

# PROJET PREVISIONNEL

Module : 1		Groupe d'APS	APS support	Niveau scolaire		
Gestion de l'effort physique		Athlétisme	Course en durée	T.C		
Objectif terminal d'intégration (OTI)		L élève de tronc commun, doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur, s'adapter aux différentes situations, faire face aux défis, et accepter l'intégration dans le groupe classe.				
Objectif terminal du cycle		L'élève du T.C doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.				
Séances	Technico-tactique			Informations	Savoir-faire socio-affectif	
TO	Evaluation diagnostique de la VMA à l'Aide du Test-navette.			<p>➡ Connaître les différentes formes de course de durée, ainsi que les filières énergétiques sollicitées.</p> <p>➡ Connaître et Connaissances des principes scientifiques des tests du terrain permettant d'apprécier la capacité physique d'organisme humain.</p> <p>➡ exploiter les différents Procédés d'entraînement de la filière aérobie, et les processus énergétiques</p> <p>➡ Connaître les principes de conservation et régulation du rythme, ainsi que les différentes allures et profil de course.</p>	<p>➡ Apprendre à gérer sa course au sein d'un groupe de niveau.</p> <p>➡ Articuler et adapter la notion du volume et intensité de course.</p> <p>➡ Doser ses efforts selon le temps et la distance alloués</p>	
TO	Evaluation diagnostique de la VMA à l'Aide du Test-navette.					
3	Séance théorique					
4	développement de la capacité aérobie par un travail continu de 85% de VMA : être capable de courir 6min pour le 1 <sup>ère</sup> groupe et 12 min pour les 3 autres groupes tout en gardant le même rythme jusqu'à l'arrivée.					
5	développement de la capacité aérobie par un travail continu de 80% de VMA : Etre capable de courir 12 min pour le 1ere groupe et 20'pour les 3 autres groupes sans interruption tout en gardant le même rythme jusqu'a l'arrivée sur une piste de 150m					
6	Etre capable de parcourir une distance de 300m avec un rythme initiale (250m avec une intensité de 80% de VMA) puis changer le rythme en accélérant vers l'arrivée (50m avec une intensité de 100% de VMA).					
7	développement et de la puissance aérobie par un travail court-court de 110% de VMA : Dans un temps connu 10s, soutenir des courses à intervalles correspondants à 110% de VMA de chaque groupe (G1 : 32m; G2 : 33,5m ; G3: 36,6m; G4 : 39,7m), Tps W=Tps Rec.					
8	Développement de la puissance aérobie par un travail court-court: Dans un temps de 15'', soutenir des courses à intervalles, correspondants à 100% de VMA de chaque groupe (G1:43,65m ; G2:45,75m ; G3:49,95m ; G4:54,15m), Tps W=Tps Rec.					
9	développement de puissance aérobie par un travail long-long avec une intensité de 95% de VMA : être capable de parcourir une distance déterminée de 300m (2tour) dans un temps connu.					
10	développement de l'endurance aérobie (capacité) par un travail long-long avec une intensité de 90% de VMA : être capable de parcourir une distance déterminée de 600m 4 tours) dans un temps connu.					
11	développement de l'endurance aérobie (capacité) par un travail long-long avec une intensité de 90% de VMA : être capable de parcourir une distance déterminée de 900m (6 tours) dans un temps connu.					
TB	Test Bilan					

**PROJET PREVISIONNEL**

--	--	--	--