

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
ET DE L'ENSEIGNEMENT TECHNIQUE

-----  
INSPECTION GÉNÉRALE  
-----

DIRECTION DE LA PÉDAGOGIE  
ET DE LA FORMATION CONTINUE  
(DPFC)



REPUBLIQUE DE CÔTE D'IVOIRE

Union - Discipline - Travail

DOMAINE DU DÉVELOPPEMENT  
ÉDUCATIF, PHYSIQUE ET SPORTIF

PROGRAMMES ÉDUCATIFS  
ET GUIDES D'EXÉCUTION

*ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE*



3<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 !



# 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 Nationale
<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 MATIERES	4
4.	INTRODUCTION	5
5.	PROFIL	6
6.	DOMAINE DU DEVELOPPEMENT EDUCATIF, PHYSIQUE ET SPORTIF	6
7.	REGIME PEDAGOGIQUE	6
8.	<b>NIVEAU 3<sup>EME</sup></b>	7
9.	PROGRAMME EDUCATIF	8-12
10.	GUIDE D'EXECUTION	13-29

## 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 de 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 3<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	$64 \times 100 / 928 = 6.89$

# **PROGRAMME EDUCATIF**

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

**Leçon 1 :** Fournir un effort de longue durée

**EXEMPLE DE SITUATION :** C'est la rentrée des classes au lycée moderne d'Affery, la classe de 3<sup>ème</sup> est à sa 1<sup>ère</sup> séance de course d'endurance. Les élèves veulent déterminer leur groupe de niveau. Pendant 30 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>	
Connaitre	-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 -Des prises de pouls -Des courses
Organiser	-L'espace de pratique -Des courses d'endurance
Respecter	-Les règles de pratique -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 caractéristiques des nages de longue durée
Exécuter	Un échauffement général et spécifique de la course de longue durée -Des prises de pouls -Des nages
Organiser	-l'espace de pratique - Des courses de natation
Appliquer	-Les règles de pratique -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 moyenne durée

### ACTIVITES DE TYPE RESISTANCE : COURSE – NATATION

<b>Course</b>	
Connaître	-Les caractéristiques des courses de moyenne durée
Exécuter	Un échauffement général et spécifique des courses de moyenne durée -La prise de pouls -Une course
Organiser	-L'espace de pratique - Les courses de moyenne durée
Respecter	-Les règles de pratique de la course de moyenne durée -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	-Une situation relative à la pratique de la course de moyenne durée
<b>Natation</b>	
Connaître	-Les différents types d'efforts -Les effets des activités de type résistance sur la fonction cardio – respiratoire -Les caractéristiques des nages de moyenne
Exécuter	-Un échauffement général et spécifique des nages de moyenne -La prise de pouls -Une nage
Organiser	-L'espace de pratique -les nages de moyenne durée
Respecter	-Les règles de pratique de la nage de moyenne durée -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	-Une situation relative à la pratique de la nage de moyenne durée

## Leçon 3 : Fournir un effort de courte durée

### ACTIVITES DE TYPE VITESSE : COURSE-NATATION

<b>Course : obstacles / relais/ plat</b>	
Connaître	-Les différents types d'efforts -Les effets des activités de type vitesse sur la fonction cardio–respiratoire -Les différentes zones de transmission -Les différents placements des haies -Les caractéristiques des courses de courtes durées
Exécuter	-Un échauffement général et spécifique à la course de vitesse -Des franchissements d'obstacles -Une course sur une distance courte
Organiser	-l'espace de pratique -les courses de courte durée
Respecter	-Les règles de pratique de la course de vitesse -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	-Une situation relative à la pratique de la course de vitesse
<b>Natation</b>	
Connaître	-Les différents types d'efforts -Les effets des activités de type vitesse sur la fonction cardio–respiratoire -Les caractéristiques des nages de courte durée

Exécuter	-Un échauffement général et spécifique à la nage de courte durée -Des nages sur une courte distance
Organiser	-l'espace de pratique -Les nages de courte durée
Respecter	-Les règles de pratique des nages -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	Une situation relative à la pratique de la nage

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

**LEÇON :** Produire des enchaînements d'actions variés, cohérents

**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 3<sup>ème</sup>5 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.

Habilités	Contenus
<b>Gymnastique au sol</b>	
Connaitre	-Les différentes familles d'éléments gymniques -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 au sol
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>	
Connaitre	-Le matériel nécessaire à la pratique de la danse -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 Des pas de danse Un ballet
Organiser	-L'espace de pratique
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.

**LEÇON : 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 3<sup>ème</sup> 5 veulent être primés. Ils s’organisent en équipe, pratiquent des techniques d’immobilisation, de projection et exécutent des combats sur un tatami.

<b>Habiletés</b>	<b>Contenus</b>
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 à la lutte/au judo -Des techniques de judo/de lutte
Organiser	-L’espace de pratique -Des combats de judo / lutte
Respecter	-Les règles de pratique de la lutte/du judo -Les règles d’hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	Des situations relatives à la pratique de la lutte/du judo

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

**Leçon 1 : Réaliser 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 3<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.

<b>HABILETES</b>	<b>CONTENUS</b>
<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 en hauteur -Les différentes techniques de saut en hauteur
Organiser	-L’espace de pratique -Un tournoi de saut en hauteur
Respecter	-Les règles de pratique du saut en hauteur -Les règles d’hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	Une situation relative à la pratique du saut en hauteur

---

**Leçon 2 : Exécuter des projections d'engin le plus loin possible****LANCERS**

Connaître	-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 de poids Le lancer de poids
Organiser	L'espace de pratique Un tournoi de lancer de poids
Respecter	-Les règles de pratique du lancer de poids -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
Traiter	Une situation relative à la pratique du lancer de poids

**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 petit terrain

<b>HABILETES</b>	<b>CONTENUS</b>
<b>HANDBALL</b>	
Connaître	-Le règlement lié à la pratique du handball -Le principe et les règles d'organisation d'un tournoi -Les règles d'hygiène et de sécurité
Exécuter	-Un échauffement général et spécifique -Des relais de balle
Organiser	-l'espace de pratique -Un tournoi de handball
Respecter	-Les règles liées à la pratique du handball -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité et d'éthique
Traiter	Une situation relative à la pratique du handball

**Leçon 2** : 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 3<sup>ème</sup> 8 veulent rééditer l'exploit. Ils s'organisent, assument des rôles d'officiel et jouent au football.

<b>HABILETES</b>	<b>CONTENUS</b>
<b>FOOTBALL</b>	
Connaître	-Le règlement lié à la pratique du football -Le principe et les règles d'organisation d'un tournoi -Les règles d'hygiène et de sécurité
Exécuter	-Un échauffement général et spécifique -Des relais de balle
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

# **GUIDE D'EXECUTION**

## I -REGIME PEDAGOGIQUE

Classe de 3<sup>ème</sup>

DISCIPLINE	NOMBRE D'HEURE/SEMAINE	NOMBRE HEURE/ANNEE	POURCENTAGE DU VOLUME HORAIRE
EPS	2 heures	64 heures	64 X 100 / 864 = 7.40

## II -PROGRESSION

PERIODE	Enoncé de la compétence	Titre des leçons	Nombre de seances	Volume horaire
Du	C1 : Traiter une situation liée au renforcement 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 renforcer ses potentialités cardio-respiratoires	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
Au		2-Fournir un effort de moyenne durée pour renforcer ses potentialités neuromusculaires et cardio -respiratoires	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
Au		3-Fournir un effort de courte durée pour renforcer sa capacité de réaction	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
Du	C2 : Traiter une situation de coordination motrice, de rythme et d'esthétique en réalisant des enchaînements d'actions variés et cohérents.	Produire des enchaînements d'actions variées, cohérentes pour renforcer sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements	04	08
		Evaluation/Remediation	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 renforcer sa coordination motrice et sa souplesse	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
Du	C4 : Exécuter des enchaînements d'actions pour renforcer 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 renforcer ses capacités de détente	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
Au		2-Exécuter des projections d'engin le plus loin possible pour renforcer sa force et sa vitesse d'exécution	04	08
		Evaluation/Remediation	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 renforcer en soi - même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
Au		2. Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grand terrain pour renforcer en soi - même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04

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

Activité de type endurance : course endurance et natation

**LEÇON :** Fournir un effort de longue durée pour renforcer 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 de longue durée</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>-Une situation de course de longue durée de 20 à 30 min à une allure modérée</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 questionnaire</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 résistance : Course de résistance et natation**

**LEÇON :** Fournir un effort de moyenne durée pour renforcer ses potentialités neuromusculaires et cardio-respiratoires

CONTENU	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYEN ET SUPPORTS DIDACTIQUES
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Les différents types d'efforts</li> <li>-Les effets des activités de type résistance sur la fonction cardio – respiratoire</li> <li>-Les caractéristiques des courses de moyenne durée et leurs règlements</li> <li>-Prise de pouls</li> <li>-Un échauffement général et spécifique des courses de moyenne durée</li> <li>-Une situation de course de moyenne durée de 400m à 1500m</li> <li>-Un rôle d'officiel et d'organisateur</li> <li>-Les règles de pratique</li> <li>-les règles d'hygiène</li> <li>-les règles de sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Présenter des images de coureurs</li> <li>-Présenter les activités de type résistance et leurs effets</li> <li>-Faire matérialiser un parcours de type résistance</li> <li>-Demander aux apprenants de prendre leur pouls et celui de leur camarade</li> <li>-Faire effectuer un échauffement adapté à la course de moyenne durée</li> <li>-Demander aux apprenants de parcourir de 400 à 1500 m</li> <li>-Amener les apprenants à assumer des rôles d'officiels et d'organisateur</li> <li>-Faire respecter les règles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par groupe de travail</li> <li>Travail individuel</li> <li>Travail par équipe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piscine</li> <li>Piste de 400, 800, 1500 mètres</li> <li>Témoins</li> <li>Haies</li> <li>Chronomètre</li> <li>Sifflets</li> <li>Fanions</li> <li>Chaux</li> <li>Fanions</li> <li>Claquoir</li> </ul>

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

**LEÇON :** Fournir un effort de courte durée pour renforcer 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 de courte durée</li> <li>-Les effets des activités de type vitesse sur la fonction cardio – respiratoire</li> <li>-Les caractéristiques des courses de courtes durées et leurs règlements</li> <li>-Les différents placements des haies</li> <li>-Un échauffement général et spécifique à la course de vitesse</li> <li>-Transmission du témoin dans une zone</li> <li>-Des obstacles</li> <li>-La ligne d'arrivée</li> <li>-Une situation de course de vitesse sur 60 mètres</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>-Présenter les activités de type vitesse</li> <li>-Amener les apprenants à tracer une piste de vitesse</li> <li>-Amener les apprenants à s'échauffer</li> <li>Amener les apprenants à :               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Réagir aux différents signaux</li> <li>-Transmettre le témoin</li> <li>-Franchir l'obstacle</li> </ul> </li> <li>-Initier les apprenants à prendre leur pouls après la course et après un temps de repos</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> </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 et cohérents.

**Activités :** Gymnastique au sol, Danse

**LEÇON :** Produire des enchaînements d'actions variés et cohérents pour renforcer 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 enchaînement imposé</li>   <li>-Une situation de gymnastique au sol Un rôle d'officiel : juge - arbitre, marqueur, chef d'équipe</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>-Amener les apprenants à s'échauffer</li>   <li>-Faire réaliser différents éléments techniques par famille</li>   <li>-Faire réaliser : un mini-enchaînement</li>   <li>-Un enchaînement -l'enchaînement du BEPC</li>   <li>-Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail par atelier</li>   <li>Travail par groupe</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> </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 :** Lutte Africaine, Judo.

**LEÇON :** Exécuter des techniques de projection et de contrôle pour renforcer 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>-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</li> <li>-Des situations de combats</li> <li>Un rôle d’officiel : juge - arbitre, marqueur, chef d’équipe</li> <li>les règles de pratique des combats</li> <li>-les règles d’hygiène</li> <li>-les règles de sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Amener les apprenants à tenir des fiches d’observation</li> <li>-Amener les apprenants à installer le matériel</li> <li>-Amener les apprenants à s’échauffer</li> <li>-Initier les apprenants aux techniques :</li> <li>-D’entrées en immobilisation</li> <li>-Amenés au sol</li> <li>-Amener les apprenants à faire des combats</li> <li>-Faire assumer des rôles d’officiel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail par groupe</li> <li>Travail par équipe</li> <li>Travail individuel</li> <li>Travail par pair</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 renforcer sa coordination motrice, sa détente, sa force de projection et cultiver en lui le goût de l’effort et le sens de la responsabilité.

**Activités :** Saut en longueur, triple- saut, saut en hauteur

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

CONTENUS	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
<p>Les différents types de sauts et leurs caractéristiques.</p> <p>-Les règles liées à la pratique des sauts</p> <p>-Le matériel nécessaire à la pratique des sauts</p> <p>-Un échauffement général et spécifique au saut</p> <p>-Une distance</p> <p>-Une hauteur avec la technique du rouleau ventral / Fosbury flop</p> <p>-Un rôle d’officiel : juge arbitre, marqueur, chef d’équipe</p> <p>-Les règles de pratique du saut en hauteur</p> <p>-Les règles d’hygiène</p> <p>-Les règles de sécurité</p>	<p>-Présenter des images de sauteur en action ou en démontrant un saut</p> <p>-Faire matérialiser un sautoir</p> <p>-Amener les apprenants à s’échauffer</p> <p>-Amener les apprenants à déterminer leur pied d’appel</p> <p>-Faire prendre les marques</p> <p>-Faire exécuter des sauts par les apprenants</p> <p>-Faire jouer le rôle d’officiel et d’organisateur</p>	<p>Travail par groupe</p> <p>Travail individuel</p> <p>Travail par équipe</p> <p>Travail par pair</p>	<p>Sautoir</p> <p>Elastiques</p> <p>Barre</p> <p>Cerceaux</p> <p>Plots</p> <p>Fanions</p>

**Activités :** Poids, disque, javelot

**LEÇON 2 :** Exécuter des projections d'engin le plus loin possible pour renforcer sa force et sa vitesse d'exécution

CONTENUS	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
<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>-Lancer de profil sans élan</li> <li>-lancer de profil avec élan</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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Présenter des images de lanceur en action ou en démontrant un lancer</li> <li>-Faire matérialiser une aire de lancer</li> <li>-Amener les apprenants à s'échauffer</li> <li>-Amener les apprenants à bien tenir l'engin</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 pair</li> <li>Travail par groupe</li> <li>Travail par équipe</li> <li>Travail individuel</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, hand-ball, volley-ball

**LEÇON 1 :** Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petit terrain pour renforcer 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 et en défense</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</li> <li>En attaque / en défense</li> <li>-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 un tournoi de handball</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>-Présenter des images de l'activité aux apprenants</li> <li>-Amener les apprenants à s'échauffer</li> <li>-Initier des exercices de progression en attaque</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 groupe</li> <li>Travail par équipe</li> <li>Travail individuel</li> <li>Travail par atelier</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> </ul>

**Activités :** Football, rugby

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

<b>CONTENUS</b>	<b>CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES</b>	<b>TECHNIQUES PEDAGOGIQUES</b>	<b>MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES</b>
<p>Le matériel de jeu            -Les différents types d'organisation en attaque et en défense            -le règlement lié à la pratique de l'activité            -Les principes et les règles d'organisation d'un tournoi            -Les règles d'hygiène et de sécurité            -Un échauffement général et spécifique            En attaque / en défense            -Vers le but adverse avec le ballon            -Des passes et réceptions            -Des contre-attaques            -Des dribbles            Un rôle d'officiel : arbitre, marqueur, chef d'équipe            -Une situation relative à un tournoi de handball            -Les règles liées à la pratique de l'activité            -Les règles d'hygiène            -Les règles de sécurité et d'éthique</p>	<p>Présenter des images de l'activité aux apprenants</p> <p>-Amener les apprenants à s'échauffer</p> <p>-Initier des exercices de progression en attaque et en défense</p> <p>-Amener les apprenants à :            Se démarquer            Faire des passes            Tirer au but            Marquer un essai</p> <p>Initier des jeux dirigés et des jeux à thèmes</p> <p>-Faire jouer le rôle d'officiel et d'organisateur aux apprenants</p>	<p>Travail par groupe</p> <p>Travail par équipe</p> <p>Travail individuel</p> <p>Travail par atelier</p> <p>Travail par pair</p>	<p>Un terrain</p> <p>Ballons</p> <p>Sifflets</p> <p>Filets</p> <p>Chronomètre</p> <p>Fanions</p> <p>Cônes</p> <p>Elastiques</p>

## 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'EVOLUTION

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 SEANCE

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

HABILETES	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	Durée
<b>Prendre en main sa classe</b>	<b>Contrôle des présences Motivation</b>			5 à 10 minutes
Préparer sa classe à l'effort	-Echauffement général -Echauffement spécifique			10 à 15 minutes
Faire pratiquer l'activité	Mise en place des situations d'apprentissages			1 heure 20
<b>APPLICATION</b>	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

**Discipline : Education Physique et Sportive**

**Classe (s) :** 3<sup>ème</sup>

**Activité :** Gymnastique au sol

**Titre de la leçon:** Produire des enchainements d'actions variés, cohérents pour renforcer sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements

**Séances :** 6

**Durée :** 12 heures

## Tableau des habiletés et des contenus

HABILETES	CONTENUS
Connaitre	Les différents éléments gymniques par famille
Exécuter	Un échauffement à la gymnastique adapté
	Des éléments techniques par famille
	Un enchainement cohérent par groupe
Organiser	Une compétition de gymnastique
Respecter	Les règles de la gymnastique au sol
Traiter	Une situation de gymnastique au sol

**Situation d'apprentissage :** 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 3<sup>ème</sup>5 sont invités à y prendre part. Finalistes malheureux à l'édition précédente ils entendent relever le défi. Les élèves s'organisent, réalisent un enchainement de 3 éléments techniques issus des trois familles et le présentent sur un praticable.

### **SUPPORTS DIDACTIQUES :**

Espace gazonné, Praticable, Javelots, Fanions, Tapis, Plots

### **BIBLIOGRAPHIE :**



<p><b>Evaluation/Remediation :</b>  <b>4 h</b>  Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p><b>Situation d'évaluation :</b>  Les élèves de la classe de 3<sup>ème</sup> du Lycée Leboutou sont inscrits à la manifestation sportive dénommée «J'aime la GYM». Ils veulent réussir leur prestation. Ils décident de vérifier leurs acquis. Ils :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déterminent les différents éléments gymniques</li> <li>- Elaborent une grille d'évaluation</li> <li>- Réalisent un enchaînement composé de 3 éléments techniques issus de trois familles</li> </ul>
---	---

**OBSERVATIONS :**

## Exemple de séance

Nom du prof : Mr ADOU			Etablissement : L Leboutou	
Classe : 3 <sup>ème</sup> 5	Effectif : 65	Nombre de groupes : 04	Date: 14/03/14	
Leçon : Gymnastique au sol			N° de séance : 04	
			Durée : 2h	
Titre de la séance : Exécuter des éléments simples : Roue, ATR, Trépied, Rondade et les combiner pour réaliser un enchaînement				
Installations Espace gazonné, Praticable			Matériel Javelots, Fanions, Tapis, Plots	

### TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
Connaitre	Les différents éléments : Roue, ATR, Trepied, Rondade
Exécuter	Les éléments gymniques : Roue, ATR, Trepied, Rondade
	Un enchaînement

## DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES APPRENANT(e)	ORGANISATION /EVOLUTION	Durée
Prendre en main sa classe	-Le professeur demande aux chefs d'équipe de faire l'appel et de contrôler les tenues <b>Motivation</b> Il annonce la séance du jour et donne les consignes : Vous allez réviser les éléments gymniques choisis et les combiner pour en faire un enchaînement	Les chefs d'équipe font l'appel et contrôlent les tenues  Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Par équipe  Par groupe  Par pair	5 à 10 minutes
Préparer sa classe à l'effort	<b>-Echauffement général</b> Par équipe courez autour d'un espace faites des étirements et des assouplissements  <b>-Echauffement spécifique</b> Par groupe, utilisez des éléments gymniques pour réaliser l'échauffement spécifique	Les élèves courent autour de l'espace font des étirements et assouplissements  Les élèves font : roulade avant, arrière, pirouette, roue etc ...	Par groupe en atelier	10 à 15 minutes
Faire pratiquer l'activité	<b>Mise en place des situations d'apprentissages</b>  1-Réviser par groupe la roue, la rondade , le trepied et l'ATR  2- Combinez-les avec des éléments de liaison  3-Réalisez un enchaînement	Les élèves révisent par groupe la roue, la rondade le trepied, et l'ATR  Combinent les éléments avec des éléments de liaison  Réalisent un enchaînement	Par groupe en atelier  Par pair	1 heure 20
<b>APPLICATION</b>	Réalisez et présentez un enchaînement			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<b>Exercices d'étirements et relaxations</b> -Par équipe, faites des étirements et des exercices de relaxation  I Bilan Corrigez les éléments  II Trace écrite Ensemble d'exercices destinés à développer, fortifier, rééduquer et assouplir le corps	Les élèves font des étirements et des exercices de relaxation	Par équipe  Par groupe assis	10 à 15 minutes