

DOMAINE DU DÉVELOPPEMENT  
ÉDUCATIF, PHYSIQUE ET SPORTIF

PROGRAMMES ÉDUCATIFS  
ET GUIDES D'EXÉCUTION

*ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE*



**6<sup>ème</sup>**

## **Mot de Madame la Ministre de l'Education Nationale et de l'Enseignement Technique**

L'école est le lieu où se forgent les valeurs humaines indispensables pour le développement harmonieux d'une nation. Elle doit être en effet le cadre privilégié où se cultivent la recherche de la vérité, la rigueur intellectuelle, le respect de soi, d'autrui et de la nation, l'amour pour la nation, l'esprit de solidarité, le sens de l'initiative, de la créativité et de la responsabilité.

La réalisation d'une telle entreprise exige la mise à contribution de tous les facteurs, tant matériels qu'humains. C'est pourquoi, soucieux de garantir la qualité et l'équité de notre enseignement, le Ministère de l'Education Nationale s'est toujours préoccupé de doter l'école d'outils performants et adaptés au niveau de compréhension des différents utilisateurs.

Les programmes éducatifs et leurs guides d'exécution que le Ministère de l'Education Nationale a le bonheur de mettre aujourd'hui à la disposition de l'enseignement de base est le fruit d'un travail de longue haleine, au cours duquel différentes contributions ont été mises à profit en vue de sa réalisation. Ils présentent une entrée dans les apprentissages par les situations en vue de développer des compétences chez l'apprenant en lui offrant la possibilité de construire le sens de ce qu'il apprend.

Nous présentons nos remerciements à tous ceux qui ont apporté leur appui matériel et financier pour la réalisation de ce programme. Nous remercions spécialement Monsieur Philippe JONNAERT, Professeur titulaire de la Chaire UNESCO en Développement Curriculaire de l'Université du Québec à Montréal qui nous a accompagnés dans le recadrage de nos programmes éducatifs.

Nous ne saurions oublier tous les Experts nationaux venus de différents horizons et qui se sont acquittés de leur tâche avec compétence et dévouement.

A tous, nous réitérons la reconnaissance du Ministère de l'Education Nationale.

Nous terminons en souhaitant que tous les milieux éducatifs fassent une utilisation rationnelle de ces programmes éducatifs pour l'amélioration de la qualité de notre enseignement afin de faire de notre pays, la Côte d'Ivoire un pays émergent à l'horizon 2020, selon la vision du Chef de l'Etat, SEM Alassane OUATTARA.

Merci à tous et vive l'Ecole Ivoirienne !

  
**Kandia CAMARA**

# LISTE DES SIGLES

## 1<sup>er</sup> CYCLE DU SECONDAIRE GENERAL

<b>A.P :</b>	Arts Plastiques
<b>A.P.C :</b>	Approche par les Compétences
<b>A.P.F.C :</b>	Antenne de la Pédagogie et de la Formation Continue
<b>ALL :</b>	Allemand
<b>Angl.:</b>	Anglais
<b>C.M.:</b>	<b>Collège Moderne</b>
<b>C.N.F.P.M.D :</b>	Centre National de Formation et de Production du Matériel Didactique
<b>C.N.M.S :</b>	Centre National des Matériels Scientifiques
<b>C.N.R.E :</b>	Centre National des Ressources Educatives
<b>C.O.C :</b>	Cadre d'Orientation Curriculaire
<b>D.D.E.N :</b>	Direction Départementale de l'Education
<b>D.R.E.N :</b>	Direction Régionale de l'Education Nationale
<b>DPFC :</b>	Direction de la Pédagogie et de la Formation Continue
<b>E.D.H.C :</b>	Education aux Droits de l'Homme et à la Citoyenneté
<b>E.P.S :</b>	Education Physique et Sportive
<b>ESPA :</b>	Espagnol
<b>Fr :</b>	Français
<b>Hist- Géo :</b>	Histoire et Géographie
<b>I.G.E.N :</b>	Inspection Générale de l'Education Nationale
<b>L.M.:</b>	Lycée Moderne
<b>L.MUN.:</b>	<b>Lycée Municipal</b>
<b>M.E.N.:</b>	Ministère de l'Education Nationale
<b>Math :</b>	Mathématiques
<b>P.P.O :</b>	Pédagogie Par les Objectifs
<b>S.V.T :</b>	Sciences de la Vie et de la Terre

**TABLE DES MATIERES**

<b>N°</b>	<b>RUBRIQUES</b>	<b>PAGES</b>
1.	Mot du Ministre	2
2.	Liste des sigles	3
3.	Table des matières	4
4.	Introduction	5
5.	Profil de sortie	6
6.	Domaine du développement éducatif, physique et sportif	6
7.	Régime pédagogique	6
8.	<b>Niveau 6<sup>ème</sup></b>	<b>7</b>
9.	Corps du Programme Educatif	8-13
10.	Guide d'exécution	14-27

## INTRODUCTION

Dans son souci constant de mettre à la disposition des établissements scolaires des outils pédagogiques de qualité appréciable et accessibles à tous les enseignants, le Ministère de l'Education nationale vient de procéder au toilettage des Programmes d'Enseignement.

Cette mise à jour a été dictée par :

- La lutte contre l'échec scolaire ;
- La nécessité de cadrage pour répondre efficacement aux nouvelles réalités de l'école ivoirienne ;
- Le souci de garantir la qualité scientifique de notre enseignement et son intégration dans l'environnement ;
- L'harmonisation des objectifs et des contenus d'enseignement sur tout le territoire national.

Ce programme éducatif se trouve enrichi des situations. Une situation est un ensemble des circonstances contextualisées dans lesquelles peut se retrouver une personne. Lorsque cette personne a traité avec succès la situation en mobilisant diverses ressources ou habilités, elle a développé des compétences : on dira alors qu'elle est compétente.

La situation n'est donc pas une fin en soi, mais plutôt un moyen qui permet de développer des compétences ; ainsi une personne ne peut être décrétée compétente à priori.

Ce programme définit pour tous les ordres d'enseignement le profil de sortie, la définition du domaine, le régime pédagogique et le corps du programme de chaque discipline.

Le corps du programme est décliné en plusieurs éléments qui sont :

**\*La compétence ;**

**\*Le thème ;**

**\*La leçon ;**

**\*Un exemple de situation ;**

**\*Un tableau à deux colonnes comportant respectivement :**

**-Les habiletés** qui sont les plus petites unités cognitives attendues de l'élève au terme de son apprentissage ;

**-Les contenus d'enseignement** qui sont les notions à faire acquérir aux élèves et autour desquels s'élaborent les résumés.

Par ailleurs, les disciplines du programme sont regroupées en cinq domaines qui sont :

-Le **Domaine de langues** qui comprend le Français, l'Anglais, l'Espagnol et l'Allemand,

-Le **Domaine des sciences et technologie** qui regroupent les Mathématiques, les Sciences de la Vie et de la Terre puis la Technologie.

-Le **Domaine de l'univers social** qui comprend l'Histoire et la Géographie, l'Education aux Droits de l'Homme et à la Citoyenneté et la Philosophie,

-Le **Domaine des arts** qui comprend : les Arts Plastiques et l'Education Musicale,

-Le **Domaine du développement éducatif, physique et sportif** qui est représenté par l'Education Physique et Sportive.

Toutes ces disciplines concourent à la réalisation d'un seul objectif final à savoir la formation intégrale de la personnalité de l'enfant. Toute idée de cloisonner les disciplines doit de ce fait être abandonnée.

L'exploitation optimale de ce programme recadré nécessite le recours à une pédagogie fondée sur la participation active de l'élève, le passage du rôle de l'enseignant, de celui de dispensateur des connaissances vers celui d'accompagnement de l'élève dans l'acquisition patiente du savoir et le développement des compétences à travers les situations en prenant en compte le patrimoine national culturel par l'œuvre éducative.

## I- LES PROFILS DE SORTIE

A la fin du premier cycle du secondaire, l'élève doit avoir acquis des connaissances et construit des compétences lui permettant de :

- connaître les règles de jeu, les règles de sécurité et d'éthique liées à la pratique des APS ;
- connaître les bienfaits de la pratique des APS et des règles d'hygiène appropriées à ces activités;
- appliquer et faire appliquer les règles de jeu, de sécurité, d'éthique et d'hygiène.
- planifier et exécuter avec ses pairs des stratégies de coopération et d'opposition dans des activités physiques et sportives collectives;
- réaliser des enchaînements d'actions variées dans des activités physiques et sportives individuelles ou de duel ;
- planifier et traiter avec ses pairs des compétitions d'APS

## II. LE DOMAINE.

Appartenant au domaine du développement éducatif, physique et sportif, l'Education Physique et Sportive est cette forme d'éducation qui, au moyen du mouvement, agit sur les dimensions physiologique, psychologique, morale et sociale de l'apprenant. A travers l'enseignement de cette discipline, les élèves développent un ensemble d'outils dont ils auront besoin tout au long de leur vie pour être en bonne santé tant physique que morale et vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres.

## III. LE REGIME PEDAGOGIQUE.

En Côte d'Ivoire, nous prévoyons 32 semaines de cours pendant l'année scolaire.

Classe de 6<sup>ème</sup>

<b>DISCIPLINE</b>	<b>NOMBRE D'HEURE/SEMAINE</b>	<b>NOMBRE HEURE/ANNEE</b>	<b>POURCENTAGE DU VOLUME HORAIRE</b>
EPS	2 heures	64 heures	$64 \times 100 / 672 = 9\%$

# **PROGRAMME EDUCATIF**

**COMPETENCE 1 :** Traiter une situation liée au développement des possibilités psychomotrices et organiques en produisant différentes allures en fonction de la durée de l'effort et/ou de la distance à parcourir.

**Leçon1 :** Fournir un effort de longue durée

**EXEMPLE DE SITUATION :** C'est la rentrée des classes au lycée de Boguidon, la classe de 6<sup>ème</sup>3 est à sa 1<sup>ère</sup> séance de course d'endurance. Les élèves veulent déterminer leur groupe de niveau. Pendant 15 minutes, ils courent à leur propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé et prennent leur pouls.

HABILETES	CONTENUS
<b>ACTIVITES DE TYPE ENDURANCE : COURSE-NATATION</b>	
<b>COURSE</b>	
Connaître	-Les différents types d'efforts -Les effets des activités de type endurance sur la fonction cardio- respiratoire -Les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements
Exécuter	-Un échauffement général et spécifique de la course de longue durée -la prise de pouls -Une course de longue durée
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de course de longue durée
Respecter	-Les règles de pratique de la course de longue durée -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	-Une situation relative à la pratique de la course de longue durée
<b>NATATION</b>	
Connaître	-Les différents types d'efforts -Les effets des activités de type endurance sur la fonction cardio-respiratoire Les caractéristiques des nages de longue durée et leurs règlements
Exécuter	-La prise de pouls -Un échauffement général et spécifique de la natation -Une nage de longue durée
Organiser	-l'espace de pratique -Un tournoi de nage
Respecter	-Les règles de pratique de la nage de longue durée -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	Une situation relative à la pratique de la nage de longue durée

**Leçon 2 : Fournir un effort de courte durée**

**ACTIVITES DE TYPE VITESSE : COURSE – NATATION**

<b>COURSE : OBSTACLES / RELAIS/ PLAT</b>	
Connaître	<ul style="list-style-type: none"><li>-Les différents types d'efforts</li><li>-Les effets des activités de type vitesse sur la fonction cardio – respiratoire</li><li>-Les différentes zones de transmission</li><li>-Les différents placements des haies</li><li>-Les caractéristiques des courses de courtes durées et leurs règlements</li></ul>
Exécuter	<ul style="list-style-type: none"><li>-Un échauffement général et spécifique</li><li>-Une course de course de vitesse</li></ul>
Organiser	<ul style="list-style-type: none"><li>-L'espace de pratique</li><li>-Un tournoi de course de vitesse</li></ul>
Respecter	<ul style="list-style-type: none"><li>-Les règles de pratique de la course de vitesse</li><li>-Les règles d'hygiène</li><li>-Les règles de sécurité</li></ul>
Traiter	<ul style="list-style-type: none"><li>-Une situation relative à la pratique de la course de vitesse</li></ul>
<b>NATATION</b>	
Connaitre	<ul style="list-style-type: none"><li>-Les différents types d'efforts</li><li>-Les effets des activités de type vitesse sur la fonction cardio – respiratoire</li><li>-Les caractéristiques des nages de courtes durée et leurs règlements</li></ul>
Exécuter	<ul style="list-style-type: none"><li>-Un échauffement général et spécifique à la nage de courte durée</li><li>-Une nage de courte durée</li></ul>
Organiser	<ul style="list-style-type: none"><li>-L'espace de pratique</li><li>-Un tournoi de natation</li></ul>
Respecter	<ul style="list-style-type: none"><li>-Les règles de pratique de la natation</li><li>-Les règles d'hygiène</li><li>-Les règles de sécurité</li></ul>
Traiter	<ul style="list-style-type: none"><li>-Une situation relative à la pratique de la nage de courte durée</li></ul>

**COMPETENCE 2 : Traiter une situation de coordination motrice, de rythme et d'esthétique en réalisant des enchaînements d'actions variés.**

**Leçon : Produire des enchaînements d'actions variés.**

**EXEMPLE DE SITUATION :** A l'occasion des fêtes de fin d'année, le lycée LEBOUTOU organise une manifestation sportive dénommée «J'aime la GYM». Les élèves de la classe de 6<sup>ème</sup>2 sont invités à y prendre part. Finalistes malheureux à l'édition précédente, ils entendent relever le défi. Les élèves s'organisent, réalisent un mini- enchaînement de 3 éléments techniques issus des trois familles et le présentent sur un praticable.

<b>HABILETES</b>	<b>CONTENUS</b>
<b>GYMNASTIQUE AU SOL</b>	
Connaître	-Les différents éléments gymniques -Les valeurs des marques et pénalités -Le matériel nécessaire à la pratique de la gymnastique au sol -Les règles d'arbitrage
Exécuter	-Un échauffement général et spécifique en gymnastique au sol -Des éléments des familles de saut, d'équilibre et de rotation -Des éléments de liaison -Un enchaînement
Organiser	-L'espace de pratique -Un tournoi de gymnastique
Respecter	-Les règles de pratique de la gymnastique au sol -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	-Une situation relative à la pratique de la gymnastique au sol
<b>DANSE ET EXPRESSION CORPORELLE</b>	
Connaître	-Les différents rythmes du terroir -Les valeurs des marques et pénalités -Le matériel nécessaire à la pratique de la danse -Les règles d'arbitrage
Exécuter	Un échauffement général et spécifique à la danse Des pas de danse Un ballet
Organiser	-L'espace de pratique -un tournoi de danse
Respecter	-Les règles de pratique de la danse -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	Une situation relative à la pratique de la danse

**COMPETENCE 3 : Traiter une situation de coordination motrice, de rythme, de force et de maîtrise de soi en réalisant des enchaînements d'actions variés et adaptés à l'évolution du rapport de force dans une activité de duel.**

**LECON : Exécuter des techniques de projection et de contrôle**

**EXEMPLE DE SITUATION :** L'Association sportive du Collège Moderne de Divo organise une compétition de passage de grade de judo avant les congés de pâques. Les élèves de la classe de 6<sup>ème</sup> 5 veulent être les meilleurs. Ils s'organisent en équipes, réalisent des techniques d'immobilisation, de projection et exécutent des combats sur un tatami.

HABILETES	CONTENUS
Connaitre	-Les différents types de combats -Les valeurs des marques et pénalités -Le matériel nécessaire à la pratique des types de combats -Les règles d'arbitrage
Exécuter	-Un échauffement général et spécifique au judo -Des techniques d'immobilisation -Des techniques de projection -Des contrôles fondamentaux
Organiser	-L'espace de pratique -un tournoi de Judo
Respecter	-Les règles de pratique du judo -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	-Une situation relative à la pratique du judo

**COMPETENCE 4 : Exécuter des enchaînements d'actions pour développer sa coordination motrice, sa détente, sa force de projection et cultiver en soi le goût de l'effort et le sens de la responsabilité.**

**Leçon 1 : Exécuter des sauts**

**EXEMPLE DE SITUATION :** Le conseil scolaire du Lycée Moderne de Gagnoa organise une compétition de saut en hauteur à la fin du troisième trimestre. Les élèves de la classe de 6<sup>ème</sup>5 sont invités. Leur ambition est de remporter le trophée. Ils s'organisent en équipe, exécutent le rouleau ventral dans sa forme globale.

HABILETES	CONTENUS
<b>SAUTS</b>	
Connaitre	-Les différents types de sauts et leurs caractéristiques. -Les règles liées à la pratique des sauts -Le matériel nécessaire à la pratique des sauts
Exécuter	-Un échauffement général et spécifique au saut -Un saut
Organiser	-L'espace de pratique -Un tournoi de saut
Respecter	-Les règles de pratique du saut -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	Une situation relative à la pratique du saut

## Leçon 2 : Exécuter des lancers

### LANCERS

Identifier	-Les différents types de lancers et leurs caractéristiques -Les règles liées à la pratique des lancers -Le matériel nécessaire à la pratique des lancers
Exécuter	-Un échauffement général et spécifique au lancer -Un lancer
Organiser	-l'espace de pratique - un tournoi de lancer
Respecter	-Les règles de pratique du lancer -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	Une situation relative à la pratique du lancer

**COMPETENCE 5 : Traiter une situation d'intégration à un groupe par la planification avec ses pairs des stratégies de coopération, par le respect des règles et l'exécution de différents rôles.**

### Leçon 1 : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grand terrain

**EXEMPLE DE SITUATION :** A la fin du deuxième trimestre le Conseil d'Enseignement (CE) EPS du Collège moderne de Toupah organise un tournoi de détection de niveau au football. Vainqueurs au premier trimestre, les élèves de la classe 6<sup>ème</sup> 8 veulent rééditer l'exploit. Ils s'organisent en équipe, assument des rôles d'officiel et pratiquent l'activité.

HABILETES	CONTENUS
<b>FOOTBALL</b>	
Connaître	-Le matériel de jeu -Les différents types d'organisation en attaque -Le règlement lié à la pratique de l'activité -Le principe et les règles d'organisation d'un tournoi de football -Les règles d'hygiène et de sécurité
Exécuter	-Un échauffement général et spécifique au football -Des passes et réceptions -Des dribbles
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de football
Respecter	-Les règles liées à la pratique du football -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité et d'éthique
Traiter	Une situation relative à la pratique du football

## Leçon 2 : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petit terrain

<b>HABILETES</b>	<b>CONTENUS</b>
<b>HANDBALL</b>	
Connaître	<ul style="list-style-type: none"><li>-Le matériel de jeu</li><li>-Les différents types d'organisation en attaque</li><li>-Le règlement lié à la pratique du handball</li><li>-Les principes et les règles d'organisation d'un tournoi</li><li>-Les règles d'hygiène et de sécurité</li></ul>
Exécuter	<ul style="list-style-type: none"><li>-Un échauffement général et spécifique au handball</li><li>-Des passes et réceptions</li><li>-Des dribbles</li></ul>
Organiser	<ul style="list-style-type: none"><li>-L'espace de pratique</li><li>-Un tournoi de handball</li></ul>
Respecter	<ul style="list-style-type: none"><li>-Les règles liées à la pratique du handball</li><li>-Les règles d'hygiène</li><li>-Les règles de sécurité et d'éthique</li></ul>
Traiter	Une situation relative à la pratique du handball

# **GUIDE PEDAGOGIQUE**

## II – PROGRESSION ANNUELLE

Période	Enoncé de la Compétence	Titre des leçons	Nombre de Séances	Volume horaire
Du	C1 Traiter une situation liée au développement des possibilités psychomotrices et organiques en produisant différentes allures en fonction de la durée de l'effort et/ ou de la distance à parcourir.	1-Fournir un effort de longue durée pour développer ses potentialités cardio-respiratoires	04	08
		Evaluation/ Remédiation	02	04
		2-Fournir un effort de courte durée pour développer sa capacité de réaction	04	08
Au		Evaluation /Remédiation	02	04
Du	C2 Traiter une situation de coordination motrice, de rythme et d'esthétique en réalisant des enchaînements d'actions variés	Produire des enchaînements d'actions variées, cohérentes pour développer sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements	04	08
Au		Evaluation /Remédiation	02	04
Du	C3 Traiter une situation de coordination motrice, de rythme, de force et de maîtrise de soi en réalisant des enchaînements d'actions variés et adaptés à l'évolution du rapport de force dans une activité de duel.	Exécuter des techniques de projection et de contrôle pour développer sa coordination motrice et sa souplesse	04	08
Au		Evaluation /Remédiation	02	04
Du	C4 Exécuter des enchaînements d'actions pour développer sa coordination motrice, sa détente, sa force de projection et cultiver en lui le goût de l'effort et le sens de la responsabilité.	1-Réaliser des sauts pour développer ses capacités de détente	04	08
		Evaluation /Remédiation	02	04
		2- Exécuter des lancers pour développer sa force de projection	04	08
Au		Evaluation /Remédiation	02	04
Du	C5 Traiter une situation d'intégration à un groupe par la planification avec ses pairs des stratégies de coopération, par le respect des règles et l'exécution de différents rôles.	1. Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petit terrain pour développer en soi – même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance	04	08
		Evaluation /Remédiation	02	04
		2 .Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grand terrain pour développer en soi – même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance	04	08
Au		Evaluation /Remédiation	02	04

**COMPETENCE 1 : Traiter une situation liée au développement des possibilités psychomotrices et organiques en produisant différentes allures en fonction de la durée de l'effort et/ou de la distance à parcourir.**

**Activités de type endurance : course endurance et natation.**

**LEÇON 1 : Fournir un effort de longue durée pour développer ses potentialités cardio-respiratoires**

CONTENUS	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Les différents types d'efforts</li> <li>-Les effets des activités de type endurance sur la fonction cardio- respiratoire</li> <li>-Les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements</li> <li>-Un échauffement général et spécifique de la course de longue durée</li> <li>-La prise de pouls</li> <li>-15 à 20 minutes à une allure modérée</li> <li>-Une situation de course de longue durée</li> <li>-Les règles de pratique de la course de longue durée</li> <li>-Les règles d'hygiène</li> <li>-Les règles de sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Présenter les différents types d'effort par questionnement</li> <li>-Amener les apprenants à s'échauffer en respectant les étapes</li> <li>-Constituer des groupes de niveau</li> <li>-Initier les apprenants à la prise de pouls</li> <li>-Demander aux apprenants de respirer par la bouche</li> <li>-Amener les apprenants à assumer des rôles d'officiels et d'organiseurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail individuel</li> <li>Travail de groupe</li> <li>Travail par pair</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parcours</li> <li>Piscine</li> <li>Plots</li> <li>Cônes</li> <li>Fanions</li> <li>Sifflets</li> <li>Chronomètre</li> </ul>

**Activités de type vitesse : course de vitesse (obstacles et relais) et natation.**

**LEÇON 2: Fournir un effort de courte durée pour développer sa capacité de réaction**

CONTENU	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Les différents types d'efforts</li> <li>-Les effets des activités de type vitesse sur la fonction cardio-respiratoire</li> <li>-Les différentes zones de transmission</li> <li>-Les différents placements des haies</li> <li>-Les caractéristiques des courses de courtes durées et leurs règlements</li> <li>-Un échauffement général et spécifique à la course de vitesse</li> <li>-Un témoin dans une zone de transmission</li> <li>-Des obstacles</li> <li>-Une distance de 60 mètres</li> <li>-Une situation de course de vitesse</li> <li>-Les règles de pratique de la course de vitesse</li> <li>-Les règles d'hygiène</li> <li>-Les règles de sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire découvrir les différents types d'effort par questionnement</li> <li>-Faire découvrir les activités de type vitesse</li> <li>-Amener les apprenants à s'échauffer</li> <li>-Initier les apprenants à la prise de départ</li> <li>-Amener les apprenants à réagir aux différents signaux</li> <li>-Initier les apprenants à prendre leur pouls après la course et après un temps de repos</li> <li>-Amener les apprenants à observer leurs camarades au départ, pendant et à l'arrivée</li> <li>-Demander aux apprenants de courir à une allure rapide sur toute la distance à parcourir</li> <li>-Amener les apprenants à assumer des rôles d'officiels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail par équipe</li> <li>Travail par groupe</li> <li>Travail par atelier</li> <li>Travail individuel</li> <li>Travail par pair</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piscine</li> <li>Piste de 60 mètres</li> <li>Témoins</li> <li>Haies (obstacles)</li> <li>Chronomètre</li> <li>Sifflets</li> <li>Fanions</li> <li>Chaux</li> <li>Claquoir</li> </ul>

**COMPETENCE 2 : Traiter une situation de coordination motrice, de rythme et d'esthétique en réalisant des enchaînements d'actions variés.**

**Activités : gymnastique, danse.**

**LEÇON : Produire des enchaînements d'actions variés, pour développer sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements.**

CONTENU	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Les différents éléments gymniques</li> <li>-Les valeurs des marques et pénalités</li> <li>-Le matériel nécessaire à la pratique de la gymnastique au sol</li> <li>-Les règles d'arbitrage</li> <li>-Les différents éléments techniques par familles</li> <li>-Un échauffement général et spécifique en gymnastique au sol</li> <li>-Des éléments des familles de saut, d'équilibre et de rotation</li> <li>-Des éléments de liaison un mini- enchaînement</li> <li>-Un rôle d'officiel : juge - arbitre, marqueur, chef d'équipe</li> <li>-Un tournoi de gymnastique au sol</li> <li>-Les règles de pratique de la gymnastique au sol</li> <li>-Les règles d'hygiène</li> <li>-Les règles de sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Présenter des images, démontrer ou faire démontrer des éléments</li> <li>-Amener les apprenants à s'échauffer</li> <li>-Faire réaliser aux apprenants un élément de rotation, d'appui, de posture, de saut</li> <li>-Faire réaliser un mini-enchaînement de 2à 3 éléments</li> <li>-Aider les apprenants à composer un mini-enchaînement</li> <li>-Faire réaliser les mini-enchaînements par groupe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail par équipe</li> <li>Travail par groupe</li> <li>Travail par atelier</li> <li>Travail individuel</li> <li>Travail par pair</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espace gazonné</li> <li>Praticable</li> <li>Fanions</li> <li>Tapis</li> <li>Plots</li> </ul>

**COMPETENCE 3 : Traiter une situation de coordination motrice, de rythme, de force et de maîtrise de soi en réalisant des enchaînements d'actions variés et adaptés à l'évolution du rapport de force dans une activité de duel.**

**Activités : judo, lutte africaine**

**LEÇON : Exécuter des techniques de projection et de contrôle pour développer sa coordination motrice et sa souplesse**

CONTENU	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORT DIDACTIQUES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Les différents types de combats</li> <li>-Les valeurs des marques et pénalités</li> <li>-Le matériel nécessaire à la pratique des types de combats</li> <li>-Les règles d'arbitrage</li> <li>-Un échauffement général et spécifique à la lutte ou au judo</li> <li>-Des entrées en immobilisation</li> <li>-Des amenés au sol</li> <li>Des techniques de lutte ou de judo</li> <li>Des combats de lutte</li> <li>Un rôle d'officiel : juge - Arbitre, marqueur, chef d'équipe</li> <li>-Des situations de combats de lutte ou de judo</li> <li>Les règles de pratique de la lutte ou de judo</li> <li>-Les règles d'hygiène</li> <li>-Les règles de sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Présenter des images, démontrer des éléments de judo ou de lutte</li> <li>-Donner des informations théoriques liées au judo ou à la lutte</li> <li>-Amener les apprenants à s'échauffer</li> <li>-Faire réaliser des amenés au sol</li> <li>-Faire un ou deux techniques d'immobilisation</li> <li>-Faire exécuter la chute avant et arrière</li> <li>-Faire faire des randoris au sol et debout</li> <li>-Faire jouer le rôle d'officiel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail par équipe</li> <li>Travail par groupe</li> <li>Travail par pair</li> <li>Travail individuel</li> <li>Travail par atelier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arène</li> <li>Tatami</li> <li>Kimono</li> <li>Fanions</li> <li>Praticable recouvert d'un tapis ou de bâche</li> <li>Terrain mou, gazonné ou sablonneux</li> <li>Chronomètre</li> </ul>

**COMPETENCE 4 : Exécuter des enchaînements d’actions pour développer sa coordination motrice, sa détente, sa force de projection et cultiver en soi le goût de l’effort et le sens de la responsabilité.**

**Activités : saut en hauteur, saut en longueur, triple saut.**

**LEÇON 1 : Réaliser des sauts pour développer ses capacités de détente.**

CONTENU	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Les différents types de sauts et leurs caractéristiques</li> <li>-Les règles liées à la pratique des sauts</li> <li>-Le matériel nécessaire à la pratique des sauts</li> <li>-Un échauffement général et spécifique au saut en hauteur</li> <li>-La forme globale des sauts</li> <li>-L'élastique ou la barre</li> <li>-Un rôle d'officiel : juge - arbitre, marqueur, chef d'équipe</li> <li>-Une situation de saut</li> <li>-les règles de pratique du saut en hauteur</li> <li>-les règles d'hygiène</li> <li>-les règles de sécurité des sauts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Eveiller l'intérêt des apprenants en leur présentant des images de sauteur en action ou en démontrant un saut</li> <li>Par questionnement :</li> <li>-Amener les apprenants à s'échauffer</li> <li>-Amener les apprenants à déterminer leur pied d'appel</li> <li>-Faire exécuter des sauts par les apprenants</li> <li>-Faire jouer le rôle d'officiel et d'organisateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail par groupe</li> <li>Travail individuel</li> <li>Travail par équipe</li> <li>Travail par pair</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sautoir</li> <li>Elastiques</li> <li>Barre</li> <li>Cerceaux</li> <li>Plots</li> <li>Fanions</li> </ul>

**Activités : poids, disque, javelot**

**LEÇON 2.- Exécuter des lancers pour développer sa force de projection**

<b>CONTENUS</b>	<b>CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES</b>	<b>TECHNIQUES PEDAGOGIQUES</b>	<b>MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Les différents types de lancers et leurs caractéristiques</li> <li>-Les règles liées à la pratique des lancers</li> <li>-Le matériel nécessaire à la pratique des lancers</li> <li>-Un échauffement général et spécifique au lancer</li> <li>-La forme globale des lancers</li> <li>Un rôle d'officiel : juge - arbitre, marqueur, chef d'équipe</li> <li>-Une situation de lancer</li> <li>-Les règles de pratique du lancer</li> <li>-Les règles d'hygiène</li> <li>-Les règles de sécurité des lancers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Eveiller l'intérêt des apprenants en leur présentant des images de lanceur en action ou en démontrant un lancer</li> <li>-Par questionnement</li> <li>- Amener les apprenants à tracer une aire de lancer</li> <li>-Amener les apprenants à s'échauffer</li> <li>-Faire varier les engins à lancer</li> <li>-Faire exécuter des lancers par les apprenants de profil à pas chassé</li> <li>-Faire jouer le rôle d'officiel et d'organisateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail par groupe</li> <li>Travail individuel</li> <li>Travail par pair</li> <li>Travail par équipe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aire de lancer</li> <li>Poids</li> <li>Disque</li> <li>Plots</li> <li>Fanions</li> <li>Double décamètre</li> </ul>

**COMPETENCE 5 : Traiter une situation d'intégration à un groupe par la planification avec ses pairs des stratégies de coopération, par le respect des règles et l'exécution de différents rôles.**

**Activités: basket-ball, volley-ball, hand-ball.**

**LEÇON 1 : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petit terrain pour développer en soi-même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance.**

CONTENUS	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le matériel de jeu</li> <li>-Les différents types d'organisation en attaque</li> <li>-Le règlement lié à la pratique de l'activité</li> <li>-Les principes et les règles d'organisation d'un tournoi</li> <li>-Les règles d'hygiène et de sécurité</li> <li>Un échauffement général et spécifique à l'activité</li> <li>-Progression vers le but adverse avec le ballon</li> <li>Des passes et réceptions</li> <li>-Des contre-attaques</li> <li>-Des dribbles</li> <li>Un rôle d'officiel : arbitre, marqueur, chef d'équipe</li> <li>-Une situation relative à une compétition de petit terrain</li> <li>-Les règles liées à la pratique de l'activité</li> <li>-Les règles d'hygiène</li> <li>-Les règles de sécurité et d'éthique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire découvrir l'activité par questionnement</li> <li>-présenter des images de l'activité aux apprenants</li> <li>-Amener les apprenants à s'échauffer</li> <li>-Initier des exercices de progression</li> <li>-Amener les apprenants à : Se démarquer Faire des passes Tirer au but</li> <li>-Initier des jeux dirigés et des jeux à thèmes</li> <li>-Faire jouer le rôle d'officiel et d'organisateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail équipe par</li> <li>Travail groupe par</li> <li>Travail par atelier</li> <li>Travail individuel</li> <li>Travail par pair</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un terrain</li> <li>Ballons</li> <li>Sifflets</li> <li>Filets</li> <li>Chronomètre</li> <li>Fanions</li> <li>Cônes</li> <li>Elastiques</li> <li>Plots</li> </ul>

**Activités : football, rugby**

**LEÇON 2 : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grand terrain pour développer en soi-même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance.**

CONTENUS	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le matériel de jeu</li> <li>-Les différents types d'organisation en attaque</li> <li>-le règlement lié à la pratique de l'activité</li> <li>-les principes et les règles d'organisation d'un tournoi</li> <li>-les règles d'hygiène et de sécurité</li> <li>Un échauffement général et spécifique à l'activité</li> <li>-progression vers le but adverse avec le ballon</li> <li>Des passes et réceptions</li> <li>-Des contre-attaques</li> <li>-Des dribbles</li> <li>Un rôle d'officiel : arbitre, marqueur, chef d'équipe</li> <li>-Une situation relative à une compétition de grand terrain</li> <li>-Les règles liées à la pratique de l'activité</li> <li>-Les règles d'hygiène</li> <li>-Les règles de sécurité et d'éthique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Faire découvrir l'activité par questionnement</li> <li>-présenter des images de l'activité aux apprenants</li> <li>-Amener les apprenants à s'échauffer</li> <li>-Initier des exercices de progression</li> <li>-Amener les apprenants à : Se démarquer Faire des passes Tirer au but</li> <li>-Initier des jeux dirigés et des jeux à thèmes</li> <li>-Faire jouer le rôle d'officiel et d'organisateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail par équipe</li> <li>Travail par groupe</li> <li>Travail par atelier</li> <li>Travail par pair</li> <li>Travail individuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un terrain</li> <li>Ballons</li> <li>Sifflets</li> <li>Filets</li> <li>Chronomètre</li> <li>Fanions</li> <li>Cônes</li> </ul>

## II. LES GRANDS MOMENTS DIDACTIQUES

### 1- STRUCTURE DE LA LEÇON D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

La leçon comporte 5 séances de deux heures. Elle porte sur une seule activité physique et sportive. Elle se déroule en trois phases: présentation/développement/évaluation.

#### LA PHASE PRESENTATION « **Observer et apprécier le niveau général de sa classe** »

L'entrée du cours se fera par un exemple de situation. Cet exemple de situation est un prétexte pour amorcer l'apprentissage.

Au cours de cette phase, l'enseignant présente l'activité et ses composantes aux apprenants (es). Il leur fait pratiquer l'activité pour apprécier leurs pré-acquis et leurs faiblesses afin de concevoir une progression correspondant au niveau réel de la classe (Première séance de la leçon).

#### LA PHASE DE DEVELOPPEMENT «**Proposer des exercices d'apprentissage à sa classe**»

C'est la phase d'acquisition des habiletés.

L'enseignant met en place des exercices d'apprentissage. Cette phase s'étend de la deuxième à la quatrième séance de la leçon. À la fin de chaque séance, il propose aux apprenants (es) des exercices d'application.

#### LA PHASE D'EVALUATION« **Observer et apprécier les acquis de sa classe** »

La phase d'évaluation des apprentissages est intégrée à la séance/ leçon. Elle doit permettre de vérifier le degré d'installation des contenus.

### 2- STRUCTURE D'UNE SEANCE D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

#### **Organiser l'espace d'évolution**

Ici, il s'agit d'aménager l'espace d'évolution avec les élèves et de mettre en place le matériel didactique nécessaire à la séance.

#### **Prendre en main sa classe**

L'enseignant accueille ses élèves, procède à la vérification des présences, fait faire le rappel des activités de la séance précédente, présente la séance du jour. Il met les apprenants (es) dans les conditions psychologiques favorables à la pratique de l'activité. (Informations relatives à l'activité, et les dispositions sécuritaires liées à la pratique).

#### **Préparer sa classe à l'effort**

L'enseignant prépare les apprenants (es) à l'effort en leur faisant faire des exercices d'échauffement général, des étirements des assouplissements et des exercices d'échauffement spécifique préparatoire à la séance du jour.

## **Faire pratiquer l'activité par les apprenants (es)**

Il s'agit à cette étape soit :

- De proposer un exercice problème pour observer et apprécier les pré-acquis et les lacunes des apprenants (es) en vue de mettre en place un plan de formation.
- De mettre en place des exercices d'apprentissage qui permettront de combler les manques apparus précédemment, de découvrir de nouveaux savoir-faire, de développer la maîtrise du geste et les facteurs d'exécution (force, vitesse, agilité, souplesse, résistance) afin d'élargir les capacités d'actions et d'adaptation de l'apprenant (e). Pour le réaliser, l'enseignant utilise des stratégies en fonction de l'activité telles que la mise en place et l'évolution des groupes de travail etc.
- De mettre en place une activité d'application pour évaluer les progrès réalisés par les apprenants (es)

## **Amener sa classe à récupérer de l'effort**

L'enseignant (e) regroupe les apprenants (es) :

- Leur fait faire des exercices de récupération,
- Fait le bilan de la séance et stabilise la trace écrite avec eux,
- Indique les exercices à faire dans le cahier d'intégration,
- Donne des indications sur l'utilisation de l'eau,
- Fait ranger le matériel.

### 3- Canevas de la fiche de cours ou séance

Elle se présente en deux parties :

- Un en-tête (titre de la leçon, durée, moyens, tableau des habiletés et contenus, pré requis).

Nom du prof.....		Etablissement.....	
Classe .....	Effectif : ...	Nombre de groupes.	Date: .....
Leçon :.....		N° de séance :.....	
		Durée :	
Titre de la séance : .....			
Installations		Matériel	

#### TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

Habiletés	Contenus

Un tableau de 4 ou 5 colonnes qui présente le déroulement de la séance.

#### DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES APPRENANT(E)	ORGANISATION /EVOLUTION	DUREE
Prendre en main sa classe	Contrôle des présences Motivation			5 à 10 minutes
Préparer sa classe à l'effort	-Echauffement général -Echauffements spécifiques			10 à 15 minutes
Faire pratiquer l'activité	Mise en place des situations d'apprentissages			1 heure 20
APPLICATION	Exercice d'application			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercices d'étirements et relaxations			10 à 15 minutes
	I-Bilan			
	II-Trace écrite			

# CANEVAS DE FICHE DE LEÇON

## Exemple de leçon

**Discipline : Education Physique et Sportive**

<b>Classe (s) :</b> 6 <sup>ème</sup>
<b>Activité :</b> Course d'endurance
<b>Titre de la leçon:</b> -Fournir un effort de longue durée pour développer ses potentialités cardio-respiratoires
<b>Séances :</b> 6
<b>Durée :</b> 12 heures

### **Tableau des habiletés et des contenus**

<b>HABILETES</b>	<b>CONTENUS</b>
Connaitre	-Effets de la pratique de la course d'endurance sur l'organisme -Les zones de prise de pouls
Prendre	-Le pouls et /ou de son camarade
Courir	-En groupe -A une allure modérée et régulière de 15 à 20 minutes -Sur un parcours balisé
Respecter	-Les règles de pratique de la course d'endurance
Traiter	-Une situation de course de longue durée

**Situation d'apprentissage :** C'est la rentrée des classes au lycée de Boguidon, la classe de 6<sup>ème</sup> est à sa 1<sup>ère</sup> séance de course d'endurance. Les élèves veulent déterminer leur groupe de niveau. Pendant 15 minutes, ils courent à leur propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé et prennent leur pouls.

<b><u>SUPPORTS DIDACTIQUES :</u></b> Parcours, des plots, des javelots, des cônes, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<b><u>BIBLIOGRAPHIE :</u></b>
---	-------------------------------

## FICHE DE DEROULEMENT DE LA LEÇON

Moments didactiques/ Durée	Activités de l'enseignant	Activités des élèves	Stratégies pédagogiques	Trace écrite
<p><b>Présentation : 2 h</b></p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Présenter la course d'endurance par questionnement</li> <li>-Initier les apprenants à la prise de pouls</li> <li>-Constituer des groupes d'élèves pour la course</li> <li>-Demander aux apprenants de courir à une allure modérée et à leur propre rythme pendant 10 minutes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participer aux échanges avec le professeur</li> <li>-Prendre son pouls ou celui d'un camarade</li> <li>-Traiter la situation d'entrée : une course de 10minutes</li> </ul>	Travail individuel	
<p><b>Développement : 8 h</b></p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Déterminer un parcours permettant la pratique la course d'endurance</li> <li>-Mettre en place des groupes de travail</li> <li>-Utiliser une stratégie qui permet une même quantité de travail entre les groupes de niveau</li> <li>-Faire courir les apprenants par niveau</li> <li>-Amener les apprenants à prendre le pouls leur pouls et celui de leur camarade</li> <li>-Associer au repère visuel un repère sonore pour réguler la course des apprenants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Courir une fois 12 minutes à une allure régulière</li> <li>-Courir une fois 15 minutes à une allure régulière</li> <li>-Courir une fois 20 minutes à une allure régulière</li> </ul>	Travail de groupe  Travail par pair	Courir longtemps à une allure modérée sans se fatiguer
<p><b>Evaluation/Remédiation : 4 h</b></p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p><b>Situation d'évaluation :</b> C'est la fin du 1<sup>er</sup> trimestre au lycée de Boguidon, la classe de 6<sup>ème</sup>3 est à la fin de la leçon de course d'endurance. Pour réussir leur évaluation de fin de leçon, ils doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déterminer le parcours</li> <li>- Assumer le rôle d'officiel</li> <li>- Courir pendant 20 minutes</li> </ul>			

**OBSERVATIONS :**

### Exemple de séance

Nom du prof : Mr Edipko		Etablissement : L M Boguidon	
Classe : 6 <sup>ème</sup> 3	Effectif : 70	Nombre de groupes.	Date: 12/10/14
Leçon : Course d'endurance		N° de séance : 3/6	
		Durée : 2heures	
Titre de la séance : Prendre le pouls et courir à une allure modérée pendant 15 minutes sur un parcours balisé			
Installations : Parcours balisé		Matériel : des plots, des javelots, des cônes, des fanions, un sifflet, un chronomètre	

#### TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
Prendre	-Le pouls et /ou de son camarade
Courir	-A une allure modérée et régulière de 15 minutes -Sur un parcours balisé

Un tableau de 4 ou 5 colonnes qui présente le déroulement de la séance.

#### DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES APPRENANT(E)	ORGANISATION /EVOLUTION	DUREE
<b>Prendre en main sa classe</b>	-Le professeur demande aux chefs d'équipe de faire l'appel et de contrôler les tenues <b>Motivation</b> Il annonce la séance : la semaine dernière vous avez couru pendant 12 minutes, aujourd'hui vous le ferez pendant 15 minutes sur ce parcours ; aussi vous allez prendre votre pouls et celui de votre camarade avant et après la course	Les chefs d'équipe font l'appel et contrôlent les tenues  Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Par équipe	5 à 10 minutes
<b>Préparer sa classe à l'effort</b>	<b>-Echauffement général</b> Par équipe courez autour d'un espace et faites des étirements <b>-Echauffement spécifique</b> Par équipe courez à une allure modérée pendant 6 minutes	Les élèves s'échauffent autour d'un espace sous la direction de chef d'équipe	Par équipe	10 à 15 minutes

<p><b>Faire pratiquer l'activité</b></p>	<p><b>Mise en place des situations d'apprentissages</b></p> <p>1-Courez pendant 10 minutes prenez votre poulx et celui de votre camarade</p> <p>2-Courez pendant 12 minutes prenez votre poulx et celui de votre camarade</p> <p>3-Courez pendant 15 minutes prenez votre poulx et celui de votre camarade</p>	<p>Les élèves courent pendant 10, 12 et 15 minutes et prennent le poulx de leur camarade</p>	<p>Par équipe</p> <p>Par groupe</p>	<p>1 heure 20</p>
<p><b>APPLICATION</b></p>	<p><b>Exercice d'application</b></p> <p>-Courez par équipe pendant 15 minutes</p>	<p>Les élèves courent pendant 15 minutes</p>		
<p><b>Amener sa classe à récupérer de l'effort</b></p>	<p><b>Exercices d'étirements et relaxations</b></p> <p>-Par équipe, faites des étirements et des exercices de relaxation</p> <hr/> <p><b>I-Bilan</b></p> <p>-Pourquoi certains n'ont pas terminé la course ?</p> <hr/> <p><b>II-Trace écrite</b></p> <p>-Courir pendant 15 minutes a une allure modérée et régulière sans s'arrêter, ni marcher</p>	<p>Les élèves font des exercices de relaxation et d'étirement</p> <p>Les élèves font le bilan et font le résumé de la séance</p>	<p>Par équipe</p>	<p>10 à 15 minutes</p>