Réalisé par : ENNOKRA MOUAD

Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire			
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé	Athlétisme	Course en durée	3eme A.C			
Objectif Terminal d'intégration	L'élève de la 3éme année doit pouvoir ajuster le exigences organisationnelles et réglementaires, collectif	le année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses lationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou				
Objectif Terminal du cycle	Courir 1000m pour les garçons et 600m pour le	ur les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.				
Connaissances procédurales	Connaissances conce	ptuelles	Connaissances comportementales			
Développer la capacité aérobie	Connaitre les concepts clés	de l'APS. ➤ Re	specter les autres.			
<ul> <li>La gestion de l'allure de la course</li> <li>Développer la puissance aérobie</li> </ul>	<ul><li>Approche technique.</li><li>Connaitre les organes sollic</li></ul>		e autonome et responsable. Ser un climat de motivation et la compétition.			

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
Test d'observation	01	Séance dévaluation diagnostique : Détecter le niveau initial des élèves en course de durée (1000m pour les garçons et 600m pour les filles) en vue d'élaborer un cycle d'enseignement apprentissage.	
+ <b>PPG</b>	02	Déterminer la vitesse maximale aérobie de chaque élève à l'aide du test navette (Luc léger) pour construire les groupes physiologique.	
	03	Tester le niveau des élèves dans différentes situations d'EPS pour construire les groupes de même niveau (initiation à la PPG).	
Développement de la _	04	Développement de la capacité aérobie par un travail continu de 75% de VMA sur une piste de 200m.	
capacité aérobie en mode continu.	05	Développement de la capacité aérobie par un travail continu de 80% de VMA sur une piste de 200m.	
	06	Développement de la capacité aérobie par un travail continu de 85% de VMA sur une piste de 200m.	
Développement de la capacité aérobie en	07	Courir en long-long à 85% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
mode long-long	08	Courir en long-long à 90% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
_	09	Courir en long-long à 95% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
Développement de la puissance aérobie	10	Courir en court-court à 100% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie.	
puissance aerobie	11	Courir en court-court à 110% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie.	
Evaluation sommative	12	Séance dévaluation sommative : Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles.	
Situation de	référence	Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la cou	irse.

Niveau	caractéristique
1	course explosive : l'élève crée une vitesse mais il ne la
	maintien 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 maitriser	1	1	1
Moyen	0.5	0.5	0.5
Basique	0	0	0

• Comportementales (/5pts)

•	Participation effective dans l'APS	Le comportement au sein de groupe	Respect d'autrui
Bien	1	2	2
Moyen	0,5	1	1
Mauvaise	0	0	0

MODU	JLE		NIVEAU	FAMII	ILLE	APS	S	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
perso	Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athléti	thlétisme Cou		n durée	T.O	-	Chrono-sifflet-plots
OTI				•	-			et l'adaptation aux différentes t devoirs pour réaliser un proje		_
ОТС								mps avec une régularité de la c		
OBJ	ECTI	IF DE LA SEANCE	Détecter le niveau initial d'enseignement apprent		en course	e de durée (100	Jom pour le	es garçons et 600m pour les		orer un cycle
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION		CONSIG	iNES		CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul> <li>Préparer l'élève a l'effort physique.</li> <li>Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.</li> </ul>	Aménagement du matériel Contrôle des tenues, absend Echauffement général. Echauffement spécifique : r l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de	nce, retard, I relatif à	pendant l'échauffe Tout le mo s'échauffe les blessui	ement nonde doit er pour éviter ures.	demandant - Utiliser un l'activité et s		Augmentation de la fréquence cardiaque Continuité, progressivité - Engagement des élèvesun échauffement organisé.	* The state of the
35 à 45 min		-détecter la performance initiale des élèves en course de durée	- le premier départ sera des (1000m → 5 tours de 200m	n) r les garçons les filles	corporel pour évit tomber	le contact I avec l'autre iter le risque de	bioénergétic	gérant ses ressources ques. e respiration est importante course d'endurance.	Terminer la distance programmée  -remplir la fiche d'observation	38.20m
5 à 10 min	FINALE	<ul> <li>étirements/compensation</li> <li>Ramassage du matériel.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Présentation de l'objectif de</li> </ul>	≥ la séance prochaine							

					I		I	1	I
	МО	DULE	NIVEAU	FAM	ILLE AP	S	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
pers	onnel	es ressources les en fonction de mandé	3eme A.C	Athlét	tisme Course e	n durée	2	-	Chrono-sifflet-plots-bip- sonor
ОТІ				-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		et l'adaptation aux différentes devoirs pour réaliser un proj		_
ОТС			Courir 1000m pour les garço	ons et 600r	n pour les filles dans un m	inimum de te	mps avec une régularité de la	course.	
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Déterminer la vitesse maxi	imale aér	obie de chaque élève à	l'aide du tes	t navette (Luc léger) pour (	construire les group	es physiologique.
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION		CONSIGNES		CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		- Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace, Contrôle des tenues, absence retard, Echauffement général. Echauffement spécifique : re l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de	ce, elatif à	- Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures.	demandant	iliser les élèves en leur de faire l'échauffement échauffement spécifique à sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque Continuité, progressivité - Engagement des élèvesun échauffement organisé.	* ***
35 à 45 min	AMENTALE	- courir le plus longtemps possible en respectant la vitesse imposée par bip sonore -créer la compétition entre les élèves -déterminer le VMA de chaque apprenant	-Dans un gymnase ou un t d'au moins 20m de long. D classe en deux groupes (les coureurs et les observateu Entre deux lignes espacées Le coureur réaliser des alle retours entre les deux ligne ajuste son allure pour qu'à chaque signale sonore se t sur une ligne et l'observate indique sur la fiche le dern palier annoncé. si le courer en retard deux fois de suite plus de deux mètres au mo de bip sonore il est stoppé l'observateur	Diviser la s s urs) s 20m : ers es, elle di trouve eur nier ur est es de oment	-le test commence lentement mais la vitesse augmente progressivement - vous vous arrêtez lorsque vous n'étés plus capable de suivre le rythme imposer - lancer le palier et encourager les élèves surtout vers la fin de l'épreuve régulation du rythme selon le bip-sonore	de ces pieds chacune des situées à 20 -Chaque blo moment pre corresponda -Respecter I	llers-retours en bloquant un s immédiatement au-delà de s deux lignes parallèles im l'une de l'autre. ocage doit être réalisé au écis du bip sonore ant. l'allure imposée par la olus longtemps possible.	-réaliser le plus grand nombre des paliers -remplir la fiche d'observation	20m
5 à 10 min	FINALE	<ul> <li>étirements/compensation</li> <li>Ramassage du matériel.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Présentation de l'objectif de</li> </ul>						·	2 Tonny ( )

MOD	ULE		NIVEAU	FAMILLE	APS		SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé			3eme A.C	Athlétisme	. Course en	durée	3	_	Chrono-sifflet-plots
ОТІ			L'élève de la 3éme année doit p organisationnelles et réglement	-					_
ОТС	,		Courir 1000m pour les garçons e					-	
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Tester le niveau des élèves dans même niveau (initiation à la PPG		situations d'EPS (Cour	se.de Vitesse + For	ce+ souplesse+ Détent	e horizontal) pour cor	struire les groupes de
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	СС	ONSIGNES	CRI	TERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace, Contrôle des tenues, absence, retard, Echauffement général. Echauffement spécifique : relati l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de tes	pend l'éch -Tou if à s'éch les b	- ·	-Responsabiliser le demandant de fair - Utiliser un échau l'activité et sécuris	re l'échauffement ffement spécifique à	-Augmentation de la fréquence cardiaque Continuité, progressivité - Engagement des élèvesun échauffement organisé.	* ***
35 à 45 min	ENTALI	-Détecter le niveau initial des élèves dans les situations de la PPG pour former des groupes de même niveau.	Atelier 1: course de vitesse Par 3 courir une distance de 60 n  Atelier 2: Sous forme d'un circui training pour travailler des exerc de la souplesse et de la force Ex: tirer par 2+ fermeture de jambe-tronc + détente Horizonta Gainage/maintien + Saut pieds jo contre haut+ Traction – pompes appui dorsale.	avec risqu ices -resp l'angle passa ale + bints	oecter l'ordre de		45" repos (pour des exercices)	- Passer par les deux ateliers.  - Compléter les 2 taches en bonne état.  - Remplir la fiche d'observation.	Atelier 1 Rotation Atelier 2
5 à 10 min	FINALE	<ul> <li>étirements/compensation</li> <li>Ramassage du matériel.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Présentation de l'objectif de</li> </ul>	la séance prochaine						

MOD	ULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	5	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé			3eme A.C	Athlétisme	tisme Course en		4	_	Chrono-sifflet-plots
ОТІ			L'élève de la 3éme année doit p organisationnelles et réglement	-			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		=
OTO			Courir 1000m pour les garçons e	et 600m pour le	es filles dans un mi	nimum de ter	nps avec une régularité de la c	ourse.	
OBJ	JECTI	F DE LA SEANCE	Développement de la capacité aé	érobie par un tra	avail continu de 75	% de VMA s	ur une piste de 200m.		
DUREE	PARTIE	ВИТ	DISCRIPTION	CONS	IGNES		CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace, Contrôle des tenues, absence, retard, Echauffement général. Echauffement spécifique : relati l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de tes	pendan l'échauf -Tout le if à s'échau les bless	fement monde doit ffer pour éviter	demandant	liser les élèves en leur de faire l'échauffement échauffement spécifique à sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque Continuité, progressivité - Engagement des élèvesun échauffement organisé.	* ***
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-augmenter la capacité aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	- On divise la classe en 4 groupes niveau selon leurs capacités mot Chaque groupe doit gérer sa cou selon le temps alloué Par groupe de même niveau cor 2×10 min sans arrêt avec75% de afin de régulier le rythme et réali même temps à chaque tour 5 min de la marche avec respirat fond entre les 2×10min. Récupération active sous forme de compétition (10 min)	diminu course rices. passag rse tour respe urir -éviter VMA corpor iser le pour é tombe ion au - Gérer le temp de jeu Synchi	avec les mêmes es de chaque cter votre groupe le contact el avec l'autre viter le risque de	VMA afin de le même ten -5 min de la fond entre le	on active sous forme de jeu de	-gestion de la course pour réaliser le même temps à chaque tour	38.20m
5 à 10 min	FINALE	<ul> <li>étirements/compensation</li> <li>Ramassage du matériel.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Présentation de l'objectif d</li> </ul>	le la séance prochaine						* ***

MODU	JLE		NIVEAU	FAMI	ILLE AP	S	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé			3eme A.C	Athlét	isme Course el	n durée	5	-	Chrono-sifflet-plots
ОТІ				-	=		t l'adaptation aux différentes devoirs pour réaliser un proj		_
ОТС			Courir 1000m pour les gard	çons et 600n	n pour les filles dans un m	inimum de ter	nps avec une régularité de la	course.	
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Développement de la capac	cité aérobie p	par un travail continu de 80	0% de VMA s	sur une piste de 200m.		
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION		CONSIGNES		CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matérie espace, Contrôle des tenues, abserretard, Echauffement général. Echauffement spécifique : l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement of	nce, relatif à	- Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures.	demandant	liser les élèves en leur de faire l'échauffement échauffement spécifique à sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque Continuité, progressivité - Engagement des élèvesun échauffement organisé.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
35 à 45 min	<b>AMENTALE</b>	-augmenter la capacité aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	- On divise la classe en 4 groniveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe d sa course selon le temps all - Par groupe de même nive 2×10 min sans arrêt avec 80 VMA afin de régulier le rythréaliser le même temps à claur - Récupération active entre 10 min et semi-active à la fitache (5 min/5min): la mar la respiration au fond + les étirements.	oupes de s oit gérer loué. eau courir 0% de nme et haque les deux in de la rche avec	- augmenter ou diminuer le rythme de la course avec les mêmes passages de chaque tour respecter votre groupe -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber Gérer sa course selon le temps alloué. Synchronisation des bras lors de la course inspirer/expirer au fond	- Courir 2×10 de VMA afin réaliser le m -Récupératio min et semi- min/5min) :	O min sans arrêt avec 80% de régulier le rythme et ême temps à chaque tour on active entre les deux 10 active à la fin de la tache (5 la marche avec la au fond + les étirements.	-gestion de la course pour réaliser le même temps à chaque tour - réaliser les 2x10 minutes dans le temps estimé de 80% de la V.M.A -Courir en groupe.	38.20m 38.20m
5 à 10 min	FINALE	<ul> <li>étirements/compensation</li> <li>Ramassage du matériel.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Présentation de l'objectif de</li> </ul>	e la séance prochaine						* The state of the

MOD	ULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	6	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
pers	onnel	es ressources les en fonction de mandé	3eme A.C	Athlétisme	e Course en	durée	6	_	Chrono-sifflet-plots
ОТІ							l'adaptation aux différente levoirs pour réaliser un proj		_
ОТС			Courir 1000m pour les gard	çons et 600m pou	ur les filles dans un mi	nimum de tem	ps avec une régularité de la	course.	
OB.	JECTI	F DE LA SEANCE	Développement de la capac	ité aérobie par u	n travail continu de 85	% de VMA su	r une piste de 200m.		
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CC	ONSIGNES		CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matérie espace, Contrôle des tenues, abser retard, Echauffement général. Echauffement spécifique : l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement of	- Res nce, pend l'éch -Tou relatif à s'éch les b	ster en groupe dant nauffement It le monde doit hauffer pour éviter blessures.	demandant d	ser les élèves en leur e faire l'échauffement chauffement spécifique à écurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque Continuité, progressivité - Engagement des élèvesun échauffement organisé.	* ***
35 à 45 min	-augmenter la capacité aérobie des élèves.  -L'acquisition d'un rythme régulier de course.  Situation d'apprentissage (30min):  - On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe doit gérer sa course selon le temps alloué.  Par groupe de même niveau courir		roupes de dim cou doit gérer pas lloué. tou - re -évi u courir cor de VMA pout t réaliser tom - Gé le te Syr bra	urse avec les mêmes ssages de chaque	-courir sans arrêt 20 min avec 85% de VMA afin de régulier le rythme et réaliser le même temps à chaque tour 10 min de récupération passive/semi- active.		-gestion de la course pour réaliser le même temps à chaque tour - réaliser les 20 minutes dans le temps estimé de 85% de la V.M.A -Courir en groupe.	38.20m	
5 à 10 min	FINALE	<ul> <li>étirements/compensation</li> <li>Ramassage du matériel.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Présentation de l'objectif d</li> </ul>				1			* The state of the

MODULE			NIVEAU	FAMI	ILLE	APS		SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
perso	Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlét	tisme	me Course en durée		7	-	Chrono-sifflet-plots
ОТІ				-	-			et l'adaptation aux différentes devoirs pour réaliser un proje		_
ОТС			Courir 1000m pour les gar	çons et 600r	n pour les filles	dans un mir	nimum de ter	mps avec une régularité de la c	course.	
OBJ	JECTI	F DE LA SEANCE	Courir en long-long à 85% o	de sa VMA	sur une piste de	200m pour	développer s	sa capacité aérobie.		
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION		CONSIGNES			CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériel espace, Contrôle des tenues, abser retard, Echauffement général. Echauffement spécifique : l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement c	ence, : relatif à	- Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures.		demandant o	iliser les élèves en leur de faire l'échauffement échauffement spécifique à sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque Continuité, progressivité - Engagement des élèvesun échauffement organisé.	
35 à 45 min	ONDAMENTALI	-augmenter la capacité aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	Situation d'apprentissage (32min):  - On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe doit gérer sa course selon le temps alloué.  Par groupe de même niveau courir 3 fois 5 min a 85% de VMA en 3 séries (chaque série avec 6min de la course et 3 min de récupération semi-active dans la série et 4 min entre les séries sous forme de jeu (tom& Jerry) (travail par intervalle)		passages de chaque tour respecter votre groupe -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber Gérer sa course selon		séries (chaqu course et 3 r active dans I séries sous fo	is 5 min a 85% de VMA en 3 ue série avec 6min de la min de récupération semi- la série et 4 min entre les forme de jeu (tom& Jerry) ravail par intervalle)	-gestion de la course pour réaliser le même temps à chaque tour -Courir en groupe.	38.20m
5 à 10 min	FINALE	<ul> <li>étirements/compensation</li> <li>Ramassage du matériel.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Présentation de l'objectif de</li> </ul>	le la séance prochaine							* ***

MODULE			NIVEAU	FAMIL	LE APS	5	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		les en fonction de	3eme A.C	Athlétis	sme Course en	durée	8	-	Chrono-sifflet-plots
ОТІ					=		t l'adaptation aux différente: devoirs pour réaliser un pro		_
ОТС							nps avec une régularité de la	course.	
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Courir en long-long à 90%	de sa VMA s	ur une piste de 200m pou	r développer s	sa capacité aérobie.		
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION		CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériel espace, Contrôle des tenues, absenretard, Echauffement général. Echauffement spécifique : l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de	relatif à s' de test.	Rester en groupe pendant échauffement Tout le monde doit 'échauffer pour éviter es blessures.	-Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé.		-Augmentation de la fréquence cardiaque Continuité, progressivité - Engagement des élèvesun échauffement organisé.	* ***
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-augmenter la puissance aérobie des élèves.  -L'acquisition d'un rythme régulier de course.  -Travailler en groupe.	Situation d'apprentissage (3  - On divise la classe en 4 gr niveau selon leurs capacité motrices. Chaque groupe d sa course selon le temps al  - Par groupe de même nivea 4 fois 4 min a 90% de VMA e séries (chaque série avec 4n course et 4 min de récupéra semi active dans la séries et -active entre les deux séries	roupes de dés doit gérer lloué. de la courir en 2 min de la ation t 6 min	- augmenter ou diminuer le rythme de la course avec les mêmes passages de chaque tour respecter votre groupe -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber Gérer sa course selon le temps alloué. Synchronisation des bras lors de la course. Respiration au fond	séries (chaqu course et 4 n active dans la	4 min a 90% de VMA en 2 ue série avec 4min de la nin de récupération semi a séries et 6 min les deux séries)	-Gestion de la course pour réaliser le même temps à chaque tour  -Réaliser les 4x4 minutes dans le temps estimé de 90% de la V.M.A  -Courir en groupe.	38.20m
5 à 10 min	FINALE	<ul> <li>étirements/compensation</li> <li>Ramassage du matériel.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Présentation de l'objectif d</li> </ul>				1			

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	i	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		es en fonction de	3eme A.C	Athlétism	ne Course en	durée	9	-	Chrono-sifflet-plots
OTI			L'élève de la 3éme année do organisationnelles et réglem						_
OTC			Courir 1000m pour les garço	ons et 600m po	our les filles dans un mi	nimum de tem	nps avec une régularité de la	course.	
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Courir en long-long à 95% de	e sa VMA sur	une piste de 200m pour	développer sa	a capacité aérobie.		
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION		CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace, Contrôle des tenues, absence retard, Echauffement général. Echauffement spécifique : re l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de	- Roce, per l'éc -To elatif à s'é les	ester en groupe ndant chauffement out le monde doit chauffer pour éviter blessures.	-Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé.		-Augmentation de la fréquence cardiaque Continuité, progressivité - Engagement des élèvesun échauffement organisé.	* ************************************
35 à 45 min	AMENTAL	-augmenter la puissance aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	- On divise la classe en 4 grouniveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe doi sa course selon le temps allor Par groupe de même niveau fois 5 min a 95% de VMA en 2 Chaque série avec 5 min de la et 5 min de récupération sem dans la série et 5 min active eles deux séries (jeu de compéou la compensation	di upes de co pa it gérer to ué r -é courir 4 co 2 séries. po a course to ni-active - C entre le étition Si	assages de chaque our. respecter votre groupe eviter le contact orporel avec l'autre	séries. Chaque série 5 min de récu la série et 5 n	5 min a 95% de VMA en 2 e avec 5min de la course et upération semi-active dans min active entre les deux e compétition ou la n	-gestion de la course pour réaliser le même temps à chaque tour  - réaliser les 4x5 minutes dans le temps estimé de 95% de la V.M.A -respiration au fond -Courir en groupe.	38.20m
5 à 10 min	FINALE	<ul> <li>étirements/compensation</li> <li>Ramassage du matériel.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Présentation de l'objectif d</li> </ul>	e la séance prochaine	ı		1			The state of the s

MODULE			NIVEAU F	AMILLE	MILLE APS		SEANCE		MATEIEL	
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		les en fonction de	3eme A.C Atl	Athlétisme		durée	10		Chrono-sifflet-plots	
ОТІ			L'élève de la 3éme année doit pouv organisationnelles et réglementaire							
ОТС			Courir 1000m pour les garçons et 6	00m pour les f	illes dans un mi	nimum de temps a	vec une régularité de la	course.		
OBJ	JECTI	F DE LA SEANCE	Courir en court-court à 100% de sa	VMA sur une	piste de 200m p	our développer sa	puissance aérobie.			
DUREE			DISCRIPTION	CONSIGN	NES	CRITERE DE REALISATION CRITERE DE REUSSITE			SCHEMATISATION	
10 à 15 min		Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace, Contrôle des tenues, absence, retard, Echauffement général. Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de test.	- Rester er pendant l'échauffer -Tout le mo s'échauffe les blessur	ment onde doit r pour éviter	demandant de fa	les élèves en leur ire l'échauffement uffement spécifique à isé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque Continuité, progressivité - Engagement des élèvesun échauffement organisé.	* ***	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-augmenter la puissance aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	- On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe doit gérer sa course selon le temps alloué.  Par groupe de même niveau courir Une distance bien calculée avec 100% de VMA pendant 10×10seconds en 5 séries en fait de allers-retours (course navette) T' de travail = T' de récupération dans la série (passif) en mode court court 4 min de récupération semi active entre les 5 séries	- respecte -éviter le corporel a pour évite tomber Gérer sa le temps a Synchron bras lors a -Respirati	avec l'autre er le risque de course selon	100% de VMA pe en 5 séries en fait (course navette) T' de travail = T' d		-gestion de la course -Contrôler la lecture du chrono à chaque aller-retour -Courir en groupe.	SHOP SHOP TEN	
5 à 10 min	FINALE	<ul> <li>étirements/compensation</li> <li>Ramassage du matériel.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Présentation de l'objectif d</li> </ul>							The state of the s	

MODULE			NIVEAU	FAMILL	LE APS	6	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		les en fonction de	3eme A.C	Athlétis	me Course er	durée	11	_	Chrono-sifflet-plots
OTI				-			t l'adaptation aux différentes devoirs pour réaliser un proj		_
OTC			Courir 1000m pour les garç	çons et 600m j	pour les filles dans un mi	nimum de ter	nps avec une régularité de la	course.	
OBJ	IECTI	F DE LA SEANCE	Courir en court-court à 110	% de sa VMA	A sur une piste de 200m p	our développ	er sa puissance aérobie.		
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION		CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériel espace, Contrôle des tenues, absentetard, Echauffement général. Echauffement spécifique : l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de	nce, po l'e -T relatif à s'	Rester en groupe endant échauffement Fout le monde doit échauffer pour éviter es blessures.	-Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé.		-Augmentation de la fréquence cardiaque Continuité, progressivité - Engagement des élèvesun échauffement organisé.	* ***
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-augmenter la puissance aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	Situation d'apprentissage (3  - On divise la classe en 4 gro niveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe do sa course selon le temps allo - Par groupe de même nivea en mode court-court en fais allers-retours une distance l calculée avec 110% de VMA 10×15seconds en 4 séries - T' de travail = T' de récupé dans la série (15") - 5' de récupération semi-ac entre les 4 séries	oupes de	- respecter votre groupe -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber Gérer sa course selon le temps alloué. Synchronisation des bras lors de la course Respiration au fond		node court-court en faisant tours une distance bien c 110% de VMA pendant ds en 4 séries il = T' de récupération dans ) vération semi-active entre	-gestion de la course -Contrôler la lecture du chrono à chaque aller-retour -Courir en groupe.	HOT HOT THE
5 à 10 min	FINALE	<ul> <li>étirements/compensation</li> <li>Ramassage du matériel.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Présentation de l'objectif d</li> </ul>							† Party S

MODULE			NIVEAU F	AMILLE	APS		SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé			3eme A.C At	Athlétisme Course		durée 12		_	Chrono-sifflet-plots
ОТІ			L'élève de la 3éme année doit pouv organisationnelles et réglementaire	-			The state of the s		_
ОТС	k I		Courir 1000m pour les garçons et 6	00m pour les fille	es dans un mi	nimum de tei	mps avec une régularité de la	course.	
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Séance dévaluation sommative : Co	urir 1000m pour l	les garçons et	600m pour	les filles.		
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES		CRI	TERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace, Contrôle des tenues, absence, retard, Echauffement général. Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de test.	- Rester en gr pendant l'échauffemer -Tout le mond s'échauffer po les blessures.	nt de doit our éviter	demandant	iliser les élèves en leur de faire l'échauffement échauffement spécifique à sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque Continuité, progressivité - Engagement des élèvesun échauffement organisé.	* ***
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Evaluer le niveau d'assimilation de contenu pédagogique (course de durée)	- le premier départ sera des garçons (1000m ↔ 8,50 tours de 120m)  les filles vont observer les garçons -le deuxième départ sera des filles (600m ↔ 5tours de 120m)  les garçons vont observer les filles	-Echauffer bie -éviter le cont avec l'autre p risque de tom - inspirer/exp	tact corporel our éviter le nber	bioénergétion -Courir avec -Une bonne	érant ses ressources ques. : un rythme adéquat. respiration est importante ourse d'endurance.	-Terminer la distance programmée -remplir la fiche d'évaluation -Respecter le rythme donné	38.20m
- étirements/compensation - Ramassage du matériel Bilan de la séance Présentation de l'objectif de la séance prochaine								* ***	