

## SÉANCE N° 1

OBJECTIFS	OPÉRATIONS	AMÉNAGEMENTS	ÉVALUATION
<p><b>S'avoir se préparer à ce type d'effort :</b></p> <p>Apprendre à s'échauffer en conséquence.</p> <p><b>Connaître ses capacités physiques du moment :</b></p> <p>Réaliser un test initial.</p>	<p><b>Echauffement et récupérations intermédiaires conduits par l'Enseignant.</b></p> <p><b>Exercice 1</b></p> <p><b>Epreuve test identique à l'épreuve finale, hors mis la prédiction des temps, afin de:</b></p> <p>Connaître ses capacités physiques</p> <p>De posséder une base de travail pour le cycle à venir</p> <p>De maîtriser le protocole d'évaluation sommative</p>	<p>Par demi groupe classe, tous le élèves courent en même temps, les plus rapides partent devant.</p> <p>A l'arrivée de chaque série, le chronométreur enregistre les temps et donne l'ordre d'arrivée pour chacun des coureurs.</p> <p>Après l'arrivée du dernier, rappel des temps afin de les inscrire en rappelant les ordres à l'arrivée.</p>	<p><b>Critères de réussite :</b></p> <p>Réalisation de l'intégralité de l'exercice à intensité maximale, sans s'effondrer physiquement au cours de l'épreuve.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <p>Gestion de l'effort au sein de chaque série ainsi que d'une série à l'autre.</p>

## SÉANCE N° 2

OBJECTIFS	OPÉRATIONS	AMÉNAGEMENTS	ÉVALUATION
<p><b>Choix de l'objectif à atteindre :</b></p> <p>En fonction du résultat de la séance précédente, se fixer un objectif final à atteindre.</p> <p><b>Gestion du rythme de course :</b></p> <p>Travail fractionné à l'allure choisie.</p>	<p><b>Echauffement et récupérations intermédiaires conduits par l'Enseignant.</b></p> <p><b>Exercice 2</b></p> <p>8*250m avec 2min 30sec de récupération entre chaque course :</p> <p>En fonction de la performance finale que l'élève veut atteindre, au regard de son test initial, il relève sur le tableau affiché à cet effet le temps correspondant à la distance demandée.</p>	<p>Un chronomètre pour un coureur de chaque groupe constitué en fonction des vitesses de courses donc des temps à respecter sur chaque 250m.</p>	<p><b>Critères de réussite :</b></p> <p>Réalisation complète de l'exercice en respectant les temps de passage et les temps de récupération.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <p>Ne pas courir en regardant le chronomètre, mais juste vérifier le temps écoulé à la fin de chaque course et ainsi réguler son allure.</p>

## SÉANCE N° 3

OBJECTIFS	OPÉRATIONS	AMÉNAGEMENTS	ÉVALUATION
<p><b>Travail anaérobie lactique :</b></p> <p>Capacité à soutenir la répétition d'efforts.</p>	<p><b>Echauffement et récupérations intermédiaires conduits par l'Enseignant.</b></p> <p><b>Exercice n° 3</b></p> <p>600m, 5min de récupération            500m, 4min de récupération            400m, 3min de récupération            200m, 1min 30sec de récupération            200m.</p> <p>Pour chaque course, il est demandé à chaque élève de respecter une tolérance de 2sec d'avance ou de retard par rapport au temps de base choisi.</p>	<p>Un chronomètre pour un coureur de chaque groupe constitué en fonction des vitesses de courses donc des temps à respecter sur chaque 250m.</p>	<p><b>Critères de réussite :</b></p> <p>Réalisation complète de l'exercice en respectant les temps de passage et les temps de récupération.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <p>Ne pas courir en regardant le chronomètre, mais juste vérifier le temps écoulé à la fin de chaque course et ainsi réguler son allure.</p>

## SÉANCE N° 4

OBJECTIFS	OPÉRATIONS	AMÉNAGEMENTS	ÉVALUATION
<p><b>Gestion du rythme de course :</b></p> <p>Travail fractionné en respectant l'allure choisie.</p>	<p><b>Echauffement et récupérations intermédiaires pris en charge par les élèves eux-mêmes, sous la surveillance de l'Enseignant.</b></p> <p><b>Exercice n°4</b></p> <p>10*100m avec 40sec de récupération entre chaque course.</p> <p>2min 30sec de repos.</p> <p>10*100m avec 40sec de récupération entre chaque course.</p> <p>Pour chaque course, il est demandé à chaque élève de respecter une tolérance inférieure à 1sec d'avance ou de retard par rapport au temps de base choisi.</p>	<p>Un chronomètre pour un coureur de chaque groupe constitué en fonction des vitesses de courses donc des temps à respecter sur chaque 250m.</p>	<p><b>Critères de réussite :</b></p> <p>Réalisation complète de l'exercice en respectant les temps de passage et les temps de récupération.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <p>Ne pas courir en regardant le chronomètre, mais juste vérifier le temps écoulé à la fin de chaque course et ainsi réguler son allure.</p>

## SÉANCE N° 5

OBJECTIFS	OPÉRATIONS	AMÉNAGEMENTS	ÉVALUATION
<p><b>Travail anaérobie lactique :</b></p> <p>Capacité à soutenir la répétition d'efforts.</p>	<p><b>Echauffement et récupérations intermédiaires pris en charge par les élèves eux-mêmes, sous la surveillance de l'Enseignant.</b></p> <p><b>Exercice n°5</b></p> <p>3*400m avec 8min de récupération entre chaque course.</p> <p>2min de repos.</p> <p>2*400m, avec 2min de récupération entre chaque course.</p> <p>Pour chaque course, il est demandé à chaque élève de respecter une tolérance de 2sec d'avance ou de retard par rapport au temps de base choisi.</p>	<p>Un chronomètre pour un coureur de chaque groupe constitué en fonction des vitesses de courses donc des temps à respecter sur chaque 250m.</p>	<p><b>Critères de réussite :</b></p> <p>Réalisation complète de l'exercice en respectant les temps de passage et les temps de récupération.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <p>Ne pas courir en regardant le chronomètre, mais juste vérifier le temps écoulé à la fin de chaque course et ainsi réguler son allure.</p>

## SÉANCE N° 6

OBJECTIFS	OPÉRATIONS	AMÉNAGEMENTS	ÉVALUATION
<p><b>Gestion du rythme de course :</b></p> <p>Travail fractionné en respectant l'allure choisie.</p>	<p><b>Echauffement et récupérations intermédiaires pris en charge par les élèves eux-mêmes, sous la surveillance de l'Enseignant.</b></p> <p><b>Exercice n°6</b></p> <p>10*200m, avec 2min de récupération entre chaque course.</p> <p>Pour chaque course, il est demandé à chaque élève de respecter une tolérance de 2sec d'avance ou de retard par rapport au temps de base choisi.</p>	<p>Un chronomètre pour un coureur de chaque groupe constitué en fonction des vitesses de courses donc des temps à respecter sur chaque 250m.</p>	<p><b>Critères de réussite :</b></p> <p>Réalisation complète de l'exercice en respectant les temps de passage et les temps de récupération.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <p>Ne pas courir en regardant le chronomètre, mais juste vérifier le temps écoulé à la fin de chaque course et ainsi réguler son allure.</p>

## SÉANCE N° 7

OBJECTIFS	OPÉRATIONS	AMÉNAGEMENTS	ÉVALUATION
<p><b>Amélioration de la vitesse :</b></p> <p>Travail de course en accélération progressive</p>	<p><b>Echauffement et récupérations intermédiaires pris en charge par les élèves eux-mêmes, sous la surveillance de l'Enseignant.</b></p> <p><b>Exercice n°7</b></p> <p>6*150m en accélération continue pour finir à 90% de sa vitesse maximale: 50m à 70%, 50m à 80%, 50m à 90%</p> <p>5min de récupération entre chaque course.</p> <p>Ressentir la variation de l'amplitude et de la fréquence de la foulée selon la vitesse de déplacement adoptée. Recherche du relâchement du haut du corps</p>	<p>Travail personnel individuel.</p>	<p><b>Critères de réussite :</b></p> <p>Respect des changements d'allure.</p> <p>Respect des temps de récupération.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <p>Maîtrise de sa foulée aux différentes allures de course en fréquence et en amplitude.</p> <p>Relâchement du haut du corps.</p>

## SÉANCE N° 8

OBJECTIFS	OPÉRATIONS	AMÉNAGEMENTS	ÉVALUATION
<p><b>Travail anaérobie lactique :</b></p> <p>Capacité à soutenir la répétition d'efforts.</p>	<p><b>Echauffement et récupérations intermédiaires pris en charge par les élèves eux-mêmes, sous la surveillance de l'Enseignant.</b></p> <p><b>Exercice n°8</b></p> <p>8*300m avec 3min de récupération entre chaque course.</p> <p>Pour chaque course, il est demandé à chaque élève de respecter une tolérance de 2sec d'avance ou de retard par rapport au temps de base choisi.</p>	<p>Un chronomètre pour un coureur de chaque groupe constitué en fonction des vitesses de courses donc des temps à respecter sur chaque 250m.</p>	<p><b>Critères de réussite :</b></p> <p>Réalisation complète de l'exercice en respectant les temps de passage et les temps de récupération.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <p>Ne pas courir en regardant le chronomètre, mais juste vérifier le temps écoulé à la fin de chaque course et ainsi réguler son allure.</p>

## SÉANCE N° 9

OBJECTIFS	OPÉRATIONS	AMÉNAGEMENTS	ÉVALUATION
<p><b>Travail de vérification de la prédiction :</b></p> <p>Vérifier la faisabilité de ses prédictions.</p>	<p><b>Echauffement et récupérations intermédiaires pris en charge par les élèves eux-mêmes, sous la surveillance de l'Enseignant.</b></p> <p><b>Exercice 9</b></p> <p>Réaliser trois courses de 500m, espacées de 10min, afin de contrôler l'adéquation entre la prédiction et la réalisation pour chacune d'entre elles.</p>	<p>Un chronomètre pour un coureur de chaque groupe constitué en fonction des vitesses de courses donc des temps à respecter sur chaque 250m.</p>	<p><b>Critères de réussite</b></p> <p>Adéquation entre les prévisions et les réalisations.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <p>Ne pas courir en regardant le chronomètre, mais juste vérifier le temps écoulé à la fin de chaque course</p>

## SÉANCE N° 10

OBJECTIFS	OPÉRATIONS	AMÉNAGEMENTS	ÉVALUATION
<p><b>Evaluation de fin de cycle :</b></p> <p>Donner une note finale à chaque élève.</p>	<p><b>Echauffement et récupérations intermédiaires pris en charge par les élèves eux-mêmes, sous la surveillance de l'Enseignant.</b></p> <p><b>Exercice n°10</b></p> <p>Test de fin de cycle</p>	<p>Par demi groupe classe, tous le élèves courent en même temps, les plus rapides partent devant.</p> <p>A l'arrivée de chaque série, le chronométreur enregistre les temps et donne l'ordre d'arrivée pour chacun des coureurs.</p> <p>Après l'arrivée du dernier, rappel des temps afin de les inscrire en rappelant les ordres à l'arrivée.</p>	<p><b>Critères de réussites :</b></p> <p>Obtenir le meilleur résultat que ses capacités physiques du moment permettent</p> <p>Améliorer ses résultats par rapport au test initial.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <p>Concrétisation d'un travail régulier constant et assidu tout au long du cycle.</p>