

Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
Coordination motrice et condition physique	Athlétisme	La course de vitesse	1 ère année collégiale
Objectif Terminal d'intégration	L'élève de la première 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	S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
Réaliser correctement un départ réglementaire Réagir au signal à temps Créer sa vitesse maximale Maintenir la vitesse jusqu'à l'arrivée		Connaître les concepts clés de l'APS Connaître le règlement de l'APS	Le respect d'autrui La coopération Assiduité

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
Séquence 1 : <i>Se positionner correctement au départ et se redresser progressivement</i>	01	TO : Déterminer le niveau des élèves dans l'activité de course de vitesse sur le plan de la technique et de la performance.	
	02	Leçon théorique : Connaître les notions fondamentales de la course de vitesse	
	03	Dans une piste de course de vitesse, pouvoir réagir vite aux différents signaux pour atteindre un repère et arriver à réussir 4 /6 essais.	
	04	Dans une piste de course de vitesse, pouvoir diversifier les positions de départ et démarrer vite vers un repère et arriver à réussir 5/7 essais.	
	05	Dans une piste de course vitesse, Pouvoir se redresser progressivement lors d'un départ et courir une distance déterminée et arriver à réussir 3/5 des essais.	
	06	Dans une piste de course de vitesse, pouvoir réagir aux différents signaux et se redresser progressivement lors d'un départ et courir une distance déterminée et réussir 3/5	
Séquence 2 : <i>Créer une vitesse maximale et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir</i>	07	Dans une piste de course de vitesse, pouvoir créer une vitesse maximale et parcourir une distance de 30 ♀ /40 ♂ mètres et arriver à réussir 4/6 des essais.	
	08	Dans une piste de course de vitesse, pouvoir créer une vitesse maximale après un départ explosif et un redressement progressif du corps, sur une distance de 30 ♀ /40 ♂ mètres et arriver à réussir 3/5 des essais.	
	09	Pouvoir franchir la ligne d'arrivée sans ralentir, après un départ explosif et un redressement progressif, réussir 3/5.	
	10	Pré-test : Essayer de courir une distance de 80 m G/60 m F en respectant les techniques enseignées durant les séances précédentes	
	11	Courir 80G/60 F m après un bon départ, à une vitesse maximale et finir sa course au-delà de la ligne d'arrivée.	
Evaluation sommative	12	Evaluer les acquis des élèves dans l'activité de course de vitesse sur le plan de la technique et de la performance.	
Situation de référence		Courir le plus vite possible une distance de 80 m pour les garçons et 60 m pour les filles.	

Modalité d'évaluation :

Modalités d'évaluation Selon les barèmes présentés dans les OP2009 on peut proposer la modalité de notation selon les trois connaissances :

Les connaissances procédurales : La performance/6pts et le processus/8pts

La grille d'évaluation des connaissances procédurales :

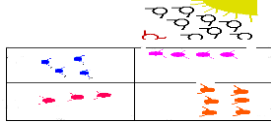
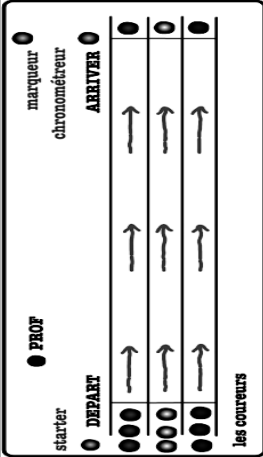

N •	Nom et Prénom	<i>E. qualitative</i>					<i>E. quantitative</i>	
		Réaction au signal/4pts			Course/4pts		Performance/6pts	
		A temps 4pts	en retard 3pts	En avance 1pt	Axée 4pts	Désaxée 2pts	1 ^{er} essai	2 ^{ème} essai
1								
2								
3								
4								
5								

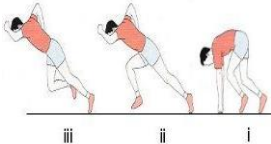

Les connaissances conceptuelles : 3pts

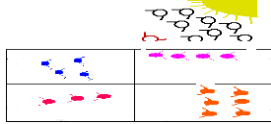
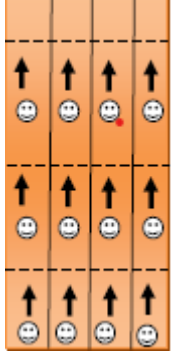
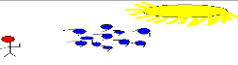
	Concept et les termes relatif à l'activité	Connaissances sur le règlement de base	Connaissances scientifique et physiologique spécifique
Bien maîtriser	1	1	1
Moyen	0.5	0.5	0.5
Basique	0	0	0

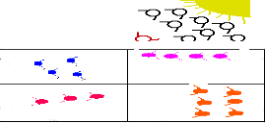


Les connaissances comportementales : 3pts

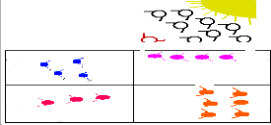


	Participation effective dans l'APS	Le comportement au sein de groupe	Respect d'autrui
Bien	1	1	1
Moyen	0,5	0.5	0,5
Mauvaise	0	0	0

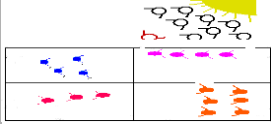
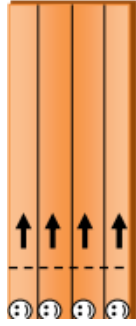
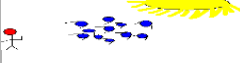
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course de vitesse	T.O	40	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.	
OTI		L'élève la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.						
OTC		S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir						
OBJECTIF DE LA SEANCE		Déterminer le niveau des élèves dans l'activité de course de vitesse sur le plan de la technique et de la performance.						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Eveil psychique Eveil physiologique	Vérification de la tenue et de l'absence. Echauffement de la course de vitesse : Course de 5min à allure lente, Talons fesses, montées de genoux, jambes tendues, ouverture de jambes simple, pas chassés, talons fesses en arrière, accélérations progressives	Bien respirer	Talons fesses : Genoux fixés vers le sol et dans l'axe du tronc Montées de genoux : Les pieds doivent être armés et se projeter tout de suite vers l'avant. Jambes tendues : Rester droit Ouverture de jambes simple : Rester bien haut sur les appuis et bien coordonner entre les bras et les jambes. Accélérations progressives : 2 à 3 de 5 sec afin de faire monter le rythme cardiaque.	Spécificité Variabilité Progressivité Adaptabilité		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir le plus vite possible une distance de 60m pour les garçons et 40m pour les filles.	La classe va être divisée en trois groupes (groupe d'observation, d'exécution, d'organisation) et chaque groupe va assurer une fonction bien déterminée : Groupe d'organisation : Le starter ; le chronomètreur ; le marqueur - Groupe d'exécution : respecter l'ordre du starter, courir le plus vite possible (60 m pour les garçons et 50m pour les filles). - Groupe d'observation : remplir objectivement les fiches d'observation en prenant en compte les critères sous dessous : Réaction au signal, course axée,	- Pour les organisateurs : Donner les ordres du départ « à vos marques, prêts, signal ». Pour les coureurs : Réagir vite, Se mettre en action rapidement, Courir vite (la distance demandée)	- Le starter : Il donne les départs pour tous les coureurs. Le chronomètreur : doit être attentif aux ordres du starter et quand ce dernier frappe le claquoir, le chronomètre doit déclencher le chronomètre. Le marqueur : il inscrit la performance réalisée par chaque élève en face de son nom.	Engagement des élèves Passage de tous les élèves		
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ Participation des Elèves :(question /réponse)						

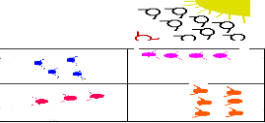

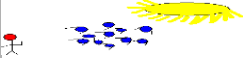
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	Course de vitesse	2	40	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.
OTI		L'élève la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
OTC		S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Leçon théorique : Connaître les notions fondamentales de la course de vitesse					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	S'assurer de la présence des élèves.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vérification de l'absence. ➤ Rappel de la séance précédente et présentation de l'objectif de la séance en cours. Présenter les différentes étapes de la séance théorique.	-	-	Implication mentale des élèves.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Enrichir les savoirs propres sur l'activité de course de vitesse.	<p>Partie 1 :</p> Discussion sur les activités athlétiques d'une façon générale [définition, les types].			Participation des élèves	
5 à 10 min	FINALE	<p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ Participation des Elèves :(question /réponse) 					

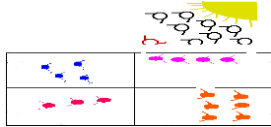
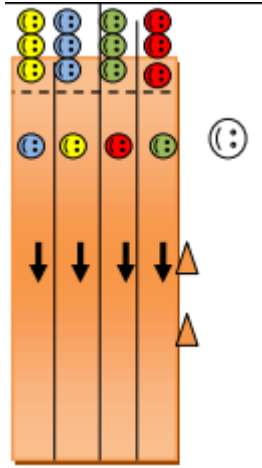
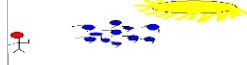
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	La course de vitesse	3	40	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.
OTI		L'élève la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
OTC		S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Dans une piste de course de vitesse, pouvoir réagir vite aux différents signaux pour atteindre un repère et arriver à réussir 4 /6 essais.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Eveil psychique Eveil physiologique	Vérification de la tenue et de l'absence. Echauffement de la course de vitesse : Course de 5min à allure lente, Talons fesses, montées de genoux, jambes tendues, ouverture de jambes simple, pas chassés, talons fesses en arrière, accélérations progressives	Bien respirer	Talons fesses : Genoux fixés vers le sol et dans l'axe du tronc Montées de genoux : Les pieds doivent être armés et se projeter tout de suite vers l'avant. Jambes tendues : Rester droit Ouverture de jambes simple : Rester bien haut sur les appuis et bien coordonner entre les bras et les jambes. Accélérations progressives : 2 à 3 de 5 sec afin de faire monter le rythme cardiaque.	Spécificité Variabilité Progressivité Adaptabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Réagir vite à un signal et atteindre un repère le plus vite possible. Situation de référence : 20m/F- 20m/G	Dans une piste de course vitesse aménagée par des plots et des cônes, on va répartir le groupe classe sous forme de vague de 4 élèves chacun dans son couloir. Les élèves doivent réagir vite à un signal donné (auditif-visuel-kinesthésique) pour atteindre un repère (cônes).	-Respecter le signal de départ - Sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai.	Des signaux visuels : le professeur doit se placer dans une place devant les élèves pour qu'ils puissent les voir, et donne le départ par un mouvement bien déterminé (tomber une balle...) Des signaux auditifs : inversement, le professeur dans ce cas-là doit se placer derrière les élèves et donne le départ par un claquoir Des signaux kinesthésiques : le professeur donne cette fois-ci le départ en touchant les élèves qui se trouvent en position de départ.	Arriver à faire une bonne réaction au signal dans 4/6 essais	
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ Participation des Elèves :(question /réponse)					

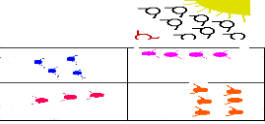
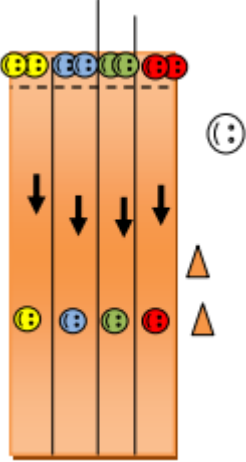

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	La course de vitesse	4	40	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.
OTI		L'élève la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
OTC		S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Dans une piste de course de vitesse, pouvoir diversifier les positions de départ et démarrer vite vers un repère et arriver à réussir 5/7 essais.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Eveil psychique Eveil physiologique	Vérification de la tenue et de l'absence. Echauffement de la course de vitesse : Course de 5min à allure lente, Talons fesses, montées de genoux, jambes tendues, ouverture de jambes simple, pas chassés, talons fesses en arrière, accélérations progressives	Bien respirer	Talons fesses : Genoux fixés vers le sol et dans l'axe du tronc Montées de genoux : Les pieds doivent être armés et se projeter tout de suite vers l'avant. Jambes tendues : Rester droit Ouverture de jambes simple : Rester bien haut sur les appuis et bien coordonner entre les bras et les jambes. Accélérations progressives : 2 à 3 de 5 sec afin de faire monter le rythme cardiaque.	Spécificité Variabilité Progressivité Adaptabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir à partir de différentes positions. Situation de référence : 20m/F- 20m/G	Dans une piste de course vitesse aménagé par des plots et descônes. les élèves doivent réaliser les différentes positions de départ pour qu'ils puissent les maîtriser après les commandements (à vos marques-prêt-signal) pour arriver vite vers un repère (cônes). Les positions seront comme les formes suivant : -départ en opposition et commandé - départ position assise - départ position debout.	Respecter le signal de départ - sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai.	Pour le départ position assise les élèves doivent suivre les commandements suivant : A vos marques : Les coureurs doivent poser Les mains derrière la ligne de départ, Les appuis formés par les doigts sont toniques et la jambe d'appel placée en avant. Prêts : Le corps bascule vers l'avant, à la limite du déséquilibre, en appui sur les bras tendus. Il ya alors soulèvement du bassin, avancement des épaules ; Signal : les coureurs bondissent vers l'avant en s'aidant du déséquilibre du corps et de l'impulsion des jambes. L'équilibre du corps est rétabli grâce à l'action énergétique des bras	Effectuer un départ réglementaire dans 5/7 essais	
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ Participation des Elèves :(question /réponse)					

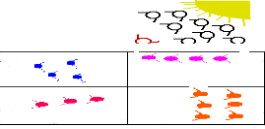
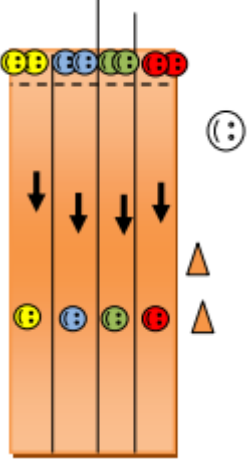

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	La course de vitesse	5	40	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.
OTI		L'élève la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
OTC		S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Dans une piste de course vitesse, Pouvoir se redresser progressivement lors d'un départ et courir une distance déterminée et arriver à réussir 3/5 des essais.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Eveil psychique Eveil physiologique	Vérification de la tenue et de l'absence. Echauffement de la course de vitesse : Course de 5min à allure lente, Talons fesses, montées de genoux, jambes tendues, ouverture de jambes simple, pas chassés, talons fesses en arrière, accélérations progressives	Bien respirer	Talons fesses : Genoux fixés vers le sol et dans l'axe du tronc Montées de genoux : Les pieds doivent être armés et se projeter tout de suite vers l'avant. Jambes tendues : Rester droit Ouverture de jambes simple : Rester bien haut sur les appuis et bien coordonner entre les bras et les jambes. Accélérations progressives : 2 à 3 de 5 sec afin de faire monter le rythme cardiaque.	Spécificité Variabilité Progressivité Adaptabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Faire un redressement du corps en passant au-dessous de l'élastique sans le toucher. Situation de référence : 20m/F- 20m/G.	Dans une piste de course vitesse comprend 4 couloirs, la classe est répartie en 4 groupes, chaque groupe va courir dans un couloir une distance de 20.	Respecter le signal de départ. - Sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai. - Regard est légèrement vers le sol pendant les 5 premiers mètres.	Chaque coureur essaiera de réagir à temps au signal après un départ réglementaire suivi d'un redressement progressif en passant au-dessous d'un élastique placé à 2 m par rapport à la ligne de départ.	Réussir à passer au-dessous de l'élastique sans le toucher dans 3/5 des essais.	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu ludique, Etirement. ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ Participation des Elèves :(question /réponse) 					

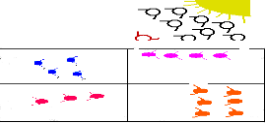
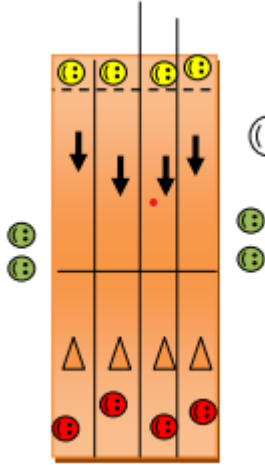
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	La course de vitesse	6	40	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.	
OTI		L'élève la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.						
OTC		S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir						
OBJECTIF DE LA SEANCE		Dans une piste de course de vitesse, pouvoir réagir aux différents signaux et se redresser progressivement lors d'un départ et courir une distance déterminée et réussir 4/6 des essais						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Eveil psychique Eveil physiologique	Vérification de la tenue et de l'absence. Echauffement de la course de vitesse : Course de 5min à allure lente, Talons fesses, montées de genoux, jambes tendues, ouverture de jambes simple, pas chassés, talons fesses en arrière, accélérations progressives	Bien respirer	Talons fesses : Genoux fixés vers le sol et dans l'axe du tronc Montées de genoux : Les pieds doivent être armés et se projeter tout de suite vers l'avant. Jambes tendues : Rester droit Ouverture de jambes simple : Rester bien haut sur les appuis et bien coordonner entre les bras et les jambes. Accélérations progressives : 2 à 3 de 5 sec afin de faire monter le rythme cardiaque.	Spécificité Variabilité Progressivité Adaptabilité		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Situation de référence : Réagir aux différents signaux et faire un redressement progressif du corps 30m/F- 40m/G.	Dans une piste de course vitesse aménagé par des plots et descônes. les élèves doivent réaliser un redressement progressif après avoir réagir aux différents signaux	-Respecter le signal de départ. -Sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai. - Appuis solides et dynamiques	Chaque coureur essaiera de réagir à temps au signal après un départ réglementaire suivi d'un redressement progressif	Arriver à réussir 4/6 des essais		
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ Participation des Elèves :(question /réponse)						

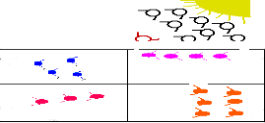
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	La course de vitesse	7	40	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.
OTI		L'élève la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
OTC		S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Dans une piste de course de vitesse, pouvoir créer une vitesse maximale et parcourir une distance de 30 ♀ /40 ♂ mètres et arriver à réussir 4/6 des essais.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Eveil psychique Eveil physiologique	Vérification de la tenue et de l'absence. Echauffement de la course de vitesse : Course de 5min à allure lente, Talons fesses, montées de genoux, jambes tendues, ouverture de jambes simple, pas chassés, talons fesses en arrière, accélérations progressives	Bien respirer	Talons fesses : Genoux fixés vers le sol et dans l'axe du tronc Montées de genoux : Les pieds doivent être armés et se projeter tout de suite vers l'avant. Jambes tendues : Rester droit Ouverture de jambes simple : Rester bien haut sur les appuis et bien coordonner entre les bras et les jambes. Accélérations progressives : 2 à 3 de 5 sec afin de faire monter le rythme cardiaque.	Spécificité Variabilité Progressivité Adaptabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Créer la vitesse maximale en respectant la distance entre les deux plots Situation de référence : 20m/F- 30m/G.	Dans une piste de course de vitesse répartie en 3 couloirs. La classe sera divisée en 3 groupes, chacun il aura un couloir matérialisé par des plots et chaque couloir comprend des plots qui sont espacés selon le niveau des élèves.	-Respecter le signal de départ. -Sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai. - Appuis solides et dynamiques -Courir sans regarder le stationnement des plots.	Après une réaction au signal vite et un redressement du corps chaque élève et appeler à respecter la distance entre les deux plots et essaye de poser chaque pied entre deux plots sans lestouches pour avoir une bonne création de vitesse.	Arriver à réussir 4/6 des essais sans toucher les plots.	
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ Participation des Elèves :(question /réponse)					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	La course de vitesse	8	40	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.	
OTI		L'élève 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		S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir						
OBJECTIF DE LA SEANCE		Dans une piste de course de vitesse, pouvoir créer une vitesse maximale après un départ explosif et un redressement progressif du corps, sur une distance de 30 ♀ /40 ♂ mètres et arriver à réussir 3/5 des essais.						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<p>Eveil psychique</p> <p>Eveil physiologique</p>	<p>Vérification de la tenue et de l'absence.</p> <p>Echauffement de la course de vitesse : Course de 5min à allure lente, Talons fesses, montées de genoux, jambes tendues, ouverture de jambes simple, pas chassés, talons fesses en arrière, accélérations progressives</p>	Bien respirer	<p>Talons fesses : Genoux fixés vers le sol et dans l'axe du tronc</p> <p>Montées de genoux : Les pieds doivent être armés et se projeter tout de suite vers l'avant.</p> <p>Jambes tendues : Rester droit</p> <p>Ouverture de jambes simple : Rester bien haut sur les appuis et bien coordonner entre les bras et les jambes.</p> <p>Accélérations progressives : 2 à 3 de 5 sec afin de faire monter le rythme cardiaque.</p>	<p>Spécificité</p> <p>Variabilité</p> <p>Progressivité</p> <p>Adaptabilité</p>		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<p>Courir le plus vite possible pour attraper le groupe situé en avant.</p> <p>Situation de référence : 20m/F- 30m/G</p>	<p>Dans une piste de course de vitesse répartie en 4 couloirs. La classe sera divisée en 4 groupes mixte, chacun aura un couloir dans lequel va courir une distance de 30 ♀ /40 ♂, par une compétition entre les groupes (A contre B et C contre D) chaque élève va essayer, après une réaction au signal vite et un redressement du corps, de rattraper l'élève de</p> <p>L'équipe concurrente situé 3 m devant lui, et ce dernier doit parcourir la distance donnée sans avoir touché par son concurrent qui essaye de le rattraper avant la ligne d'arrivée.</p>	<p>Respecter le signal de départ. - Sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai. - Récupérer au moment de retour vers le départ. - Courir tout droit sans zigzag</p>	<p>L'élève (coureur) doit engager son corps vers l'avant, donne beaucoup d'importance au travail des bras et les appuis doivent être solide et dynamique et chaque coureur est appelé à courir d'une façon rectiligne sans zigzaguer pour avoir une création maximale de la vitesse.</p>	<p>Arriver à attraper l'équipe qui se trouve devant dans 3/5 des essais.</p>		
5 à 10 min	FINALE	<p>Retour au calme</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ Participation des Elèves :(question /réponse) 						

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL	
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	La course de vitesse	9	40	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.	
OTI		L'élève 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		S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir						
OBJECTIF DE LA SEANCE		Pouvoir franchir la ligne d'arrivée sans ralentir, après un départ explosif et un redressement progressif, réussir 3/5.						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Eveil psychique Eveil physiologique	Vérification de la tenue et de l'absence. Echauffement de la course de vitesse : Course de 5min à allure lente, Talons fesses, montées de genoux, jambes tendues, ouverture de jambes simple, pas chassés, talons fesses en arrière, accélérations progressives	Bien respirer	Talons fesses : Genoux fixés vers le sol et dans l'axe du tronc Montées de genoux : Les pieds doivent être armés et se projeter tout de suite vers l'avant. Jambes tendues : Rester droit Ouverture de jambes simple : Rester bien haut sur les appuis et bien coordonner entre les bras et les jambes. Accélérations progressives : 2 à 3 de 5 sec afin de faire monter le rythme cardiaque.	Spécificité Variabilité Progressivité Adaptabilité		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir le plus vite possible sans décélérer avant la ligne d'arrivée Situation de référence : 20m/F- 30m/G.	Sur une distance de 30m G/20m F avec une zone de plus de 3 mètre .Le groupe dans son ensemble avec constitution de trinômes Pour chaque couloir, le trinôme se distribue de la façon suivante : · Deux coureurs positionnés sur les lignes de départ matérialisées au sol. Le troisième est placé au-delà de la ligne d'arrivée (zone de 3 mètre après la ligne d'arrivée), bras tendus, tenant un foulard dans chacune de ses mains. Au signal, les deux coureurs s'élancent pour attraper en premier un foulard/ Changer de rôles et d'adversaire.	Courir jusqu'à son camarade situé au milieu du couloir	Au signal de départ, courir en ligne droite, franchir le premier la ligne d'arrivée en tenant le foulard, ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée Variantes - Aller prendre un objet .	Franchir le premier la ligne d'arrivée (réussir 3 fois sur 5)		
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ Participation des Elèves :(question /réponse)						

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	La course de vitesse	10	40	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.
OTI		L'élève 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		S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Pré-test : Essayer de courir une distance de 80 m G/60 m F en respectant les techniques enseignées durant les séances précédentes					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Eveil psychique Eveil physiologique	Vérification de la tenue et de l'absence. Echauffement de la course de vitesse : Course de 5min à allure lente, Talons fesses, montées de genoux, jambes tendues, ouverture de jambes simple, pas chassés, talons fesses en arrière, accélérations progressives	Bien respirer	Talons fesses : Genoux fixés vers le sol et dans l'axe du tronc Montées de genoux : Les pieds doivent être armés et se projeter tout de suite vers l'avant. Jambes tendues : Rester droit Ouverture de jambes simple : Rester bien haut sur les appuis et bien coordonner entre les bras et les jambes. Accélérations progressives : 2 à 3 de 5 sec afin de faire monter le rythme cardiaque.	Spécificité Variabilité Progressivité Adaptabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Courir le plus vite possible sans décélérer avant la ligne d'arrivée Situation de référence : 60m/F- 80m/G.	Dans une piste de course vitesse comprend 4 couloirs, la classe est répartie en 4 groupes, chaque groupe va courir dans un couloir	Courir jusqu'à son camarade situé au milieu du couloir	Au signal de départ, courir en ligne droite, ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée	Franchir la ligne d'arrivée (réussir 3 fois sur 5)	
5 à 10	FINALE	Retour au calme ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ Participation des Elèves :(question /réponse)					

		MODULE	NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
		Coordination motrice et condition physique	1AC	Athlétisme	La course de vitesse	11	40	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.
OTI		L'élève 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		S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir						
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir 80G/60 F m après un bon départ, à une vitesse maximale et finir sa course au-delà de la ligne d'arrivée.						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Eveil psychique Eveil physiologique	Vérification de la tenue et de l'absence. Echauffement de la course de vitesse : Course de 5min à allure lente, Talons fesses, montées de genoux, jambes tendues, ouverture de jambes simple, pas chassés, talons fesses en arrière, accélérations progressives	Bien respirer	Talons fesses : Genoux fixés vers le sol et dans l'axe du tronc Montées de genoux : Les pieds doivent être armés et se projeter tout de suite vers l'avant. Jambes tendues : Rester droit Ouverture de jambes simple : Rester bien haut sur les appuis et bien coordonner entre les bras et les jambes. Accélérations progressives : 2 à 3 de 5 sec afin de faire monter le rythme cardiaque.	Spécificité Variabilité Progressivité Adaptabilité		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Préparation pour le test bilan : Parcourir 60 G/40F m, en respectant les règles d'actions acquis durant les séances d'apprentissage. Situation de référence : 80m/F- 60m/G.	- Sur une piste de 80 G/60 F divisée de groupe classe en 3 groupes égaux : 1er groupe s'échauffe, le 2ème passe le test (exécutants), et le 3ème constitué par des chronomètres et des juges - On fait la rotation après le passage de chaque groupe : Les coureurs doivent parcourir 80 G/60F m le plus vite possible. - Les chronomètres leur donnent leur temps. - Les juges notent et écrivent sur leur feuille si les coureurs sont partis au signal, s'ils ont franchi la ligne sans ralenti	Respecter le signal de départ. - Sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai. - Récupérer au moment de retour vers le départ. - Courir tout droit sans zigzag	- Départ correct - Courir le plus vite possible - Maintenir la vitesse	Réaliser une performance sur 80 G/60 F mètre.		
5 à 10	FINALE	Retour au calme ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ Participation des Elèves :(question /réponse)						

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique		1AC	Athlétisme	La course de vitesse	12	40	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.
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		S'organiser dans ses attitudes et sa technique pour courir une distance de 80 m pour garçons et 60 m pour les filles le plus vite possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Evaluer les acquis des élèves dans l'activité de course de vitesse sur le plan de la technique et de la performance.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Eveil psychique Eveil physiologique	Vérification de la tenue et de l'absence. Echauffement de la course de vitesse : Course de 5min à allure lente, Talons fesses, montées de genoux, jambes tendues, ouverture de jambes simple, pas chassés, talons fesses en arrière, accélérations progressives	Bien respirer	Talons fesses : Genoux fixés vers le sol et dans l'axe du tronc Montées de genoux : Les pieds doivent être armés et se projeter tout de suite vers l'avant. Jambes tendues : Rester droit Ouverture de jambes simple : Rester bien haut sur les appuis et bien coordonner entre les bras et les jambes. Accélérations progressives : 2 à 3 de 5 sec afin de faire monter le rythme cardiaque.	Spécificité Variabilité Progressivité Adaptabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	courir le plus vite possible une distance de 80 m pour les garçons et 60m pour les filles.	La classe va être divisée en trois groupes (groupe, d'exécution, d'organisation et groupe d'échauffement) et chaque groupe va assurer une fonction bien déterminée : - Groupe d'organisation : Le starter, le chronométreur, le marqueur. -Groupe d'exécution : respecter l'ordre du starter, courir le plus vite possible (80 m pour les garçons et 60m pour les filles).	Pour les organisateurs : Donner les ordres du départ « à vos marques, prêts, signal ». Pour les coureurs : Réagir vite, Se mettre en action rapidement, Courir vite (la distance demandée).	- Le starter : Il donne les départs pour tous les coureurs. Le chronométreur : doit être attentif aux ordres du starter et quand ce dernier frappe le claquoir, le chronomètre doit déclencher le chronomètre. Le marqueur : il inscrit la performance réalisée par chaque élève en face de son nom	Réaliser le meilleur temps possible.	
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ Participation des Elèves :(question /réponse)					