

## Projet provisionnel du cycle

Module		Groupe d'APS	APS support	Niveau scolaire	
Coordination motrice et condition physique		Athlétisme	Course en durée	1 <sup>ère</sup> AC	
Objectif terminal du cycle		L'élève de 1 <sup>ère</sup> année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.			
Séance	Séquence	TECHNIQUES		Informations	Savoir-faire socio-affectif
TO	Evaluation diagnostique de la VMA à l'Aide du Test-navette.			-Connaître les différentes formes de course de durée, ainsi que les filières énergétiques sollicitées.	➔ Apprendre à gérer sa course au sein d'un groupe de niveau.
2	Développement de la capacité aérobie.	Etre capable de courir 10' avec une intensité de 85% de sa VMA tout en gardant le même rythme jusqu'à l'arrivée.			
3		Etre capable de courir 12 mn sans interruption avec une intensité de 80% de sa VMA tout en gardant le même rythme jusqu'à l'arrivée sur une piste de 240m.			
4		Etre capable de parcourir une distance de 300m avec un rythme initial (250m avec une intensité de 80% de VMA) puis changer le rythme en accélérant jusqu'à l'arrivée (50m avec une intensité de 100% de VMA).			
5	Développement de la puissance aérobie.	Etre capable de courir 2x (15x15") en mode court-court avec une intensité de 110% de sa VMA.		-Connaître les principes scientifiques des tests du terrain permettant d'apprécier la capacité physique d'organisme humain.	➔ Articuler et adapter la notion du volume et intensité de course.
6		Etre capable de courir 2x (10 x10") en mode court-court avec une intensité de 120% de sa VMA.			
7	Développement de la capacité aérobie.	Etre capable de courir une distance de 900m avec une intensité de 90% de sa VMA dans un temps bien déterminé.		-Exploiter les différents Procédés d'entraînement de la filière aérobie, et les processus énergétiques	➔ Doser ses efforts selon le temps et la distance alloués.
TB	Evaluation sommative : Evaluation des acquis des élèves et voir le degré d assimilations pratique et théorique su le contexte VMA			-Connaître les principes de conservation et régulation du rythme, ainsi que les différentes allures et profil de course.	