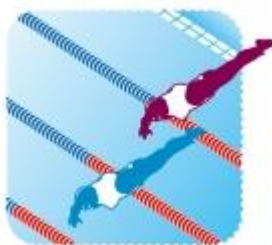


Mme PERRIOT / Mr CIBERT

PREMIERE



Emploi du temps

PROGRAMMATION/CYCLES:

	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4
	3/09 au 19/10 7 SEANCES	05/11 au 20/12 7 SEANCES	07/01 au 22/03 8 SEANCES	25/03 au 14/06 8 SEANCES
LUNDI 13H15H MARDI 10H12H	3X500	NATATION	BADMINTON	ACROSPORT

Les contenus de programmes

5 compétences propres

- réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ;
- se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains ;
- réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique ;
- conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif ;
- réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi.

3 compétences méthodologiques et sociales

- s'engager lucidement dans la pratique;
- respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité ;
- savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : *observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.*

Une compétence attendue est constituée par l'ensemble des connaissances, capacités et attitudes nécessaires pour se conduire de façon adaptée dans une situation représentative de la richesse culturelle de l'activité physique concernée

Les connaissances, conformément au socle commun, renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques, sur sa propre activité ou celle d'autrui.

Les capacités attestent du pouvoir d'agir dans une situation particulière et non une classe de situations. Elles s'observent dans la pratique effective, dans le déroulement de l'action ou par son résultat.

Les attitudes se définissent comme des manières d'être, de se préparer à, de se tenir, pour se mettre en rapport avec le monde environnant, humain et matériel.

CAHIER DE TEXTE PREMIERE

REGLES DE VIE EN EPS

1. J'ai toujours ma tenue et mon carnet de liaison.
2. Je respecte l'ensemble des personnes de l'établissement, adultes et élèves, le matériel et les locaux (CF Règlement gym municipal).
3. J'arrive à l'heure en cours.
4. Je régularise les absences et les retards avant d'aller en cours.
5. J'assiste au cours même si j'en suis dispensé de pratique physique.
6. Je jette mon chewing-gum et autres confiseries dans une poubelle avant de venir en cours. Je range mon téléphone et autre MP3.
7. J'ai une attitude correcte en classe: je lève la main pour parler, j'écoute mon professeur ou mes camarades quand ils parlent.

MODALITES GENERALES DE FONCTIONNEMENT

Vestiaires :

	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4
	5/09 au 18/11 7 SEANCES	21/11 au 28/01 7 SEANCES	30/01 au 07/04 7 SEANCES	10/04 au 16/06 8 SEANCES
LUNDI 13H15H	VESTIAIRE	PISCINE	VESTIAIRE	VESTIAIRE
MARDI 10H12H	GYM LYCEE	MOURENX	GYM LYCEE	GD DOJO

Déplacements :

Les déplacements se font SANS le professeur ; les élèves arrivent seuls et vont se changer directement. Le cours commence (appel) 15 minutes après la sonnerie.

Pour la piscine, les élèves attendent devant l'entrée leur professeur.

Le déplacement au gymnase Municipal se fait seul : les élèves partent du lycée et se rendent directement au gymnase ; attendent leur professeur devant ce dernier.

Ils sont libérés 15 min avant l'heure pour se doucher et revenir au lycée pour les cours suivant.

Echauffement pour les classes du LYCEE A.Camus MOURENX



OBJECTIFS DE CE TRAVAIL :

- 1- Faire réfléchir les élèves sur l'utilité d'un échauffement général et spécifique.
- 2- Etre capable prendre en charge son échauffement dans le futur.
- 3- Savoir qu'il faut mettre son corps à température.
- 4- Savoir qu'il faut s'étirer (articulation, muscles).
- 5- Etre capable de s'exprimer devant un groupe.

L'échauffement est pris en charge par deux élèves, un document d'aide se trouvent dans le bureau de la vie scolaire.

BADMINTON

PROGRAMMES

Compétence Attendue en badminton N3 :

Pour gagner le match, s'investir et produire volontairement des trajectoires variées en identifiant et en utilisant les espaces libres pour mettre son adversaire en situation défavorable.

badminton

Eléments évalués

Niveau

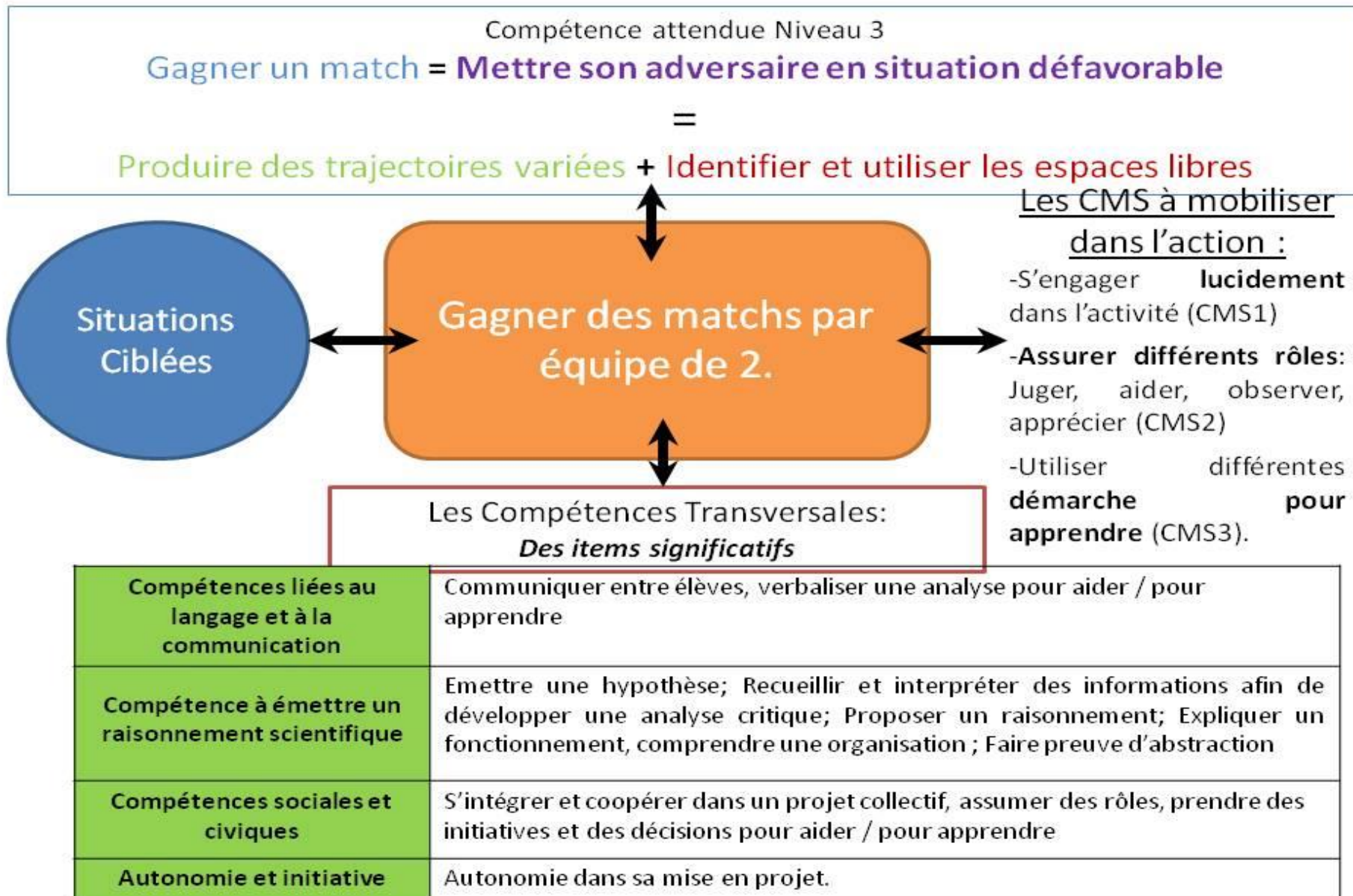
Projet de match, technique, déplacement, efficacité des frappes.	<< 4 <4 4 4+ 4++	Maladresse, rythme de jeu et trajectoires uniformes, technique rudimentaire, frappes inefficaces, peu ou pas de déplacements. Tenue de raquette et types de frappes qui permettent de soutenir l'échange, déplacements limités. Exploite les volants favorables afin de créer la rupture. Déplacements et placements anticipés. Frappes de profil, frappes variées et efficaces, déplacements rapides et déplacements systématiques. Vitesse, précision, anticipation, pertinence, coups masqués, construction et équilibre, rapidité, précocité des déplacements.
Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel.	cas6 cas5 cas4 cas3 cas2 cas1	Gagne les 2 sets en augmentant l'écart sur le second set Gagne les 2 sets avec dans le 2ème set un écart de pts inférieur ou égal à celui du 1er set Gagne le second set après avoir perdu le 1er Perd le second set après avoir gagné le 1er Perd les 2 sets en réduisant l'écart d'au moins 2 pts sur le second set Perd les 2 sets sans évolution positive du score sur le second set

!!NE REMPLIR que les cellules grisées!!

N°	classé	NOM	PRENOM	sex e	poul e	plac e	Projet, technique, déplacement, efficacité des frappes.			Niveau	Efficacité des choix stratégiques et engagement dans le duel.					Classement général par sexe			Classement par poule			NOT E		
							nivea u	ajusteme nt	/ 10		match 1	match 2	match 3	match 4	match 5	match 6	/ 5	point s	ajusteme nt	/ 3	point s		ajusteme nt	/ 2
1				G	1	4	4++	0,5	9,5	C	cas1	cas3					3,88	2,3		2,3	0,5	-0,25	0,25	16
2				G	1	1	4++	0,5	9,5	C	cas5	cas6	cas5				4,83	2,8		2,8	1,5	-0,25	1,25	18,5
3				G	1	3	4++	0,2	9,2	C	cas4	cas1					4,00	2,4		2,4	0,5	0,25	0,75	16,5
4				G	1	2	4++	0,4	9,4	C	cas3	cas4	cas1				4,08	2,6		2,6	1	-0,25	0,75	17

Pondérati on

Situation Complexe en Badminton



ACROSPORT

PROGRAMMES

Textes Lycées B.O n°5 du 30.08.2001 (Hors série)

B.O du 31.10.2001 (Classes de 2^{nde}) B.O HS n°6 du 29 Août 2002.

Concevoir, construire, réaliser collectivement et juger un spectacle gymnique, constitué de figures composées à partir de trois types de formations différentes et avec un support rythmique approprié, qui articule les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect du code de référence.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> ▪ règles techniques de la composition chorégraphique ; ▪ principales figures : posture, souplesses et appuis tendus renversés ; ▪ différents niveaux de difficulté ; ▪ code de pointage et principales fautes et leurs pénalisations ; ▪ règles de sécurité du porteur et du voltigeur ; ▪ principes et règles d'action qui organisent les porteurs, la stabilité du groupe , l'exécution des éléments gymniques ; ▪ signaux visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination et de synchronisation de l'ensemble ; ▪ règles de la composition scénique (occupation de l'espace, variété des rythmes, variété et précision des formes du corps) nombre important de figures culturellement et universellement valorisées ; ▪ relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive et les arts du cirque ; ▪ en ECJS : la solidarité, le respect des autres (acteurs, juges et spectateurs). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Réalise des postures, des souplesses et ATR différents et exécute le même et selon deux modalités différentes ; ▪ Assure trois modes de liaison différents entre les trois types de formation ; ▪ se synchronise avec ses partenaires et tient son rôle ; ▪ donne une structure rythmique aux parties et à l'ensemble et y adapte un support musical ; ▪ organise l'espace scénique par une occupation complète et variée de celui-ci ; ▪ assure la sécurité de ses partenaires ; ▪ propose et représente graphiquement une chorégraphie pour un groupe de quatre à six élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'échauffe seul et avec ses partenaires ; ▪ Régule ses efforts en fonction de ses partenaires ; ▪ analyse sa prestation et situe son rôle dans le groupe ; ▪ connaît son niveau relatif de maîtrise des différents éléments ; ▪ se concentre, se prépare au passage devant un public ; ▪ s'adapte aux situations imprévues pendant l'exécution. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ coopère et apporte ses idées au groupe, et accepte les propositions des autres ; ▪ attribue une note et la justifie par rapport au code de référence ; ▪ accepte comme acteur la notation et les critiques constructives ; ▪ encourage et respecte les exécutants en tant que spectateur ; ▪ explicite son évaluation en tant que juge ; ▪ comme acteur accepte la notation et les critiques constructives.

TRANSFORMATIONS ATTENDUES AU LYCEE DE MOURENX :

PREMIERE ACROSPORT

Construire un enchaînement en groupe de 1mn 30
avec un support musical
Construire un projet adapté et le réaliser
Juger

CM1

Diriger l'échauffement de son groupe
Respecter les règles de sécurité liées à l'activité

CM2

Analyser les forces et faiblesses de chacun pour
déterminer les éléments réalisables par le groupe

CM3

Conseiller, juger pour améliorer la prestation
de son groupe

CM4

Dans le travail des éléments être tour à tour , acteur,
aide et parade
Dans le travail d'enchaînement, négocier et argumenter
ses choix et repérer les plus pertinents
Dans le suivi du travail, respecter les consignes

ACROSPORT PROJET D'ENCHAINEMENT fiche INDIVIDUELLE

NOMS :

Numéro dans le groupe :

Classe :

Respect des exigences INDIVIDUELLES :

Participer au moins à 5 figures, appartenant à 3 types de formations : à chaque fois noter **X2** (pour duo) **X3** (pour trio) ou **X4** (pour quatuor) **etc....** dans la case

Dont une dynamique (niveau 1) ou deux dynamiques (niveau 2) à chaque fois noter **D** dans la case

Etre porteur au moins une fois, à chaque fois noter **P** dans la case

Etre voltigeur au moins une fois, à chaque fois noter **V** dans la case

Etre voltigeur renversé (niveau 2) à chaque fois noter **VR** dans la case

	INTRO	1° construction	liaison	2° construction
Nom de l'élément ou construction.				
Participation				
	liaison	3° construction	liaison	4° construction
Nom de l'élément ou construction.				
Participation				
	liaison	5° construction	liaison	6° construction
Nom de l'élément ou construction.				
Participation				
	liaison	7° construction	FINAL	
Nom de l'élément ou construction.				
Participation				

1. GENERALITES:

L'enchaînement est exécuté sur un carré de tapis de 12mx12m, auquel peuvent être ajoutés, un ou des tapis de réception, un ou des engins dynamiques (tremplin, mini trampoline) qui ne seront pas déplacés après le début de l'enchaînement. L'espace doit être utilisé sur trois dimensions minimum.

2. DIFFICULTES:

• DUOS/TRIOS/QUATUORS : les éléments sont choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D des grilles de duos.

A = 0,40 pt B = 0,60 pt C = 0,80 pt D = 1 pt

NB: Des éléments peuvent être conçus ou importés d'autres codes. Il convient alors de leur donner une valeur en fonction de leur difficulté estimée (A, B, C ou D)

• CHAINES OU PYRAMIDES (3 étages ou hauteurs les définissent):

1. La position de base : contact du tronc ou assis. Difficulté A
2. La position appui tendu : 2 appuis sur bras tendus. Difficulté B
3. La position en station debout : 2 appuis sur jambes tendues. Difficulté C
4. La position en A.T.R. qui pourra être aidée. Difficulté D

• ELEMENTS ACROBATIQUES :

- Ces éléments sont des séries gymniques, des séries acrobatiques, des sauts ou des acrobaties permettant à l'équipe de se déplacer sur le praticable.
- Ils peuvent être individualisés.
- Ils sont choisis indistinctement dans la grille sol du code UNSS 98, sauf éléments de maintien (A = 0,4 pt- B = 0,6 pt- C = 0,8 pt- D = 1 pt).

3. PROJET ET COMPOSITION de l'ENCHAINEMENT:

L'enchaînement doit être construit en cohérence avec ses capacités. Ne pas forcer la difficulté au détriment de la maîtrise d'exécution. Privilégier des éléments plus faciles mais bien réalisés et bien enchaînés à des éléments plus durs mais non maîtrisés et entraînant des arrêts ou des chutes!

LES EXIGENCES de l'enchaînement:

- Par équipe de 4 à 6, l'enchaînement doit comprendre :
 - une introduction
 - des duos en miroir (1ère exigence)
 - un élément acrobatique ou série gymnique synchronisé avec au moins un partenaire (2ème exigence)
 - une figure collective: pyramide ou chaine (3ème exigence)
 - une figure dynamique au niveau 1, 2 au niveau 2 avec voltigeur en position renversé (4ème exigence)
 - une figure libre (5ème exigence)
 - une fin.
- Chaque élève doit être au moins une fois voltigeur et une fois porteur (6ème exigence)
- Les figures seront comptabilisés si elles sont maintenues TROIS secondes. Les montages et démontages sont libres.
- Le chronomètre démarre au 1er mouvement de l'un des gymnastes. La durée de la prestation se situe entre 1'30'' et 2 ''.

PROJET D'ENCHAINEMENT fiche du GROUPE

NOMS des participants : 1-

3 -

5-

2-

4-

6-

7-

Musique choisie :

Durée :

Respect des exigences pour le groupe :

Un début identifiable : INTRO Une fin identifiable : FINAL.

Au moins 2 duos en miroir (de 0.4 à 1pt),

Au moins une figure dynamique,

Une figure collective (chaîne ou pyramide (de 0.5 à 2pts) avec tous les candidats)

Un élément acrobatique ou une série gymnique synchronisée avec au moins 1 partenaire,

2 liaisons dynamiques (de 0.4 à 1pt) :

Classe :



	INTRO	1° construction	liaison	2° construction	liaison	3° construction	liaison	
Nom de l'élément ou construction.								
Difficultés								
Valeurs								
	liaison	5° construction	liaison	6° construction	liaison	7° construction	FINAL	
Nom de l'élément ou construction.								
Difficultés								
Valeurs								

TOTAL	
-------	--

Description complète avec éléments de liaison originaux (mots et dessins) : D = départ A = arrivée

Schéma :

INTRO	1° Construction	Liaison	2° Construction	Liaison
JURY	JURY	JURY	JURY	JURY
3° Construction	Liaison	4° Construction	Liaison	5° Construction
JURY	JURY	JURY	JURY	JURY
Liaison	6° Construction	Liaison	7° Construction	FINAL
JURY	JURY	JURY	JURY	JURY

NATATION

PROGRAMMES et TRANSFORMATIONS ATTENDUES AU LYCEE DE MOURENX :

NIVEAU 1 : nager vite une série de parcours imposant des changements de nage. Nager à l'issue de chacun de ces parcours pour récupérer de l'effort produit.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> ▪ règlement de l'épreuve comparé aux éléments essentiels du règlement FINA ; ▪ cas de disqualification ; ▪ principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites : forme des trajets des appuis, vitesse de déplacement des appuis, continuité des actions propulsives ; ▪ contraintes spécifiques du milieu aquatique auxquelles répondent ces réponses techniques : appuis fuyants, turbulences ; ▪ réactions et adaptations de l'organisme à l'effort physique. 	<p>Pour chacune des nages :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ se propulse à partir de trajets propulsifs sinusoïdaux (modèle de la pagaie) ; ▪ place l'inspiration en fin de poussée des bras. Accroît le débit expiratoire ; ▪ affine les dissociations bras/avant-bras, tête/tronc ; ▪ construit des techniques de virages permettant un gain de temps et d'espace, s'intéressant essentiellement à la phase d'approche et à la reprise de nage. <p>Pour les nages simultanées :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ s'organise pour que les actions des bras n'altèrent pas l'efficacité propulsive des actions de jambes et inversement (coordinations bras jambes) ; ▪ se déplace à la surface et sous la surface à partir d'ondulations. <p>Pour les nages alternées :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ axe et allonge les retours des bras vers l'avant ; ▪ provoque un roulis des épaules en maintenant la tête fixe pour trouver des appuis plus profonds et moins fuyants ; ▪ renforce l'efficacité propulsive des battements. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ connaît les vitesses maximales pour chaque nage (15m lancés) ; ▪ décrit les sensations de glisse et d'inconfort respiratoire ressenties en course et les met en rapport avec les observations techniques réalisées par le conseiller. ▪ dispose de repères techniques globaux pour conserver un certain niveau d'habileté lorsque la fatigue se fait sentir ▪ compare son efficacité et son efficacité dans chacune des nages (indices de nage, indice de gestion et d'efficacité) ; ▪ identifie des sensations d'appui ; ▪ identifie et compare les perturbations occasionnées par le passage d'une nage alternée à une nage simultanée, d'une nage ventrale à une nage dorsale. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ détermine en concertation avec son conseiller les séries permettant de développer la VO2max, dans chacune des nages, ainsi que les formes de récupération ; ▪ conçoit en concertation avec son conseiller un travail technique plus soutenu à consacrer à telle ou telle nage ; ▪ analyse sa course et celle de son partenaire à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs ; ▪ critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la deuxième tentative ; ▪ rédige le règlement ; ▪ exploite le règlement ; ▪ juge la conformité réglementaire des prestations.

NATATION DE VITESSE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
COMPETENCE ATTENDUE		Le candidat nage une série de DEUX 50m chronométrés entrecoupés d'environ 10mn de récupération :								
NIVEAU 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané, puis récupérer dans l'eau.		un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ; un deuxième 50m « 2 nages » qui obéit aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50m ; ou un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ; un deuxième 50m « nage libre » ou pour le N2 la possibilité d'effectuer 250m avec les 2 mêmes nages. A l'arrivée de chaque 50m, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé.. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit. Pour les deux premiers 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m : <u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ». <u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ». <u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale. <u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin » .								
		PREMIERES 2018								
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
12/20	Temps moyen enregistré sur les trois 50m	Note /12	Filles	Garçons	Note /12	Filles	Garçons	Note /12	Filles	Garçons
		1.5	88"	80"	5	59"	49"	9	52"	44"
		1.75	86"	78"	5.5	58"	48"	9.5	51"5	43"5
		2	84"	76"	6	57"	47"	10	51"	43"
		2.25	82"	74"	6.5	56"	46"5	10.5	50"5	42"5
		2.5	80"	72"	7	55"	46"	11	50"	42"
		2.75	78"	70"	7.5	54"	45"5	11.5	49"5	41"5
		3	75""	67"	8	53"	45"	12	49"	41"
		3.25	72"	64"	8.5	52"5	44"5			
		3.5	69"	61"						
		3.75	66"	58"						
		4	63"	55"						
4.5	61"	53"								
	Caractère réglementaire de la prestation	Une pénalité de 1 point le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques s'accumulent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.								
03/20	Modes de récupération et de préparation	Récupération formelle, inadaptée.			Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.		Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. La récupération intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.			
		De 0 Point à 1 Point			De 1,5 Point à 2 Points		De 2.5 Points à 3 Points			
03/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1.5 pt par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé.								
02/20	Investissement travail sur le cycle	Absences, manque de travail à investissement et travail constant								

ATHLETISME : 3 X 500 m

PROGRAMMES

CONNAISSANCES : INFORMATIONS	CONNAISSANCES : PROCEDURES		
	Techniques et tactiques	Connaissances de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> - Course en durée : - Obtenir un équilibre respiratoire durant l'épreuve. - Relation fréquence – amplitude - de la foulée pour optimiser celle -ci. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir une foulée adaptée à ce type d' effort - Utilisation des segments libres (train supérieur) - Relâchement en course. - Courir au bord de la piste, surtout dans les virages (7,50m de plus par couloir). - Connaissance des allures pour pouvoir annoncer un contrat temps à réaliser sur un ou deux 500m. 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement : Activation du rythme cardiaque et respiratoire avant l' épreuve. - Allure adaptée à soi pour réaliser la meilleure performance possible - Adapter sa respiration à ce type d' effort. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se situer par rapport à la piste de 400 m pour connaître les différents temps de passage. - Donner des temps de passage par rapport à un objectif. - Peut remédier à une mauvaise gestion de sa course ou celle d' un camarade.

SITUATION PROPOSÉE : 3 fois 500m avec 10mn de récupération, **plus annonce d' un contrat temps ET d'un projet de course.**

SEANCES

Séance 1: Evaluation diagnostique : 2 X 500 M R=10' ou test VMA

Séance 2: prendre des repères extéroceptifs puis proprioceptifs dans le but de courir régulièrement

Tps prévu	S2	100m	100m	100m	250m		250m	350m			350m		500m		500m	
					T.P 100m	T arrivée		T.P 100m	T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée

Séance 3: prendre des repères extéroceptifs puis proprioceptifs dans le but de courir régulièrement

Tps prévu	S3	100m	100m	100m	350m			350m		500m		500m		500m	
					T.P 100m	T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée

Séance 4: affiner ses repères dans le but de courir régulièrement et choisir son projet de contrat dans les conditions de l'épreuve

Tps prévu	S4	100m	100m	250m		250m	500m		500m		500m	
				T.P 100m	T arrivée		T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée

Séance 5: Courses : affiner ses repères dans le but de courir régulièrement et affiner son projet de course dans les conditions de l'épreuve

Tps prévu	S4	100m	100m	250m		250m	500m		500m		500m	
				T.P 100m	T arrivée		T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée

Séance 6: s'échauffer en rapport avec l'épreuve et choisir son projet de course dans les conditions de l'épreuve

Tps prévu			500m		500m		500m	
	Echauffement libre et personnel		T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée	T.P 250m	T arrivée

Séance 7: Evaluation 3 x 500 m

VISION CHRONOLOGIQUE DU CYCLE :

Thèmes/Dates	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
Evaluation diagnostique	X						
prendre des repères extéroceptifs puis proprioceptifs dans le but de courir régulièrement		X	X				
affiner ses repères dans le but de courir régulièrement et affiner son projet de contrat dans les conditions de l'épreuve				X	X	X	
EVALUATION SOMMATIVE						X	X

EVALUATION

Lycée : _____

PREMIERES

EPS

Classe

ACTIVITE
3 x 500 mètres

Date

"chaque course chronométrée par un enseignant à la seconde." référentiel du bac
IMPORTANT : les temps sont à saisir sous forme "143" pour "1mn43s".
Ne pas oublier de remplir la colonne Sx (sexe)

NOMS	Prénoms	Sx	Stratégie choisie		Projet temps C1	temps réalisé 1er 500m	temps réalisé 2eme 500m	temps réalisé 3eme 500m	Temps total réalisé mn Sec	Note perf. / 14	stratégie de course /3					Note Projet C1 / 1	Préparation et récupération / 2	Note PREMIERE sur /20
			base	régulation							réalisé		note					
		G	1		01:23	01:23	01:24	01:23	04:10	14,0	1	3		5	3	1	2,0	21,0
		G	5		01:30	01:29	01:33	01:31	04:33	10,5	5	7			3	1	2,0	17,5
		G	5		01:31	01:27	01:33	01:31	04:31	10,5	5	7			3	0	2,0	16,5
		G	1		01:33	01:32	01:33	01:34	04:39	9,8	1	4		5	3	1	2,0	16,8
		G	5		01:33	01:30	01:35	01:33	04:38	9,8	5	7			3	1	2,0	16,8
		G	1		01:36										0	2,0	#####	
		G	2		01:36	01:34	01:34	01:30	04:38	9,8	3				2	1	2,0	15,8
		G	3		01:38	01:35	01:38	01:34	04:47	9,1	3	7			3	1	2,0	16,1

STRATÉGIE



2