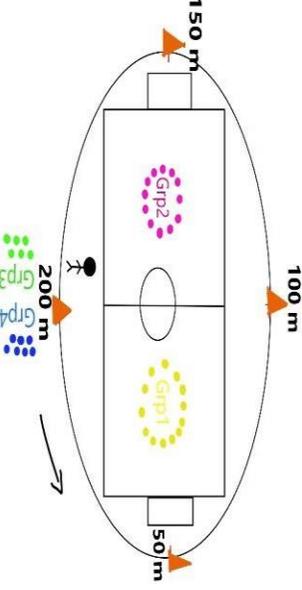
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL				
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course en durée	4	-	Plots, dossard, chronomètre, sifflet, tableau d'affichage, des fiches de temps				
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe									
OTC		Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)									
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir une durée de 15min continu à 75% de VMA sur une piste de 200m pour développer la 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"> - Objectif de la séance - Prise en main - Mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de la tenue et l'absence -Aménagement du matériel -Devisé la classe en 2 groupes pour faire les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration - Bien s'échauffée 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement générale et échauffement Spécifique (course, échauffements cardiovasculaire (gammes), échauffements articulaire, et finalement Etirement) 				<ul style="list-style-type: none"> - Engagement - Progressivité - Spécificité - Augmentation de la fréquence cardiaque 		
35 à 45 min	FONDAIMENTALE	Courir 75% de sa VMA pendant 15min en continu en respectant le temps de passage sur une piste de 200m	<ul style="list-style-type: none"> - La classe devisée en 4 groupes sur une piste de 200m : chaqu'un travaille par ses propres capacités - 2 responsables dans chaque groupe : 1 tient le chronomètre et le 2ème tient la fiche du temps 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir ensemble - Maintenir une allure régulière <ul style="list-style-type: none"> - Départ eu sifflet - Respecter le temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Chaque groupe va courir 15min sans arrêt et arriver dans le temps tout en respectant le temps de passage sur une piste de 200m 				<ul style="list-style-type: none"> -Finir la course -Le temps de passage dans chaque tour + - 5 secondes 		
					groupe	1	2	3			4
					"t" de tour	2'40"	2'	1'51"			1'36"
Nbre de	6	7.5	10	11							
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le but : retour au calme - Description : mettre les élevés en position de repos - Critère de réalisation : rassemblement des groupes pour discuter la séance - Critère de réussite : participation de toute la classe 									

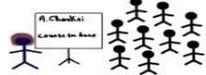
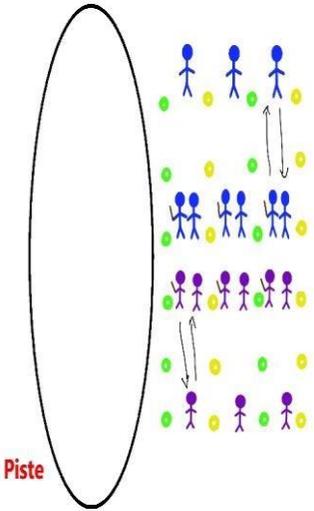
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL													
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course en durée	5	-	Plots, dossard, chronomètre, sifflet, tableau d'affichage, des fiches de temps													
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe																		
OTC		Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)																		
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir 2 fois 12min en long-long avec une récupération passive de 10min entre les répétitions à 80% de VMA sur une piste de 200m pour développer la 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"> - Objectif de la séance - Prise en main - Mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de la tenue et l'absence -Aménagement du matériel -Devisé la classe en 2 groupes pour faire les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration - Bien s'échauffée 	-Echauffement générale et échauffement Spécifique (course, échauffements cardiovasculaire (gammes), échauffements articulaire, et finalement Etirement)	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement - Progressivité - Spécificité - Augmentation de la fréquence cardiaque 														
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-Courir 12min deux fois à 80 % de sa VMA en long-long avec une récupération passive de 10 min sur une piste de 200m	<ul style="list-style-type: none"> - La classe devisée en 4 groupes sur une piste de 200m : chaqu'un travaille par ses propres capacités - 2 responsables dans chaque groupe : 1 tient le chronomètre et le 2ème tient la fiche du temps 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir ensemble - Maintenir une allure régulière - Départ eu sifflet - Respecter le temps 	-Chaque groupe va courir 12min sans arrêt en arrivant dans le temps tout en respectant le temps de passage sur une piste de 200m et après une récupération passive de 10 min	<ul style="list-style-type: none"> -Finir la course -Le temps de passage dans chaque tour + - 5 secondes 														
					<table border="1"> <tr> <td>groupe</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6 Km/h</td> <td>8 Km/h</td> <td>9 km/h</td> <td>10 Km/h</td> </tr> <tr> <td>"t" de tour</td> <td>2'24"</td> <td>2'</td> <td>1'40"</td> <td>1'30"</td> </tr> <tr> <td>Nbre de tour</td> <td>5.5</td> <td>6</td> <td>7.5</td> <td>8</td> </tr> </table>			groupe	1	2	3	4		6 Km/h	8 Km/h	9 km/h	10 Km/h	"t" de tour	2'24"	2'
groupe	1	2	3	4																
	6 Km/h	8 Km/h	9 km/h	10 Km/h																
"t" de tour	2'24"	2'	1'40"	1'30"																
Nbre de tour	5.5	6	7.5	8																
5 à 10	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le but : retour au calme - Description : mettre les élevés en position de repos - Critère de réalisation : rassemblement des groupes pour discuter la séance - Critère de réussite : participation de toute la classe 																		

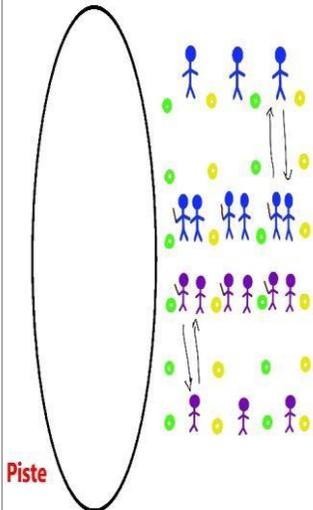
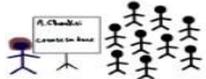
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL				
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course en durée	6	-	Plots, dossard, chronomètre, sifflet, tableau d'affichage, des fiches de temps				
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe									
OTC		Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)									
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir 2 fois 10min en long-long avec une récupération passive de 7min entre les répétitions à 85% de VMA sur une piste de 200m pour développer la 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"> - Objectif de la séance - Prise en main - Mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de la tenue et l'absence -Aménagement du matériel -Devisé la classe en 2 groupes pour faire les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration - Bien s'échauffée 	-Echauffement générale et échauffement Spécifique (course, échauffements cardiovasculaire (gammes), échauffements articulaire, et finalement Etirement)	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement - Progressivité - Spécificité - Augmentation de la fréquence cardiaque 					
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-Courir 10min deux fois à 85 % de sa VMA en long-long avec une récupération passive de 7 min sur une piste de 200m	<ul style="list-style-type: none"> - La classe devisée en 4 groupes sur une piste de 200m : chaqu'un travaille par ses propres capacités - 2 responsables dans chaque groupe : 1 tient le chronomètre et le 2ème tient la fiche du temps 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir ensemble - Maintenir une allure régulière - Départ eu sifflet - Respecter le temps 	-Chaque groupe va courir 10min sans arrêt en arrivant dans le temps tout en respectant le temps de passage sur une piste de 200m et après une récupération passive de 7 min	<ul style="list-style-type: none"> -Finir la course -Le temps de passage dans chaque tour + - 5 secondes 					
					group e			1	2	3	4
					"t" de tour			2'24"	2'	1'40"	1'30"
					Nbre de tour			4.5	5	6	7
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le but : retour au calme - Description : mettre les élevés en position de repos - Critère de réalisation : rassemblement des groupes pour discuter la séance - Critère de réussite : participation de toute la classe 									

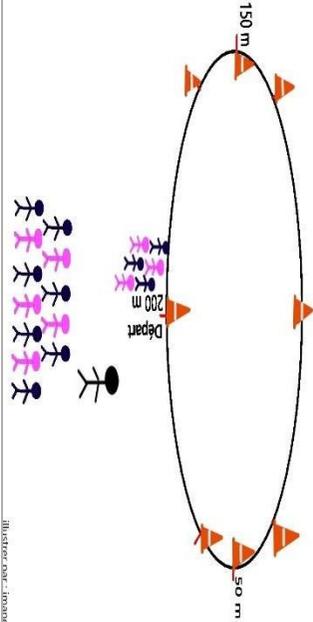
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course en durée	7	-	Plots, dossard, chronomètre, sifflet, tableau d'affichage, des fiches de temps
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir 5 fois 2min en long-long avec une récupération active de 2min à 90% de VMA sur une piste de 200m pour développer la capacité et la puissance					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> - Objectif de la séance - Prise en main - Mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de la tenue et l'absence -Aménagement du matériel -Devisé la classe en 2 groupes pour faire les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration - Bien s'échauffée 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement générale et échauffement Spécifique (course, échauffements cardiovasculaire (gammes), échauffements articulaire, et finalement Etirement) 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement - Progressivité - Spécificité - Augmentation de la fréquence cardiaque 	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> -Courir 5 fois 2min à 90 % de sa VMA en long-long avec une récupération active de 7 min sur une piste de 200m 	<ul style="list-style-type: none"> Devisée la classe en 4 groupes : 2 groupes (10 km/h et 9km /h) et 2 autres groupes (6km/h et 8km/h) à l'intérieure du terrain de handball pour faire des échauffements statiques sous formes des cercles. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir ensemble - Maintenir une allure régulière - Départ eu sifflet - Respecter le temps -Renouveler les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> -Le premier départ du groupe → 10km/h - Disposition du groupe → 9km/h - Départ du groupe → 9km/h -Les deux groupes vont courir pendant 2 min puis vont récupérer 2 min et ainsi de suite (récupération active : échauffement statique sous forme de cercles). -Après avoir terminé 2min de course les deux groupes restants vont commencer le même travail 	<ul style="list-style-type: none"> -Dégager l'énergie négative l'or d'un échauffement statique -Finir la course -Le temps de passage dans chaque tour + - 3 secondes 	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le but : retour au calme - Description : mettre les élevés en position de repos - Critère de réalisation : rassemblement des groupes pour discuter la séance - Critère de réussite : participation de toute la classe 					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course en durée	8	-	Plots, dossard, chronomètre, sifflet, tableau d'affichage, des fiches de temps
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir 2 fois 5min en long-long avec une récupération active de 5min à 95% de VMA sur une piste de 200m pour développer la 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"> - Objectif de la séance - Prise en main - Mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de la tenue et l'absence -Aménagement du matériel -Devisé la classe en 2 groupes pour faire les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration - Bien s'échauffée 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement générale et échauffement Spécifique (course, échauffements cardiovasculaire (gammes), échauffements articulaire, et finalement Etirement) 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement - Progressivité - Spécificité - Augmentation de la fréquence cardiaque 	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> -Courir 2 fois 5min à 95 % de sa VMA en long-long avec une récupération active de 5 min sur une piste de 200m 	<ul style="list-style-type: none"> Devisée la classe en 4 groupes : 2 groupes (10 km/h et 9km /h) et 2 autres groupes (6km/h et 8km/h) à l'intérieure du terrain de handball pour faire des échauffements statiques sous formes des cercles. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir ensemble - Maintenir une allure régulière <ul style="list-style-type: none"> - Départ eu sifflet - Respecter le temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Le premier départ du groupe → 10km/h - Disposition du groupe → 9km/h - Départ du groupe → 9km/h -Les deux groupes vont courir pendant 5 min puis vont récupérer 5 min et ainsi de suite (récupération active : échauffement statique sous forme de cercles). -Après avoir terminé 2min de course les deux groupes restants vont commencer le même travaille 	<ul style="list-style-type: none"> -Dégager l'énergie négative l'or d'un échauffement statique -Finir la course -Le temps de passage dans chaque tour + - 3 secondes 	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le but : retour au calme - Description : mettre les élevés en position de repos - Critère de réalisation : rassemblement des groupes pour discuter la séance - Critère de réussite : participation de toute la classe 					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course en durée	9	-	Plots, dossard, chronomètre, sifflet, tableau d'affichage, des fiches de temps
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir 2 séries (4 fois 1min) en court-court avec une récupération semi active de 1min entre les répétitions et une récupération active de 4min entre les séries sur une piste de 200 pour développer la 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"> - Objectif de la séance - Prise en main - Mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de la tenue et l'absence -Aménagement du matériel -Devisé la classe en 2 groupes pour faire les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration - Bien s'échauffée 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement générale et échauffement Spécifique (course, échauffements cardiovasculaire (gammes), échauffements articulaire, et finalement Etirement) 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement - Progressivité - Spécificité - Augmentation de la fréquence cardiaque 	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<p>Courir 2 séries à 100% de sa VMA en court-court</p> <p>Chaque série contient 4 répétitions de 1min avec une récupération semi active de 1min entre les répétitions et récupération active de 4min entre les deux séries sur une piste de 200 m</p>	<p>Devisée la classe en 4 groupes : 2 groupes (10 km/h et 9km /h) et 2 autres groupes (6km/h et 8km/h) à l'intérieure du terrain de handball pour faire des échauffements statiques sous formes des cercles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Courir ensemble - Maintenir une allure régulière - Départ eu sifflet - Respecter le temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Le premier départ du groupe → 10km/h - Disposition du groupe → 9km/h - Départ du groupe → 9km/h -Les deux groupes vont courir pendant 1 min puis vont récupérer (marcher, soufflée) dans le terrain 1min entre la répétition et ainsi de suite. Et une récupération active entre les 2 séries (échauffement statique (sous forme de cercles). -Après avoir terminé 1min de course les deux groupes restants vont commencer le même travaille 	<ul style="list-style-type: none"> -Dégager l'énergie négative l'or d'un échauffement statique -Finir la course -Le temps de passage dans chaque tour + - 3 secondes 	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le but : retour au calme - Description : mettre les élevés en position de repos - Critère de réalisation : rassemblement des groupes pour discuter la séance - Critère de réussite : participation de toute la classe 					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course en durée	10	-	Plots, dossard, chronomètre, sifflet, tableau d'affichage, des fiches de temps
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir 3 séries (5 fois 15s) en court-court avec une récupération passive de 15s entre la répétition et une récupération passive de 4min15s entre les séries sur une distance de max 60m (proche de la piste) pour développer la 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"> - Objectif de la séance - Prise en main - Mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de la tenue et l'absence -Aménagement du matériel -Devisé la classe en 2 groupes pour faire les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration - Bien s'échauffée 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement générale et échauffement Spécifique (course, échauffements cardiovasculaire (gammes), échauffements articulaire, et finalement Etirement) 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement - Progressivité - Spécificité - Augmentation de la fréquence cardiaque 	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<p>Courir 3 séries à 110% de sa VMA en court-court</p> <p>Chaque série contient 5 répétitions de 15second avec une récupération passive de 15''entre les répétitions et une récupération passive de 4'15'' entre les 3 séries sur une distance de 60 m (à côté de la piste)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Une piste de 3 couloire séparés par des plots (dans la largeur et dans la longueur) - les premiers groupes physiologiques: 6km/h et 8km/h les autres groupes observés -chaque groupe composé de 3 élève disposé parallèlement (l'un en face l'autre) à une distance de 40m dans un couloire - un témoin se déplacer par 3 élèves durant la course -après avoir terminé les 1ers groupes nous passons aux 2ème groupes pour faire le même déroulement mais à une distance de 60m 	<ul style="list-style-type: none"> - Départ eu sifflet - Respecter le temps -Donner le témoin proche de la main 	<ul style="list-style-type: none"> -Groupe 6 km/h ou bien 8km/h: un élève porte le témoin et va courir pendant 15'' jusqu'à l'endroit où se trouve son collègue et lui donner le témoin après récupérer 15'' (avec une répétition de 6fois) après il s'arrête pour récupérer durant de 4'15'' - Son collègue faire la même chose et ainsi de suite Distance parcouru est de 40m -Les mêmes travailles pour les autres : les observateurs deviennent coureurs et le contraire Distance parcouru est de 60m 	<ul style="list-style-type: none"> -Dégager l'énergie négative -Finir la course -La motivation 	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le but : retour au calme - Description : mettre les élevés en position de repos - Critère de réalisation : rassemblement des groupes pour discuter la séance - Critère de réussite : participation de toute la classe 					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course en durée	11	-	Plots, dossard, chronomètre, sifflet, tableau d'affichage, des fiches de temps
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir 4 séries (4 fois 10s) en court-court avec une récupération passive de 10s entre les répétitions et une récupération passive de 2min entre les séries sur une distance de 50m (proche de la piste) pour développer la 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"> - Objectif de la séance - Prise en main - Mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de la tenue et l'absence -Aménagement du matériel -Devisé la classe en 2 groupes pour faire les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration - Bien s'échauffée 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement générale et échauffement Spécifique (course, échauffements cardiovasculaire (gammes), échauffements articulaire, et finalement Etirement) 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement - Progressivité - Spécificité - Augmentation de la fréquence cardiaque 	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<p>Courir 4 séries à 120% de sa VMA en court-court</p> <p>Chaque série contient 4 répétitions de 10second avec une récupération passive de 10''entre les répétitions et une récupération passive de 2min entre les 3 séries sur une distance de 50m (à côté de la piste)</p>	<p>Une piste de 3 couloire séparés par des plots (dans la largeur et dans la longueur)</p> <ul style="list-style-type: none"> - les premiers groupes physiologiques: 6km/h et 8km/h les autres groupes observés -chaque groupe composé de 3 élève disposé parallèlement (l'un en face l'autre) à une distance de 30m dans un couloire - un témoin se déplacer par 3 élèves durant la course -après avoir terminé les 1ers groupes nous passons aux 2ème groupes pour faire le même déroulement mais à une distance de 50m 	<p>Départ eu sifflet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter le temps <p>-Donner le témoin proche de la</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Groupe 6 km/h ou bien 8km/h: un élève porte le témoin et va courir pendant 10'' jusqu'à l'endroit où se trouve son collègue et lui donner le témoin après récupérer 10'' (avec une répétition de 4 fois) après il s'arrête pour récupérer durant de 2min - Son collègue faire la même chose et ainsi de suite Distance parcouru est de 30m -Les mêmes travailles pour les autres : les observateurs deviennent coureurs et le contraire Distance parcouru est de 50m 	<ul style="list-style-type: none"> -Dégager l'énergie négative -Finir la course -La motivation 	 <p>Piste</p>
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le but : retour au calme - Description : mettre les élevés en position de repos - Critère de réalisation : rassemblement des groupes pour discuter la séance - Critère de réussite : participation de toute la classe 					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course en durée	12	-	Plots, dossard, chronomètre, sifflet, tableau d'affichage, des fiches de temps
OTI		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC		Courir une distance de 600m pour les filles et 100m pour les garçons avec une régularité de course sur une piste de 200m afin d'avoir une meilleur efficacité et économie de course (courir longtemps et vite)					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Evaluer les performances et la régularité de la course des élèves dans une course de 600m pour les filles et 1000m pour les garçons sur une piste de 200m					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> - Objectif de la séance - Prise en main - Mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de la tenue et l'absence -Aménagement du matériel -Devisé la classe en 2 groupes pour faire les échauffements 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration - Bien s'échauffée 	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement générale et échauffement Spécifique (course, échauffements cardiovasculaire (gammes), échauffements articulaire, et finalement Etirement) 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement - Progressivité - Spécificité - Augmentation de la fréquence cardiaque 	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<p>Courir 3 tours pour les filles et 5 tours pour les garçons sur une piste de 200m</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Devisée la classe en 2 groupes mixte : les observateurs (rices) et les coureurs(es). - Le premier départ est mixte - Après avoir terminé le premier groupe des coureurs on passe au deuxième groupe ➔ Les observateurs deviennent des coureurs et les coureurs deviennent des observateurs 	<ul style="list-style-type: none"> -Finir la course - Récolter les performances de toute la classe et le temps a réalisé dans chaque tour - Faire son mieux 	<ul style="list-style-type: none"> -Chaque coureur doit courir une distance de 1000m sur une piste de 200m -Chaque coureuse doit courir une distance de 600m sur une piste de 200m - Chaque observateur (rice) observe son collègue (coureurs (e)), pour remplir dans une fiche le temps qui a réalisé ce dernier (e) dans chaque tour sur une piste de 200 m 	<ul style="list-style-type: none"> -Compléter La course -Allure régulière -Meilleures performances 	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le but : retour au calme - Description : mettre les élevés en position de repos - Critère de réalisation : rassemblement des groupes pour discuter la séance - Critère de réussite : participation de toute la classe 					