

## FICHE DU PROJET DE CYCLE

Modules d'Enseignement	Famille d'APS	APS Support	Niveau Scolaire
<i>Coordination motrice et condition physique</i>	<i>ATHLETISME</i>	<i>COURSE ENDUREE</i>	<i>1A.C</i>
<b>OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (O.T.I)</b>	<i>l'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe</i>		
<b>OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE (O.T.C)</b>	<i><b>S'habituer à courir pendant des durées relativement longues, à effectuer sans s'arrêter des distances de plus en plus importantes. Utiliser ses capacités du moment pour réaliser un contrat.</b></i>		
<b>Compétences visées</b>	<i>-Comprendre l'effet de l'activité motrice et l'effort physique sur le corps dans sa relation avec l'environnement.</i> <i>-L'Observation et l'extraction des résultats.</i>		
Acquisitions Attendues	Connaissances procédurales	Connaissances conceptuelles	Connaissances Comportementales
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trouver, fixer et maintenir son allure</li> <li>➤ Doser son effort : adapter son allure par rapport à ses moyens, ses ressources, un contrat</li> <li>➤ Améliorer ses performances, découvrir ses ressources</li> <li>➤ Maîtriser, contrôler, adapter sa respiration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Avoir des notions de VMA et d'endurance.</li> <li>➤ Savoir comment calculer sa VMA.</li> <li>➤ Pulsations et battement de cœur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fournir un effort long</li> <li>➤ Se fixer un contrat de réalisation pour progresser de façon autonome</li> <li>➤ Assurer différentes rôles.</li> <li>➤ Accepter de se mesurer aux autres.</li> </ul>
Séquences et Objectifs	Séances	Objectifs	Bilans des Séquences
2 à 3 Séquences	1	Test Navette (20 m) Luc Léger	
	2	Test de 6 min But : Courir la plus grande distance possible	
	3	Effort Continu 2 x 15min d'effort en continu à 75% de la VMA + Récupération passive de 5 min.	
	4	Effort Continu 2 x 10min d'effort en continu à 80% de la VMA + Récupération passive de 5 min.	
	5	Effort Continu 2 x 10min d'effort en continu à 85% de la VMA + Récupération passive de 5 min.	
	6	Effort Intermittent LONG – LONG .1 répétition ≈ 2 min d'effort à 90 % VMA + récupération active .2 séries de 3 répétitions avec 5 minutes de repos entre les deux séries	
	7	Effort Continu 2 x 10min d'effort en continu à 85% de la VMA + Récupération passive de 5 min.	

	8	Effort Intermittent LONG – LONG .1 répétition $\approx$ 2 min d'effort à 90 % VMA + récupération active .2 séries de 3 répétitions avec 5 minutes de repos entre les deux séries	
	9	Préparation du test final.	
	10	Evaluation finale: Courir la plus grande distance possible en 6 minutes	
Situation de Référence	Courir la plus grande distance possible en 6 minutes.		