

## Projet de séquence demi-fond :

Classe : 5èmeC	Nombre leçons : 8	Conditions d'enseignement : Accès à des plots, chasubles, tableau, décamètre, Piste de 200m en extérieur,
CA - APSA : 1 - Demi-fond		

### Éléments du contexte :

Contexte établissement		Caractéristiques élèves de la classe (chaudes, tièdes)		APSA
Projet d'établissement (choisir un axe)	Projet d'EPS	Acquis	Besoins	Problèmes fondamentaux (dilemme)
<p>4 ambitions qui construisent le projet d'établissement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>RÉUSSITE</b> «Garantir à chaque élève sa propre réussite »</li> <li>- <b>INSERTION</b> «Construire pour chacun sa place dans la société »</li> <li>- <b>SOLIDARITÉ</b> « Ne laisser personne au bord du chemin »</li> <li>- <b>COOPÉRATION</b> «Travailler ensemble à la réussite de tous »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔Apprendre à mobiliser ses ressources par une réflexion sur sa pratique et celle des autres</li> <li>➔Développer l'ouverture culturelle et artistique des élèves</li> <li>➔Former un futur citoyen responsable de sa vie physique et capable de coopérer</li> </ul>	<p><b>Moteur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les élèves savent produire un effort dans une situation ludique.</li> <li>- Les élèves sont capables de réaliser des actions motrices simples</li> <li>- Une dizaine d'élèves sportifs ont de bonnes qualités physiques (endurance, force, vitesse, souplesse, coordination).</li> </ul> <p><b>Méthodologique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les élèves savent remplir une fiche d'observation avec peu de critères.</li> <li>- Les élèves savent observer selon des critères facilement identifiables.</li> </ul> <p><b>Social :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les élèves acceptent de passer dans différents rôles</li> </ul>	<p><b>Moteur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquérir le goût de l'effort quelque soit la situation.</li> <li>- Etre capable de maintenir une bonne respiration, une bonne foulée avec la fatigue</li> <li>- Développer ses qualités bio-énergétiques et bio-mécaniques sur de la course de durée.</li> </ul> <p><b>Méthodologique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre aux élèves l'intérêt de l'échauffement.</li> <li>- Apprendre à gérer ses efforts.</li> <li>- Apprendre à devenir plus autonome.</li> </ul> <p><b>Social :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer les qualités d'écoute.</li> <li>- Apprendre aux élèves à vivre ensemble et à travailler en mixité.</li> <li>- Apprentissage du règlement et des règles de sécurité</li> </ul>	<p>➔<b>Être capable de s'engager pleinement dans un effort tout en adaptant sa récupération :</b> Alterner les phases d'effort et de récupération de manière équilibrée</p> <p>➔<b>Réaliser la meilleure performance à une échéance donnée / tout en s'engageant continuellement au cours des séances :</b> acquisition des fondamentaux athlétiques (appuis, impulsions, rythme, équilibre et coordination, respiration).</p>

<p><b>Contexte :</b></p> <p>1 axe fort des projets : La réussite</p> <p>Besoins prioritaire : <b>Écoute</b>, Se dépasser</p>	AFC n°1 (moteur) : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance	AFC n°4 (méthodo) : s'échauffer avant un effort	AFC n°5 (social) : aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux
	<b>Le coureur</b>	<b>L'athlète</b>	<b>L'observateur, coach</b>
	Reformulation : Aller vers des élèves capables de prendre en compte le temps de course prévu pour réaliser une performance optimale	Reformulation : Aller vers des élèves capables de se préparer à un effort	Reformulation : Recueillir des informations : savoir observer, relever, exploiter les indicateurs

**Compétence attendue au terme de la séquence :**

Coordonner efficacement les actions des membres inférieurs et supérieurs en s'engageant assidûment dans l'activité, afin de réaliser la meilleure performance possible, sur des temps de course de 1'12, 4'48 et 6'. Assumer différents rôles sociaux et respecter les règles de sécurité pour le bon déroulement de l'activité.

Ciblage d'1 objet d'enseignement	Situation de référence
Aller vers des élèves capables de réguler leur intensité en fonction des temps de course prévu, pour réaliser une performance optimale.	Course de 6 minutes, 4'48 et 1'12

	AFC n°1 : moteur <b>Le coureur</b>	AFC n°4 : méthodologique <b>L'athlète</b>	AFC n°5 : social <b>L'observateur, coach</b>
<b>Connaissances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je sais que je dois expirer tout mon air avant d'inspirer</li> <li>- Le vocabulaire spécifique (foulée, allure, rythme, vitesse maximale aérobie : VMA ...).</li> <li>- Les repères spatiaux et temporels : balises posées tous les 20m, signaux sonores de départ</li> <li>- Les repères liés à la ventilation : essoufflement, aisance respiratoire, hyperventilation.</li> <li>- La notion de vitesse et les relations entre efforts et rythmes cardiaques et respiratoires.</li> <li>- Sa meilleure performance en fonction des courses réalisées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je sais le nombre de plots que je dois atteindre lors de ma course.</li> <li>• Je sais à quelle vitesse moyenne je cours sur les différents temps</li> <li>• Je sais que l'échauffement permet de me préparer efficacement à l'effort.</li> <li>• Je sais que je dois récupérer entre les efforts afin d'être plus efficient.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je connais le règlement de la course sur une piste</li> <li>• Je sais que je dois passer par différents rôles et m'y investir.</li> <li>• Je connais les règles de sécurité.</li> <li>• Je connais les techniques pour mesurer un essai.</li> </ul>
<b>Capacités</b>	<p>Être capable de réagir rapidement à un signal de départ. Courir en utilisant ses bras en les désynchronisant avec les jambes et le regard doit être à environ 3-4m devant soi, avec le buste droit. Adopter une foulée ample en cherchant à poser le talon avant la pointe afin de faire dérouler le pied. Expirer profondément et faire une longue inspiration.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer en autonomie (partie cardio vasculaire).</li> <li>• Récupérer entre les efforts.</li> <li>• Analyser la fiche d'observation</li> <li>• Utiliser des outils: décamètre, chronomètre ou montre</li> <li>• Adopter un rythme et un mode respiratoires adaptés à son allure du moment.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compter le nombre de plots que fait son partenaire.</li> <li>• Respecter ses partenaires.</li> <li>• Assumer sa prise de décision.</li> <li>• Appliquer les règles de sécurité.</li> <li>• Travailler en groupe.</li> </ul>
<b>Attitudes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer afin d'atteindre ses objectifs.</li> <li>• Être concentré sur la tâche à réaliser.</li> <li>• Être échauffé avant de commencer les exercices.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être persévérant afin de répéter les efforts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être attentif pour observer les performances de ses partenaires.</li> <li>• Être bienveillant et respectueux envers ses camarades.</li> <li>• Être à l'écoute de ses camarades et du professeur</li> </ul>

Leviers de l'enseignant pour faciliter son enseignement et favoriser les apprentissages des élèves

Mode d'entrée	Modes de groupement	Règles et routines	Formats pédagogiques
<p><b>Une entrée culturelle :</b> “faire vivre une tranche de vie d’athlète” → Utiliser les gammes athlétiques et chercher le perfectionnement de la technique de course à pied.</p> <p><b>Jeu ludique :</b> Utilisation du jeu du marathon ou des situations qui mettent en place de la compétition, afin que tous les élèves se dépassent.</p>	<p><b>Groupes affinitaires :</b> Cette classe est composée de petits groupes soudés Cela permet de limiter et de contenir les conflits. De plus, ce type de groupe facilite le travail indépendant lors de l'évaluation des fiches d'observation</p> <p><b>Groupe homogène:</b> afin de mettre en place des défis compétitifs pour impliquer les élèves dans l'activité. Ce type de groupe permet une compétition et un temps de pratique équitables</p>	<p><b>Règles de sécurité (ligne jaune) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir dans les couloirs à la corde, si les élèves doivent doubler, passer par la droite</li> <li>• Ne pas se pousser au départ et durant la course</li> </ul> <p><b>Routines :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attendre que tout le monde arrive des vestiaires dans le couloir.</li> <li>• Échauffement cardio-vasculaire direct après qu'ils soient arrivés sur la piste</li> <li>• Les dispensés mettent les plots autour de la piste tous les 20m</li> <li>• Toujours le même endroit de rassemblement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Par vague en jet d'eau :</u> échauffement des gammes athlétiques.</li> <li>• Évaluation par capitalisation (pour favoriser l'engagement des élèves à chaque leçon).</li> <li>• <u>Par petits groupes :</u> Ça permet d'avoir un meilleur temps de pratique avec toujours un élève qui observe et relève les données demandées.</li> <li>• Utilisation de la méthode interrogative pour emmener les élèves à l'acquisition des savoirs. De plus, faire émerger les problèmes afin de trouver des solutions</li> <li>• Posture autoritaire (autorité du contrat) et sanction goutte d'eau avec les élèves qui perturbent le cours et pour les élèves qui manquent de respect sanction coups de feu.</li> <li>• <u>Fiche d'observation :</u> permettant de voir les progrès et donc de favoriser le plaisir différé</li> </ul>

Compétences mot, méthodo et soc travaillées	Leçon 1	Leçon 2	Leçon 3	Leçon 4	Leçon 5	Leçon 6	Leçon 7	Leçon 8
Battre son record sur une durée de course courte.	■	■	■	■				
Battre son record sur des durées de course de plus en plus longues.		■	■	■	■	■		
« Tout donner » pour rechercher une intensité maximum.			■	■	■	■	■	■
Trouver le meilleur compromis entre intensité et durée.	■	■	■					
Gérer sa récupération pour enchaîner deux courses de durées différentes.			■	■	■			
Se préparer à l'épreuve.					■	■		
Enchaîner trois courses de durées différentes à la limite de ses capacités.					■	■	■	■
Utilisation de la fiche d'observation		■	■	■	■	■	■	■
Echauffement géré par le professeur	■	■	■	■				
Echauffement géré en autonomie par les élèves				■	■	■	■	■

	AFC1 (Moteur) Le coureur				AFC4 (Méthodo) L'athlète	AFC5 (Sociale) L'observateur, coach
	Gars (en km/h)	Filles (en km/h)	POSE DE PIED	RESPIRATION		
Maîtrise insuffisante	1'12 : 0 à 9 4'48 : 0 à 9 6' : 0 à 8	1'12 : 0 à 8 4'48 : 0 à 8 6' : 0 à 7	<b>Niveau 1</b> : L'élève court en posant le pied à plat, ce qui l'épuise et ne permet pas de courir efficacement	<b>Niveau 1</b> : L'élève n'ouvre pas la bouche. Il respire principalement par le nez	<b>Niveau 1</b> : L'élève ne parvient pas à s'échauffer de manière autonome. Il passe son temps à bavarder avec ses camarades et n'est donc pas prêt à réaliser un effort intense à la fin du temps d'échauffement.	<b>"Le paresseux"</b> : Les observations sont globales et il manque des informations
Maîtrise fragile	1'12 : 9 à 12 4'48 : 9 à 11 6' : 8 à 10	1'12 : 8 à 11 4'48 : 8 à 10 6' : 7 à 9	<b>Niveau 2</b> : L'élève court en posant le talon puis déroule légèrement le pied. Ce qui ne lui permet pas de se propulser correctement	<b>Niveau 2</b> : L'élève utilise sa bouche pour respirer mais n'expire pas profondément	<b>Niveau 2</b> : IL'élève tente de s'échauffer mais se laisse distraire par des bavardages. Son échauffement manque de structure, et il effectue des exercices de manière aléatoire, sans progression.	<b>"L'intermittent"</b> : Doit se faire aider pour observer
Maîtrise satisfaisante	1'12 : 12 à 14 4'48 : 11 à 13 6' : 10 à 12	1'12 : 11 à 13 4'48 : 10 à 12 6' : 9 à 11	<b>Niveau 3</b> : L'élève court en posant le talon puis déroule le pied de manière à rebondir sur le sol et se projeter vers l'avant et qui se dégrade avec la fatigue	<b>Niveau 3</b> : L'élève utilise une expiration forcée qui se dégrade avec la fatigue	<b>Niveau 3</b> : L'élève s'échauffe avec un petit groupe, en respectant le principe de progressivité. Cependant, il manque d'intensité pour être réellement prêt à réaliser un effort intense.	<b>"L'engagé"</b> : Les observations sont réalisées correctement. Encouragements simples
Très bonne maîtrise	1'12 : 14 et + 4'48 : 13 et + 6' : 12 et +	1'12 : 13 et + 4'48 : 12 et + 6' : 11 à +	<b>Niveau 4</b> : L'élève maintient une bonne pose de pied malgré la fatigue.	<b>Niveau 4</b> : L'élève arrive à maintenir cette expiration forcée avec la fatigue	<b>Niveau 4</b> : L'élève démontre une capacité à s'échauffer de manière autonome, en suivant les principes de progressivité et d'intensité, comme démontré par l'enseignant.	<b>"L'assidu"</b> : Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseil pertinents pour le coureur