



PROPOSITION D'UN CONTENU POUR L'ENSEIGNEMENT DE LA PREPARATION PHYSIQUE GENERALE (PPG)

SOMMAIRE

Avant propos	page 03
Introduction	page 04

Les Progressions pédagogiques

- Niveau 6 ^e - 5 ^e	page 07
- Niveau 4 ^e - 3 ^e	page 14
- Niveau 2 ^{nde} – 1 ^{ères}	page 21
- Terminales.....	page 28

Annexes

- Repère sur les allures temps.....	page 36
- Calcul des temps de passage.....	page 38
- Le plateau de travail.....	page 39
- Ce qu'il faut savoir sur les pouls.....	page 40
- Gain de forces	
• Circuit training 1.....	page 41
• Circuit training 2.....	page 42
• Circuit training 3.....	page 43
- Les Educatifs	page 44
- Exercices de renforcement musculaires	page 46
- Exercices de gainage	page 49
- Le saut de croix.....	page 50
- Répertoire des jeux pré sportifs.....	page 51
- Test d'évaluation de la P.P.G en 6 ^e – 5 ^e -4 ^e et 3 ^e	
• Test numéro 1 : Extensions des bras (pompes)	page 54
• Test numéro 2 : Redressement assis (abdominaux)	page 55
• Test numéro 3 : Force et tonicité du tronc.....	page 56
• Test numéro 4 : Force et tonicité des cuisses.....	page 57
- Test d'évaluation de la P.P.G en 2 ^{nde} - 1 ^{ere} et Tles	
• Test numéro 1 :	page 58
• Test numéro 2 :	page 59
• Test numéro 3 :	page 60
• Test numéro 4 :	page 61
- Détermination de la note finale.....	page 62
- Barèmes d'évaluation de la course d'endurance	
* filles.....	page 63
* garçons.....	page 64
- Fiche de renseignements :	page 65
- Composition de la commission nationale.....	page 66

AVANT PROPOS

Suite à la parution du support pédagogique sur l'enseignement de la gymnastique, la commission nationale de l'EPS s'est penchée sur l'approche de la préparation physique généralisée (PPG).

Cette décision fait suite aux manquements constatés par les missions conduites par les inspecteurs de l'enseignement moyen secondaires et des visites de classes menées par les conseillers pédagogiques dans la conduite du cycle de PPG.

Si beaucoup d'enseignants respectent l'obligation de démarrage des cours d'EPS par le cycle de PPG, force est de constater que malheureusement dans la phase interaction, cette PPG devient « un fourre tout inorganisé et stressant ». Cette pratique devient source d'accidents et expose l'élève à une insécurité totale et remet en cause toute la quintessence de la PPG.

Dès lors, il est fréquent de voir cet acteur central de la relation pédagogique subir des traumatismes divers en fin de cycle, certains enseignants les évaluant sur la base de compétences non installées.

Dans un souci de rompre avec l'empirisme et l'à peu près, et d'harmoniser les pratiques de classes, un groupe de réflexion s'est pleinement investi pour la production du présent support.

Pour la mise en œuvre du support, la démarche suivante a été adoptée :

- Partage au sein de la commission nationale : décembre 2011 ;
- Vulgarisation à l'échelle nationale par le biais des cellules pédagogiques et tournée de la CN/EPS, pour appropriation et amendements et suggestions: janvier à février 2012;
- Validation du document final : mars 2012 ;
- Démarche pour édition (concours de l'INEADE sollicité) : avril - mai 2012 ;
- Octobre 2012 : application dans les processus d'enseignements apprentissages.

La commission nationale de l'EPS compte sur la diligence des Inspecteurs de l'Enseignement Moyen Secondaires (IEMS), des Conseillers Pédagogiques Itinérants (CPI), des responsables de cellules mixtes et enseignants pour :

- une large diffusion de ce premier draft ;
- un respect des délais ;
- une contribution sans réserve pour améliorer le document.

La commission nationale adresse ses vives félicitations au groupe de réflexion, encourage les enseignants pour leur dévouement à la tâche et l'abnégation à l'effort.

Le Président de la Commission Nationale de l'EPS

Papa NDOUR IEMS / EPS

Académie de Dakar

PREPARATION PHYSIQUE GENERALISEE (PPG)

I. INTRODUCTION

La préparation physique est un « ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent le développement et l'utilisation des qualités physiques du sportif ». Michel PRADET

La préparation physique généralisée (P.P.G) cherche à développer les qualités physiques de base de l'élève, et renvoie globalement à :

- ✚ **L'endurance** : c'est la capacité à maintenir dans le temps un certain niveau d'intensité lors d'un effort prolongé ; (ça correspond à la filière aérobie)
- ✚ **La résistance** : c'est la capacité à subir des efforts physiques intenses, de courtes durées ; (ça correspond à la filière anaérobie lactique)
- ✚ **La vitesse** : c'est la capacité de déplacer un membre ou une partie des leviers du corps humain ou l'ensemble du corps, avec la plus grande vitesse possible; (ça correspond à la filière anaérobie alactique).
- ✚ **La force** : propriété de base de l'homme par laquelle, il déplace une masse, ou la capacité de vaincre une résistance...
- ✚ **Fonctionnalité articulaire ou mobilité et souplesse** : capacité de mouvoir les articulations avec la plus grande amplitude...
- ✚ **L'adresse et les renforcements musculaires.**

Les Instructions officielles (I.O) recommandent d'ailleurs de préparer nos élèves à une activité générale, avant de l'adapter à une activité spéciale.

Cette mise en condition physique générale comporte 3 aspects :

- ✚ **Préparation cardiaque** dont le but est d'obtenir un cœur musclé et robuste.
- ✚ **Préparation respiratoire**, indispensable à la précédente.
- ✚ **Préparation musculaire** : préparer les muscles au travail intense, général ou localisé, en améliorant leur puissance et leur souplesse.

Ce bref rappel montre que la P.P.G ne peut pas et ne doit guère se résumer à un cycle d'endurance, même si la course d'endurance en constitue la base.

L'objectif Général peut être un développement organique et foncier (D.O.F), visant à préparer toutes les fonctions de l'organisme.

II. REPERES PEDAGOGIQUES

Les I.O. proposent des cycles de travail de 06 séances courtes, dont **04** d'apprentissage et **02** d'évaluations (diagnostique et finale).

Notre vécu nous permet d'affirmer que, si pour certaines disciplines d'enseignements, ces 06 heures peuvent suffire, il serait souhaitable d'allonger cette P.P.G. autant que faire se peut, comme le recommande du reste la commission nationale d'E.P.S, pour plus d'efficacité.

C'est pourquoi, nous proposons ici un cycle de 06 séances longues avec une activité (02 heures).

1. Les objectifs d'enseignement doivent être définis pour chaque séance d'apprentissage, à partir d'une préparation minutieuse. Quoiqu'il en soit, ils doivent être progressifs.

- + ...Être capable de courir longtemps, en aisance respiratoire ;
- + ...Être capable de courir régulièrement, à un rythme personnel ;
- + ...Être capable de suivre momentanément le rythme du groupe et de retrouver son rythme de course personnel.

L'enseignant a les mêmes objectifs avec, en plus le renforcement des capacités cardio-pulmonaires indispensables (D.O.F.)

2. L'enseignant devra songer à conserver l'intégrité physique des élèves que la société lui a confiés, en évitant des courses de vitesse, à répétition dès le début.

Toute fatigue disproportionnée en rapport avec l'effort demandé est un signal d'alarme...

3. Dans cette phase d'interaction, l'enseignant veillera particulièrement à étoffer sa séance d'EPS en proposant :

- + Une **détection** et un **contrôle permanent du pouls** ;
- + Une mise en train longue, progressive et bien dosée ;
- + Des exercices de renforcement musculaire (abdominaux, dorsaux...), de renforcement de la souplesse ou de la mobilité articulaire, de l'équilibre et des postures diverses ;
- + Des exercices gymniques (sauts gymniques, gainage, coordination, rotation, acrobatie...)
- + Des jeux pré sportifs, surtout avec la gamme de jeux traditionnels ;
- + Des sports collectifs.

Il va de soi que l'enseignant veillera particulièrement à ce que les contenus proposés soient en adéquation avec les objectifs visés pour déboucher sur l'évaluation.

Le choix des situations-exercices, le dosage et l'intensité se feront en fonction du niveau des élèves et de l'ordre des séances.

L'enseignant régulera ces unités en fonction du niveau de la classe (barème des 6^{ème} différent de celui des classes supérieures, de même que celui des garçons ne sera pas identique avec celui des filles).

4. L'évaluation du cycle de PPG se fera en conséquence sur deux bases:

- + A base de course, **et à dominante aérobie**. L'élève opère un choix sur le temps de course : 08 minutes, 12 ou 15 minutes (cf. barème commission nationale **en annexe**).
- + A base de gain de forces (cf. barèmes en annexe).

III. RECOMMANDATIONS

1 Pour réaliser ce programme qui est proposé, faudrait-il commencer tôt les cours d'EPS (au plus tard dans la dernière décade du mois d'octobre).

En réalité ce programme dure 45 jours ou 06 semaines, ou 01 mois et demi.

2 - L'enseignant est tout à fait libre de réajuster ces contenus, en fonction des conditions matérielles, infrastructurelles et temporelles...

C'est ainsi que, ceux qui dans leur programme d'établissement, prévoient des séances courtes, ou des séances longues avec 02 activités, pourront les **ajuster** à leur convenance.

3- Les temps indiqués sont des repères sur lesquels le professeur devra s'appuyer, en référence aux contenus pour définir des objectifs pédagogiques, dans le cadre de ses préparations de projet de cycle et de séances.

4- Evaluer autant que faire se peut avant d'aller en fêtes et non au retour car les oublies s'installent et la remise en condition physique n'est pas garantie.

5- Par ailleurs, en fonction de sa progression pédagogique et des exercices ciblés durant le cycle, l'enseignant est tout à fait libre de proposer à ses élèves d'autres rubriques.

En définitive, ce présent document n'a guère la prétention de mettre des œillères aux enseignants. Son objectif majeur est de contribuer à un enseignement plus efficient et plus harmonisé de la P.P.G.

Le Groupe de Réflexion :

Tahibe DIAHAM IEMS I.A Saint Louis

Mamadou DIENG IEMS I.A Saint Louis

Pape Madiop DIOP Lycée Blaise Diagne

Nicolas NDIAYE PEPS Centre Verbotonal

Amadou DIOUF PEPS Lycée TC Maurice Delafosse

NIVEAU SIXIEMES ET CINQUIEMES

EXPERIMENTAL

SEANCE N° 01 (6^{ème} 5^{ème})

1. **Prise en Main :**

- Présentation
- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Annonce du programme annuel : **activités et planification**, modalités d'évaluation ;
- Etablissement d'un code de conduite général ;
- Définition et explication des notions de bases : EPS, Sport, PPG, Endurance, pouls etc.
- Détection et prise du pouls au repos.
- **Etablir des fiches de renseignements individuels (antécédents médicaux...) page 65.**

2. **Echauffement :**

✚ **Général :**

- Réveil général : étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : course de 5 à 7 minutes autour du plateau.
- Assouplissements : chevilles, genoux, hanches, colonne vertébrale, épaules, coudes, poignets, cou etc.

- ✚ **Spécifique :** déplacements divers sous forme d'éducatifs (montées de genoux en piston, Talons aux fesses genoux pointés vers l'avant, foulées tractées).

3. **Corps de séance :**

Evaluation diagnostique.

- ✚ **première partie :** tests de gain de forces: explications et démonstrations des exercices proposés : pages 54 à 57.
- ✚ **deuxième partie :** endurance: course libre, en allure individuelle autour du plateau.

NB : A l'issue du test, les élèves sont répartis en trois (03) groupes de niveau en fonction du temps de courses réalisé avant de s'arrêter :

- ✚ groupe 01 (G I) : temps de course avant l'arrêt, plus de 13 minutes ;
- ✚ groupe 02 (G-II) : temps de course avant l'arrêt, 09 à 13 minutes ;
- ✚ groupe 03 (G III) : temps de course avant l'arrêt, 1 à 8 minutes.

IMPORTANT : Durant le cycle, l'élève peut changer de groupe en fonction des progrès réalisés dans la course. Au terme du cycle, il sera évalué sur le temps de course qu'il aura choisi.

4. **Retour au calme (RAC) :**

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- constitution des groupes de niveau ;
- annonce du contenu de la prochaine séance
- Remplissage du cahier de textes.

N.B.: La prudence doit être de rigueur car les antécédents médicaux ne sont pas maîtrisés et c'est le 1^{er} cours.

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation ;
- Rappel de la composition des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos.

2. Echauffement :**+ Général :**

- Réveil général : étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire: 5 à 10 minutes course, en allure collective autour du plateau.
- Assouplissements : chevilles, genoux, hanches, colonne vertébrale, épaules, coudes, poignets, cou etc.

+ Spécifique : travail en vagues dans le plateau (page 39): course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

N.B : le travail s'effectue sur la longueur du plateau, la récupération sur la phase retour sur les côtés.

3. Corps de séance:**+ Première partie : exercices de gain de forces:**

- **Circuit training 1** : voir annexe page 41. Ici, cibler 05 ateliers pour les garçons et 04 pour les filles en 02 séries. Temps de travail sur un atelier : 30 secondes ;
Temps de récupération entre les ateliers : 30 secondes ;
Temps de récupération entre les séries : 3 minutes.

N.B : - le passage sur l'ensemble des ateliers ciblés constitue une série.
- le nombre d'ateliers détermine le groupage.

- **Circuit training 2** : voir page 42 : deux (02) fois.

+ Deuxième partie : course d'endurance de 12 à 18 minutes de façon discontinue avec prise en compte des allures temps : voir annexes page 36.

- Groupe 1 : 3 x 6 minutes ;
- Groupe 2 : 3 x 5 minutes ;
- Groupe 3 : 3 x 4 minutes.
- Pouls inférieur à 120 battements / minute **entre les répétitions** ;
- Récupération : 02 minutes 30 secondes entre les séries.

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- annonce du contenu de la prochaine séance.
- Remplissage du cahier de textes.

SEANCE N° 03 (6^{ème} 5^{ème})

1. **Prise en Main :**

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation ;
- Rappel de la composition des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos.

2. **Echauffement :**

✚ **Général :**

- Réveil général : étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : 5 à 10 minutes course, en allure collective autour du plateau.
- Assouplissements : introduire les postures gymniques (planches, fentes, sauts) et des exercices de gainages et de renforcement de l'équilibre.

- ✚ **Spécifique :** travail en vagues dans le plateau (page 39) : course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

3. **Corps de séance**

✚ **Première partie : exercices de gain de forces.**

- **Circuit training 1 :** voir annexe page 41. Ici, cibler 07 ateliers pour les garçons et 05 pour les filles en deux (02) séries.
 - Temps de travail sur un atelier : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les ateliers : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les séries : 3 minutes.

N.B : - le passage sur l'ensemble des ateliers ciblés constitue une série.

- le nombre d'ateliers détermine le groupage.

- **Circuit training 3 :** voir annexes page 43: 02 répétitions pour les garçons et 1 passage pour les filles.

✚ **Deuxième partie :** course d'endurance de 18 à 24 minutes de façon discontinue avec prise en compte des allures temps : voir annexes page 36.

- Groupe 1 : 3 x 08 minutes ;
- Groupe 2 : 3 x 07 minutes ;
- Groupe 3 : 3 x 06 minutes.
- Récupération : 02 minutes 30 secondes entre les séries ;
- Pouls inférieur à 120 battements/minute.

✚ **Troisième partie :** jeux pré sportifs (cf. annexe page 45) ou sports collectifs.

4. **Retour au calme (RAC) :**

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Suivi des changements éventuels de niveau et par conséquent de groupe ;
- annonce du contenu de la prochaine séance.
- Remplissage du cahier de textes.

SEANCE N° 04 (6^{ème} 5^{ème})

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation;
- Reconstitution éventuelle des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos.

2. Echauffement :

✚ Général :

- Réveil général : étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : 5 à 10 minutes course, en allure collective autour du plateau.
- Assouplissements : introduire les postures gymniques.

- ✚ Spécifique : travail en vagues dans le plateau (page 39) : course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

3. Corps de séance

✚ *Première partie : exercices de gain de forces.*

- **Circuit training 1** : voir annexe page 41. Effectuer les 08 ateliers pour les garçons et 06 pour les filles en deux (02) séries.
 - Temps de travail sur un atelier : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les ateliers : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les séries : 3 à 5 minutes.

N.B : le passage sur l'ensemble des ateliers ciblés constitue une série.

- **Circuit training 3** : voir annexes page 43 : 01 fois (garçons et filles).

N.B : Récupération : 3 à 5 minutes entre les circuits.

- ✚ *Deuxième partie* : course d'endurance de 16 à 20 minutes de façon discontinue avec prise en compte des allures temps : voir annexes page 36.

- Groupe 1 : 2 x 10 minutes ;
- Groupe 2 : 2 x 09 minutes ;
- Groupe 3 : 2 x 08 minutes.
- Récupération entre 2 minutes 30 secondes et 4 minutes;
- Pouls inférieur à 120 battements / minute.

- ✚ *Troisième partie* : exercices de gainage, renforcement de l'équilibre, sauts gymniques (saut droit, saut ½ tour, saut 1 tour etc.).

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Suivi des changements éventuels de niveau et par conséquent de groupe ;
- annonce du contenu de la prochaine séance.
- Remplissage du cahier de textes.

SEANCE N° 05 (6^{ème} 5^{ème})

1. **Prise en Main :**

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation, de la répartition des tâches ;
- Reconstitution éventuelle des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos

2. **Echauffement :**

✚ **Général :**

- Réveil général : étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : 5 à 10 minutes course, en allure collective autour du plateau.
- Assouplissements : postures gymniques.

✚ **Spécifique :** travail en vagues dans le plateau (page 39) : course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

3. **Corps de séance**

✚ **Première partie : exercices de gain de forces.**

Expliquer et démontrer si nécessaire les quatre exercices de l'évaluation terminale: voir annexe pages 54 à 57.

- **extensions de bras (pompes),**
- **redressements assis (abdominaux),**
- **tonicité du tronc,**
- **tonicité des cuisses.**

N.B : Récupération : 3 à 5 minutes entre les circuits.

✚ **Deuxième partie :** course d'endurance de façon continue. Temps de course au choix de l'élève avec allure personnelle:

- Groupe 1 : 15 minutes ;
- Groupe 2 : 12 minutes ;
- Groupe 3 : 08 minutes.

N.B : commencer par le groupe 1, et terminer par le groupe 3 ;

✚ **Troisième partie :** jeux pré sportifs ou traditionnels (cf. annexes page 51) ou sports collectifs à thème.

4. **Retour au calme (RAC) :**

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Bilan, échange sur les performances,
- Analyse des résultats ;
- Suivi des changements éventuels de niveau et par conséquent de groupes ;
- Annonce du contenu de la prochaine séance ;
- Annonce de l'organisation de la séance d'évaluation : répartition des tâches.
- Remplissage du cahier de textes.

N.B : Cette séance est d'une importance capitale. Elle doit permettre une anticipation sur l'évaluation dans ses aspects organisationnels. Les performances doivent être relevées et traduites pour parer à toutes éventualités : grève, intempérie, élève malade le jour de l'évaluation...

1. **Prise en Main :**

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance
- Explication détaillée du système d'organisation des tests, de la répartition des tâches, du respect des consignes, de la prise de notes etc.
- Reconstitution éventuelle des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos

2. **Echauffement :**

A ce stade **du** déroulement du cycle, l'initiative est laissée aux élèves pour s'échauffer en groupe ou individuellement sous la supervision du professeur : « savoir s'échauffer ».

3. **Corps de séance : Evaluation de fin de cycle.**

✚ Première partie : évaluation du gain de forces.

Expliquer et démontrer si nécessaire les quatre exercices de l'évaluation :

- **extensions de bras** (pompes),
- **redressements assis** (abdominaux),
- **tonicité du tronc**,
- **tonicité des cuisses** cf. test d'évaluation en annexe page 54 à 57.

N.B : Récupération : 3 à 5 minutes entre les circuits.

✚ Deuxième partie : course d'endurance de façon continue au choix de l'élève avec allure personnelle:

- Groupe 1 : 15 minutes ;
- Groupe 2 : 12 minutes ;
- Groupe 3 : 08 minutes.

N.B : commencer par le groupe 1 et terminer par le groupe 3.

4. **Retour au calme (RAC) :**

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Bilan,
- Echange sur les performances,
- Analyse des résultats ;
- Evaluation du cycle ;
- Annonce du cycle suivant : thème, objectifs, organisation etc.
- Remplissage du cahier de textes.

EXPERIMENTAL

NIVEAU QUATRIEMES ET TROISIEMES

SEANCE N° 01 (4^{ème} 3^{ème})

1. Prise en Main :

- Présentations
- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Annonce du programme annuel : **activités** et planification, modalités d'évaluation ;
- Etablissement d'un code de conduite général ;
- Définition et explication des notions de bases : EPS, Sports, PPG, Endurance, pouls etc.
- Détection et prise du pouls au repos.
- **Etablir des fiches de renseignements individuels (antécédents médicaux...); page 65.**

2. Echauffement :

+ Général :

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : 05 à 07 minutes de course autour du plateau.
- Assouplissements : chevilles, genoux, hanches, colonne vertébrale, épaules, coudes, poignets, cou etc.

- + Spécifique : déplacements divers sous forme d'éducatifs (montées de genoux en piston, Talons aux fesses genoux pointés vers l'avant, foulées tractées...).

3. Corps de séance :

Evaluation diagnostique :

- + **première partie** : tests de gain de forces: explications et démonstrations des exercices proposés : pages 54 à 57.
- + **deuxième partie** : course d'endurance: course libre, en allure individuelle autour du plateau.

NB : A l'issue du test, les élèves sont répartis en trois (03) groupes de niveau en fonction du temps de course réalisé avant de s'arrêter :

- + groupe 01 (G I) : temps de course avant l'arrêt, plus de 13 minutes ;
- + groupe 02 (G-II) : temps de course avant l'arrêt, 09 à 13 minutes ;
- + groupe 03 (G III) : temps de course avant l'arrêt, 01 à 08 minutes.

IMPORTANT : Durant le cycle, l'élève peut changer de groupe en fonction des progrès réalisés dans la course. Au terme du cycle, il sera évalué sur le temps de course qu'il **aura** choisi.

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- constitution des groupes de niveau ;
- annonce du contenu de la prochaine séance.
- Remplissage cahier de textes.

N.B.: La prudence doit être de rigueur car les antécédents médicaux ne sont pas maîtrisés et c'est le 1^{er} cour.

SEANCE N° 02 (4^{ème} 3^{ème})

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation ;
- Rappel de la composition des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos.

2. Echauffement :

+ Général :

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : 5 à 10 minutes de course autour du plateau
- Assouplissements – étirements : introduire les éléments gymniques : planches, fentes etc.

- #### + Spécifique : travail en vagues dans le plateau (page 39) : course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

N.B : le travail s'effectue sur la longueur du plateau, la récupération sur la phase retour sur les côtés.

3. Corps de séance:

+ Première partie : exercices de gain de forces :

- **Circuit training 1** : voir annexe page 41. Ici, cibler 05 ateliers pour les garçons et 04 pour les filles, en 02 séries.

Temps de travail sur un atelier : 30 secondes ;

Temps de récupération entre les ateliers : 30 secondes ;

Temps de récupération entre les séries : 03 minutes.

N.B : le passage sur l'ensemble des ateliers ciblés constitue une série.

- **Circuit training 2** : voir page 42 : 02 répétitions pour les garçons et un passage pour les filles avec un repos de 03 minutes entre les répétitions.

+ Deuxième partie : course d'endurance de 18 à 24 minutes de façon discontinue avec prise en compte des allures temps : voir annexes page 36.

- Groupe 1 : 3 x 08 minutes;

- Groupe 2 : 3 x 07 minutes ;

- Groupe 3 : 3 x 06 minutes.

- Récupération : 02 minutes 30 secondes entre les répétitions ;

- Pouls inférieur à **120 battements minute après l'effort**.

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- annonce du contenu de la prochaine séance ;
- Remplissage du cahier de textes.

SEANCE N° 03 (4^{ème} 3^{ème})

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation ;
- Rappel de la composition des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos.

2. Echauffement :

+ Général :

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : course de 05 à 10 minutes autour du plateau.
- Assouplissements – étirements : introduire les postures gymniques et des exercices de gainage etc.

- #### + Spécifique :
- travail en vagues dans le plateau (page 39) : course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

3. Corps de séance

+ Première partie : exercices de gain de forces.

- **Circuit training 1** : voir annexe page 41. Ici, cibler 08 ateliers pour les garçons et 06 pour les filles en 02 séries.
Temps de travail sur un atelier : 30 secondes ;
Temps de récupération entre les ateliers : 30 secondes ;
Temps de récupération entre les séries : 03 minutes.

N.B : le passage sur l'ensemble des ateliers ciblés constitue une série.

- **Circuit training 3** : voir annexes page 43: 03 répétitions pour les garçons et 02 pour les filles, avec un repos de 04 minutes entre les répétitions.

+ Deuxième partie : course d'endurance de 18 à 25 minutes de façon discontinue avec prise en compte des allures temps : voir annexes page 36.

- Groupe 1 : 1x 15 + 1 x10 minutes.
- Groupe 2 : 1 x 12 + 1 x10 minutes.
- Groupe 3 : 1 x 08 + 1 x10 minutes.
- Récupération : 02 minutes 30 secondes entre les répétitions ;
- Pouls inférieur à 120 battements / minute.

+ Troisième partie : jeux pré sportifs (cf. annexe page 51) ou sports collectifs.

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Suivi des changements éventuels de niveau et par conséquent de groupe ;
- annonce du contenu de la prochaine séance ;
- Remplissage cahier de textes.

SEANCE N° 04 (4^{ème} 3^{ème})

1. **Prise en Main :**

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation ;
- Reconstitution éventuelle des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos

2. **Echauffement :**

✚ **Général :**

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : course de 05 à 10 minutes autour du plateau.
- Assouplissements – étirements : introduire les postures gymniques et des exercices de gainage etc.

✚ **Spécifique :** travail en vagues dans le plateau (page 39) : course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

3. **Corps de séance**

✚ **Première partie : exercices de gain de forces.**

- **Circuit training 1 :** voir annexe page 41. Effectuer les huit 08 ateliers pour les garçons et 06 pour les filles en 02 séries.
 - Temps de travail sur un atelier : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les ateliers : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les séries : 03 à 05 minutes.

N.B : le passage sur l'ensemble des ateliers ciblés constitue une série.

- **Circuit training 3 :** voir annexes page 43 : 02 répétitions avec un repos de 04 à 05 minutes entre les répétitions (garçons et filles).

N.B : Récupération : 03 à 05 minutes entre les circuits.

✚ **Deuxième partie :** course d'endurance de 26 à 30 minutes de façon discontinue avec prise en compte des allures temps : voir annexes page 36.

- Groupe 1 : 2 x 15 minutes.
- Groupe 2 : 1 x 15 minutes + 1 x 12 minutes.
- Groupe 3 : 1 x 10 minutes + 2 x 8 minutes.
- Récupération entre 02 minutes 30 secondes et 04 minutes ;
- Pouls inférieur à 120 battements minutes.
- ✚ **Troisième partie :** postures **gymniques** (exercices de gainage saut droit, saut ½ tour, saut tour complet, appuis etc.) exercices divers.

4. **Retour au calme (RAC) :**

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Suivi des changements éventuels de niveau et par conséquent de groupe ;
- annonce du contenu de la prochaine séance ;
- Remplissage cahier de textes.

SEANCE N° 05 (4^{ème} 3^{ème})

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation, de la répartition des tâches ;
- Reconstitution éventuelle des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos.

2. Echauffement :

✚ Général :

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : course de 05 à 10 minutes autour du plateau.
- Assouplissements – étirements : postures gymniques et des exercices de gainage etc.

- #### **✚ Spécifique :** travail en vagues dans le plateau (page 39): course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

3. Corps de séance

✚ Première partie : évaluation du gain de forces.

Expliquer et démontrer si nécessaire les quatre exercices de l'évaluation : Cf. test d'évaluation en annexe pages 54 à 57

- extensions de bras (pompes),
- redressements assis (abdominaux),
- tonicité du tronc,
- tonicité des cuisses.

N.B : Récupération : 3 à 5 minutes entre les circuits.

✚ Deuxième partie : course d'endurance de façon continue au choix de l'élève avec allure personnelle:

- Groupe 1 : 1 x 15 minutes ;
- Groupe 2 : 1 x 12 minutes ;
- Groupe 3 : 1 x 08 minutes.

N.B : commencer par le groupe 1 et terminer par le groupe 3 ;

- #### **✚ Troisième partie :** jeux pré sportifs ou traditionnels (cf. annexes page 51) ou sports collectifs à thème.

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Bilan, Echange sur les performances,
- Analyse des résultats
- Suivi des changements éventuels de niveau et par conséquent de groupe ;
- Annonce du contenu de la prochaine séance ;
- Annonce de l'organisation de la séance d'évaluation : répartition des tâches.
- Remplissage du cahier de textes.

N.B : Cette séance est d'une importance capitale. Elle doit permettre une anticipation sur l'évaluation dans ses aspects organisationnels. Les performances doivent être relevées et traduites pour parer à toutes éventualités : grève, intempérie, élève malade le jour de l'évaluation etc.

SEANCE N° 06 (4^{ème} 3^{ème})

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance ;
- Explication détaillée du système d'organisation des tests, de la répartition des tâches, du respect des consignes, de la prise de notes etc.
- Reconstitution éventuelle des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos

2. Echauffement :

A ce stade **du** déroulement du cycle, l'initiative est laissée aux élèves pour s'échauffer en groupe ou individuellement sous la supervision du professeur : « savoir s'échauffer ».

3. Corps de séance

Evaluation de fin de cycle

+ *Première partie : évaluation du gain de forces.*

Expliquer et démontrer si nécessaire les quatre exercices de l'évaluation : Cf. test d'évaluation en annexe pages 54 à 57.

- **extensions de bras** (pompes),
- **redressements assis** (abdominaux),
- **tonicité du tronc**,
- **tonicité des cuisses.**

N.B : Récupération : 03 à 05 minutes entre les circuits.

+ *Deuxième partie : course d'endurance de façon continue. Temps de course au choix de l'élève avec allure personnelle:*

- Groupe 1 : 1 x 15 minutes ;
- Groupe 2 : 1 x 12 minutes ;
- Groupe 3 : 1 x 08 minutes.

N.B : commencer par le groupe 1 et terminer par le groupe 3 ;

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Bilan, Echange sur les performances, Analyse des résultats ;
- Evaluation du cycle ;
- Annonce du cycle suivant : thème, objectifs, organisation etc.
- Remplissage du cahier de textes.

NIVEAU SECONDES ET PREMIERES

EXPERIMENTAL

SEANCE N° 01 (2^{nde} et 1^{ère})

1. Prise en Main :

- Présentations ;
- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Annonce du programme annuel : **activités** et planification, modalités d'évaluation ;
- Etablissement d'un code de conduite général ;
- Définition et explication des notions de bases : EPS, Sports, PPG, Endurance, pouls etc.
- Détection et prise du pouls au repos.
- **Etablir des fiches de renseignements individuels (antécédents médicaux...); page 65.**

2. Echauffement :

✚ Général :

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : course de 05 à 07 minutes autour du plateau.
- Assouplissements : chevilles, genoux, hanches, colonne vertébrale, épaules, coudes, poignets, cou etc.

- ✚ Spécifique : déplacements divers sous forme d'éducatifs (montées de genoux en piston, Talons aux fesses genoux pointés vers l'avant, foulées tractées...)

3. Corps de séance :

Evaluation diagnostique :

- ✚ **première partie** : tests de gain de forces: explications et démonstrations des exercices proposés : pages 58 à 61.

- ✚ **deuxième partie** : course d'endurance: course libre, en allure individuelle.

NB : A l'issue du test, les élèves sont répartis en trois (03) groupes de niveau en fonction du temps de courses réalisé avant de s'arrêter :

- ✚ groupe 01 (G I) : temps de course avant l'arrêt, plus de 13 minutes ;
- ✚ groupe 02 (G-II) : temps de course avant l'arrêt, 09 à 13 minutes ;
- ✚ groupe 03 (G III) : temps de course avant l'arrêt, 1 à 8 minutes.

IMPORTANT : Durant le cycle, l'élève peut changer de groupe en fonction des progrès réalisés dans la course. Au terme du cycle, il sera évalué sur le temps de course qu'il aura choisi.

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- constitution des groupes de niveau ;
- annonce du contenu de la prochaine séance ;
- Remplissage du cahier de textes.

N.B : La prudence doit être de rigueur car les antécédents médicaux ne sont pas maîtrisés et c'est le 1^{er} cours.

SEANCE N° 02 (2^{nde} et 1^{ère})

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation ;
- Rappel de la composition des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos

1. Echauffement :

+ Général :

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- Activation cardio pulmonaire: course de 05 à 10 minutes autour du plateau.
- Assouplissements – étirements : introduire les éléments gymniques : planches, fentes etc.

- #### + Spécifique :
- travail en vagues dans le plateau (page 39) : course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

N.B : le travail s'effectue sur la longueur du plateau, la récupération sur la phase retour sur les côtés.

2. Corps de séance:

+ *Première partie : exercices de gain de forces :*

- **Circuit training 1** : voir annexe page 41. Ici, cibler 05 ateliers pour les garçons et 04 pour les filles en 02 séries.
 - Temps de travail sur un atelier : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les ateliers : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les séries : 02 à 03 minutes.

N.B : le passage sur l'ensemble des ateliers ciblés constitue une série.

- **Circuit training 3** : page 43 : 03 répétitions pour les garçons et 02 pour les filles avec un repos de trois (03) minutes entre les répétitions.

+ *Deuxième partie* : course d'endurance de 21 à 26 minutes de façon discontinue avec prise en compte des allures temps : voir annexes page 37.

- Groupe 1 : 2 x 08 + 1 x 10 minutes ;
- Groupe 2 : 3 x 08 minutes ;
- Groupe 3 : 3 x 07 minutes.
- Récupération : 02 à 03 minutes entre les répétitions ;
- Pouls inférieur à 120 battements / minute.

3. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde) ;
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Annonce du contenu de la prochaine séance ;
- Remplissage du cahier de textes.

SEANCE N° 03 (2^{nde} et 1^{ère})

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences (appel) et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation ;
- Rappel de la composition des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos

2. Echauffement :

+ Général :

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : course de 5 à 10 minutes autour du plateau.
- Assouplissements – étirements : introduire les postures gymniques et des exercices de gainage etc.

- #### + Spécifique :
- travail en vagues dans le plateau (page 39) : course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

3. Corps de séance

+ Première partie : exercices de gain de forces.

- **Circuit training 1** : voir annexe page 41. Ici, cibler 08 ateliers pour les garçons et 07 pour les filles, en 02 séries.

Temps de travail sur un atelier : 30 secondes ;

Temps de récupération entre les ateliers : 30 secondes ;

Temps de récupération entre les séries : 02 à 03 minutes.

N.B : le passage sur l'ensemble des ateliers ciblés constitue une série.

- **Circuit training 3** : voir annexes page 43 : 03 répétitions pour les garçons et 02 pour les filles avec 04 minutes de récupération entre les répétitions.

- #### + Deuxième partie :
- course d'endurance de 22 à 27 minutes de façon discontinue avec prise en compte des allures temps : voir annexes page 37.

- Groupe 1 : 1 x 15 + 1 x 12 minutes.

- Groupe 2 : 2 x 12 minutes.

- Groupe 3 : 1 x 12 minutes + 1 x 10 minutes.

- Récupération : 02 à 03 minutes entre les répétitions ;
- Pouls inférieur à 120 battements minutes.

- #### + Troisième partie :
- jeux pré sportifs ou traditionnels (cf. annexes page 51)

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Suivi des changements éventuels de niveau et par conséquent de groupe ;
- annonce du contenu de la prochaine séance.
- Remplissage du cahier de textes.

SEANCE N° 04 (2^{nde} et 1^{ère})

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation ;
- Reconstitution éventuelle des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos.

2. Echauffement :

✚ Général :

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : course de 05 à 10 minutes autour du plateau.
- Assouplissements – étirements : introduire les postures gymniques

- #### ✚ Spécifique :
- travail en vagues dans le plateau (page 39): course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

3. Corps de séance

✚ Première partie : exercices de gain de force.

- **Circuit training 1** : voir annexe page 41. Effectuer 08 ateliers pour les garçons et 06 pour les filles en 02 séries.
 - Temps de travail sur un atelier : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les ateliers : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les séries : 04 à 05 minutes.N.B : le passage sur l'ensemble des ateliers ciblés constitue une série.
- **Circuit training 2** : voir annexes page 42 : 01 fois (garçons et filles).
- **Circuit training 3** : voir annexes page 43: 01 fois (garçons et filles).

N.B : Récupération : 3 à 5 minutes entre les circuits.

✚ Deuxième partie : course d'endurance de 28 à 35 minutes de façon discontinue avec prise en compte des allures temps : voir annexes page 37.

- Groupe 1 : 1 x 15 minutes + 1 x 12 minutes + 1 x 08 minutes.
- Groupe 2 : 2 x 15 minutes.
- Groupe 3 : 1 x 12 minutes + 1 x 10 minutes + 1 x 06 minutes.
- Récupération entre 04 et 05 minutes ;
- Pouls inférieur à 120 battements / minute.

✚ Troisième partie : exercices de gainage, renforcement de l'équilibre, sauts gymniques (saut droit, saut ½ tour, saut 1 tour etc.), exercices divers.

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Suivi des changements éventuels de niveau et par conséquent de groupe ;
- annonce du contenu de la prochaine séance.
- Remplissage du cahier de textes.

SEANCE N° 05 (2^{nde} et 1^{ère})

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation, de la répartition des tâches ;
- Reconstitution éventuelle des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos

2. Echauffement :

+ Général :

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : course de 5 à 10 minutes autour du plateau.
- Assouplissements – étirements : introduire les postures gymniques

+ Spécifique : travail en vagues dans le plateau (page 39) : course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

3. Corps de séance

+ Première partie : exercices de gain de forces.

Expliquer et démontrer si nécessaire les quatre exercices de l'évaluation : cf. test d'évaluation en annexe pages 58 à 61.

- extensions de bras (pompes),
- redressements assis (abdominaux),
- tonicité du tronc,
- tonicité des cuisses.

N.B : Récupération : 03 à 05 minutes entre les circuits.

+ Deuxième partie : course d'endurance de façon continue. Temps de course au choix de l'élève avec allure personnelle:

- Groupe 1 : 15 minutes ;
- Groupe 2 : 12 minutes ;
- Groupe 3 : 08 minutes.

N.B : commencer par le groupe 1 et terminer par le groupe 3.

+ Troisième partie : jeux pré sportifs ou traditionnels (cf. annexes page 51) ou sports collectifs à thème.

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Bilan, Echange sur les performances,
- Analyse des résultats
- Suivi des changements éventuels de niveau et par conséquent de groupe ;
- Annonce du contenu de la prochaine séance ;
- Annonce de l'organisation de la séance d'évaluation : répartition des tâches ;
- Remplissage du cahier de textes.

N.B : Cette séance est d'une importance capitale. Elle doit permettre une anticipation sur l'évaluation dans ses aspects organisationnels. Les performances doivent être relevées et traduites pour parer à toutes éventualités : grève, intempérie, élève malade le jour de l'évaluation.

SEANCE N° 06 (2^{nde} et 1^{ère})

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance
- Explication détaillée du système d'organisation des tests, de la répartition des tâches, du respect des consignes, de la prise de notes etc.
- Reconstitution éventuelle des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos

2. Echauffement :

A ce stade du déroulement du cycle, l'initiative est laissée aux élèves pour s'échauffer en groupe ou individuellement sous la supervision du professeur : « savoir s'échauffer ».

3. Corps de séance

Evaluation de fin de cycle

+ *Première partie : évaluation du gain de forces.*

- Expliquer et démontrer si nécessaire les quatre exercices de l'évaluation : cf. test d'évaluation en annexe pages 58 à 61.
- **extensions de bras** (pompes),
- **redressements assis** (abdominaux),
- **tonicité du tronc**,
- **tonicité des cuisses.**
- **N.B** : Récupération : 03 à 05 minutes entre les circuits.

+ *Deuxième partie : course d'endurance de façon continue. Temps de course au choix de l'élève avec allure personnelle:*

- Groupe 1 : 15 minutes ;
- Groupe 2 : 12 minutes ;
- Groupe 3 : 08 minutes.

N.B : commencer par le groupe 1 et terminer par le groupe 3.

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Bilan, Echange sur les performances, Analyse des résultats ;
- Evaluation du cycle ;
- Annonce du cycle suivant : thème, objectifs, organisation etc.
- **Remplissage de textes.**

NIVEAU TERMINALES

EXPERIMENTAL

NIVEAU Terminales

SEANCE N° 01 (Tles)

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Annonce du programme annuel : **activités** et planification, modalités d'évaluation ;
- **Etablissement d'un code de conduite général** ;
- Définition et explication des notions de bases : EPS, Sports, PPG, Endurance, pouls etc.
- Détection et prise du pouls au repos.
- **Etablir des fiches de renseignements individuels (antécédents médicaux...); page 65.**

2. Echauffement :

✚ **Général** :

- **Réveil général**: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- **Activation cardio pulmonaire** : course de 05 à 07 minutes autour du plateau.
- **Assouplissements** : chevilles, genoux, hanches, colonne vertébrale, épaules, coudes, poignets, cou etc.

- #### ✚ **Spécifique** :
- déplacements divers sous forme d'éducatifs (montées de genoux en piston, Talons aux fesses genoux pointés vers l'avant, foulées tractées...)

3. Corps de séance :

- Evaluation diagnostique :
- ✚ **première partie** : tests de gain de forces: explications et démonstrations des exercices proposés : tests page **58 à 61**.
- ✚ **deuxième partie** : course d'endurance: course libre, en allure individuelle.

NB : A l'issue du test, les élèves sont répartis en trois (03) groupes de niveau en fonction du temps de course réalisé avant de s'arrêter :

- ✚ Groupe 01 (G I) : temps de course avant l'arrêt, plus de 13 minutes ;
- ✚ Groupe 02 (G-II) : temps de course avant l'arrêt, 09 à 13 minutes ;
- ✚ Groupe 03 (G III) : temps de course avant l'arrêt, 1 à 8 minutes.

IMPORTANT : Durant le cycle, l'élève peut changer de groupe en fonction des progrès réalisés dans la course. Au terme du cycle, il sera évalué sur le temps de course qu'il aura choisi.

4. Retour au calme (RAC) :

- Etirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Constitution des groupes de niveau ;
- Annonce du contenu de la prochaine séance ;
- Remplissage du cahier de textes.

N.B: La prudence doit être de rigueur car les antécédents médicaux ne sont pas maîtrisés et c'est le 1^{er} cours.

SEANCE N° 02 (Tles)

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation ;
- Rappel de la composition des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos

2. Echauffement :

✚ Général :

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : course de 05 à 10 minutes autour du plateau.
- Assouplissements – étirements : introduire les éléments gymniques : planches, fentes etc.

- ✚ Spécifique : travail en vagues dans le plateau (page 39): course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

N.B : le travail s'effectue sur la longueur du plateau, la récupération sur la phase retour sur les côtés.

3. Corps de séance:

✚ *Première partie : exercices de gain de forces :*

- **Circuit training 1** : voir annexe page 41. Ici, cibler 06 ateliers pour les garçons et 05 pour les filles en 02 séries.
 - Temps de travail sur un atelier : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les ateliers : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les séries : 02 à 03 minutes.

N.B : le passage sur l'ensemble des ateliers ciblés constitue une série.

- **Circuit training 2** : voir page 42 : 03 répétitions pour les garçons et 02 pour les filles avec un repos de 03 à 04 minutes entre les répétitions.

✚ *Deuxième partie* : course d'endurance de 24 à 28 minutes de façon discontinue avec prise en compte des allures temps : voir annexes page 37.

- Groupe 1 : 2 x 10 minutes + 1 x 08 minutes ;
- Groupe 2 : 1 x 10 minutes + 2 x 08 minutes ;
- Groupe 3 : 3 x 08 minutes.
- Récupération : 02 minutes 30 secondes entre les répétitions ;
- Pouls inférieur à 120 battements / minute.

4. Retour au calme (RAC) :

- Etirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Annonce du contenu de la prochaine séance ;
- Remplissage du cahier de textes.

SEANCE N° 03 (Tles)

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation ;
- Rappel de la composition des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos

2. Echauffement :

✚ Général :

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : course de 05 à 10 minutes autour du plateau.
- Assouplissements – étirements : introduire les postures gymniques et des exercices de gainage etc.

- ✚ Spécifique : travail en vagues dans le plateau (page 39) : course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

3. Corps de séance

✚ *Première partie : exercices de gain de forces.*

- **Circuit training 1** : voir annexe page 41. Ici, cibler 08 ateliers pour les garçons et 07 pour les filles en 02 séries.
 - Temps de travail sur un atelier : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les ateliers : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les séries : 03 à 04 minutes.

N.B : le passage sur l'ensemble des ateliers ciblés constitue une série.

- **Circuit training 2** : voir annexes page 42 : 03 répétitions pour les garçons et 02 pour les filles avec un repos de 03 à 04 minutes entre les répétitions.

✚ *Deuxième partie* : course d'endurance de 24 à 30 minutes de façon discontinue avec prise en compte des allures temps : voir annexes page 37.

- Groupe 1 : 2 x 15 minutes.
- Groupe 2 : 1 x 15 minutes + 1 x 12 minutes.
- Groupe 3 : 2 x 12 minutes.
- Récupération : 02 à 03 minutes entre les répétitions ;
- Pouls inférieur à 120 battements / minute.

✚ *Troisième partie* : jeux pré sportifs ou traditionnels (cf. annexes page 51) ou sports collectifs à thème.

4. Retour au calme (RAC) :

- Etirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Suivi des changements éventuels de niveau et par conséquent de groupe ;
- Annonce du contenu de la prochaine séance ;
- Remplissage du cahier de textes.

SEANCE N° 04 (Tles)

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance et du système d'organisation ;
- Reconstitution éventuelle des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos

2. Echauffement :

✚ Général :

- Réveil général: étirements des muscles à solliciter: mollets, cuisses, fessiers, dos, bras, avant-bras etc.
- activation cardio pulmonaire : course de 5 à 10 minutes autour du plateau.
- Assouplissements – étirements : introduire les postures gymniques.

- #### ✚ Spécifique :
- travail en vagues dans le plateau (page 39) : course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

3. Corps de séance

✚ Première partie : exercices de gain de forces.

- **Circuit training 1** : voir annexe page 41. Ici, cibler 08 ateliers pour les garçons et 07 pour les filles en 02 séries.
 - Temps de travail sur un atelier : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les ateliers : 30 secondes ;
 - Temps de récupération entre les séries : 04 à 05 minutes.

N.B : le passage sur l'ensemble des ateliers ciblés constitue une série.

- **Circuit training 2** : voir annexes page 42. : une (01) répétition (garçons et filles).
- **Circuit training 3** : voir annexes page 43: une (01) répétition (garçons et filles).

N.B : Récupération : 03 à 05 minutes entre les circuits.

✚ Deuxième partie : course d'endurance de 28 à 35 minutes de façon discontinue avec prise en compte des allures temps : voir annexes **page 37**.

- Groupe 1 : 1 x 15 minutes + 1 x 12 minutes + 1 x 08 minutes.
- Groupe 2 : 2 x 15 minutes.
- Groupe 3 : 1 x 12 minutes + 1 x 10 minutes + 1 x 06 minutes.
- Récupération entre 04 et 05 minutes ;
- Pouls inférieur à 120 battements / **minute**.

✚ Troisième partie : exercices de gainage, renforcement de l'équilibre, sauts gymniques (saut droit, saut ½ tour, saut 1 tour etc.), exercices divers.

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Bilan, feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Suivi des changements éventuels de niveau et par conséquent de groupe ;
- annonce du contenu de la prochaine séance.
- Remplissage du cahier de textes.

SEANCE N° 05 (Tles)

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance, du système d'organisation, et des tâches ;
- Reconstitution éventuelle des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos.

2. Echauffement :

+ Général :

- Assouplissements – étirements : introduire les postures gymniques
- activation cardiovasculaire : course de 5 à 10 minutes autour du plateau.
- + Spécifique : travail en vagues dans le plateau (page 39) : course avec changement de rythme, marche rapide, déplacements divers sous forme d'éducatifs, jeux de course poursuite etc.

3. Corps de séance

+ Première partie : exercices de gain de forces.

- Expliquer et démontrer si nécessaire les quatre exercices de l'évaluation : cf. test d'évaluation en annexe pages 58 à 61.
- **extensions de bras** (pompes),
- **redressements assis** (abdominaux),
- **tonicité du tronc**,
- **tonicité des cuisses**

N.B : Récupération : 3 à 5 minutes entre les circuits.

+ Deuxième partie : course d'endurance de façon continue. Temps de course au choix de l'élève avec allure personnelle:

- Groupe 1 : 15 minutes ;
- Groupe 2 : 12 minutes ;
- Groupe 3 : 08 minutes.

N.B : commencer par le groupe 1 et terminer par le groupe 3.

+ Troisième partie : jeux pré sportifs ou jeux traditionnels (cf. annexes page 51) ou sports collectifs à thème.

+ Retour au calme (RAC) :

- Étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- Feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Bilan, Echange sur les performances ;
- Analyse des résultats ;
- Suivi des changements éventuels de niveau et par conséquent de groupe ;
- Annonce du contenu de la prochaine séance ;
- Annonce de l'organisation de la séance d'évaluation : répartition des tâches.
- Remplissage du cahier de textes.

N.B : Cette séance est d'une importance capitale. Elle doit permettre une anticipation sur l'évaluation dans ses aspects organisationnels. Les performances doivent être relevées et traduites pour parer à toutes éventualités : grève, intempérie, élève malade le jour de l'évaluation.

SEANCE N° 06 (Tles)

1. Prise en Main :

- Contrôle des présences et gestion des retards ;
- Vérification des tenues ;
- Rappel de la séance précédente ;
- Annonce du contenu de la séance
- Explication détaillée du système d'organisation des tests, de la répartition des tâches, du respect des consignes, de la prise de notes etc.
- Reconstitution éventuelle des groupes ;
- Détection et prise du pouls au repos.

2. Echauffement :

A ce stade **du** déroulement du cycle, l'initiative est laissée aux élèves pour s'échauffer en groupe ou individuellement sous la supervision du professeur : « savoir s'échauffer »

3. Corps de séance

✚ *Première partie : évaluation du gain de forces.*

Expliquer et démontrer si nécessaire les quatre exercices de l'évaluation : Cf. test d'évaluation en annexe pages 58 à 61.

- **extensions de bras** (pompes),
- **redressements assis** (abdominaux),
- **tonicité du tronc**,
- **tonicité des cuisses**.

N.B : Récupération : 03 à 05 minutes entre les circuits.

✚ *Deuxième partie : course d'endurance de façon continue. Temps de course au choix de l'élève avec allure personnelle:*

- Groupe 1 : 15 minutes ;
- Groupe 2 : 12 minutes ;
- Groupe 3 : 08 minutes.

N.B : commencer par le groupe 1 et terminer par le groupe 3.

4. Retour au calme (RAC) :

- étirements, assouplissements et relaxation (inspiration-expiration longue et profonde).
- feedback (donner la parole aux élèves) ;
- Bilan.
- Echange sur les performances, Analyse des résultats ;
- Evaluation du cycle ;
- Annonce du cycle suivant : thème, objectifs, organisation etc.
- Remplissage du cahier de textes.

ANNEXES

EXPERIMENTAL

REPERE sur les ALLURES-TEMPS

Sur 200m et leurs correspondances approximatives en notes scolaire sur 20.

Réf : Barème de cotation en ATHLETISME (octobre 2008) de la commission Nationale EPS.

Niveau et Notes Temps de course	<i>6^{ème} – 5^{ème}</i>				
	Garçons		Filles		
	10 à 15/20	16 à 20/20	10 à 15/20	16 à 20/20	
08 minutes (480'')	55'' à 64''	48'' à 54	80'' à 101''	66'' à 76''	6^{ème}
	53'' à 61''	46'' à 51''	76'' à 96''	64'' à 73''	5^{ème}
12 minutes (720'')	66'' à 75''	57'' à 65''	73'' à 84''	65 à 72''	6^{ème}
	65'' à 73''	56'' à 63''	70'' à 82''	64 à 70''	5^{ème}
15 minutes (900'')	72'' à 87''	64'' à 69''	81'' à 92''	73'' à 80''	6^{ème}
	69'' à 82''	61'' à 67''	80'' à 90''	57'' à 62''	5^{ème}

Niveau et Notes Temps de Course	<i>4^{ème} – 3^{ème}</i>				
	Garçons		Filles		
	10 à 15/20	16 à 20/20	10 à 15/20	16 à 20/20	
08 minutes (480'')	51'' à 60''	45'' à 50''	73'' à 91''	61'' à 71''	4^{ème}
	50'' à 58''	44'' à 49''	71'' à 87''	60'' à 68''	3^{ème}
12 minutes (720'')	63'' à 72''	54'' à 61''	70'' à 80''	62'' à 68''	4^{ème}
	61'' à 70''	53'' à 61''	68'' à 77''	61'' à 66''	3^{ème}
15 minutes (900'')	67'' à 78''	59'' à 66''	78'' à 87''	70'' à 76''	4^{ème}
	66'' à 75''	58'' à 65''	76'' à 85''	69'' à 75''	3^{ème}

Niveau et Notes Temps de Course	2ndes			
	Garçons		Filles	
	10 à 15/20	16 à 20/ 20	10 à 15/20	16 à 20/20
08 minutes (480")	49" à 56"	43" à 48"	68" à 83"	58" à 66"
12 minutes (720")	58" à 68"	57" à 67"	75" à 83"	60" à 65"
15 minutes (900")	65" à 73"	57" à 64"	75" à 83"	67" à 73"

Niveau et Notes Temps de Course	1^{ère} – TERMINALES				
	Garçons		Filles		
	10 à 15/20	16 à 20/20	10 à 15/20	16 à 20/20	
08 minutes (480")	48" à 54"	42" à 46"	66" à 80"	56" à 64"	1^{ère}
	46" à 53"	41" à 45"	64" à 76"	54" à 61"	Tle
12 minutes (720")	57" à 66"	51" à 56"	65" à 73"	58" à 64"	1^{ère}
	56" à 65"	49" à 54"	64" à 72"	57" à 62"	Tle
15 minutes (900")	64" à 72"	56" à 61"	73" à 81"	66" à 72"	1^{ère}
	48" à 54"	42" à 46"	66" à 80"	56" à 64"	Tle

CALCUL DES TEMPS DE PASSAGE

I. Exemple d'une course d'endurance de 08 minutes autour d'un plateau de 200 m :

$$\text{Temps de passage aux } 200 \text{ m} = \frac{\text{Temps de course en secondes} \times 200 \text{ m}}{\text{Performance métrique (distance en mètres réalisée par l'élève)}}$$

COURSE DE 08 Minutes

Procédure de calcul

1. Traduire 08 minutes en secondes : 8 minutes x 60 secondes = 480 secondes
2. Choisir une note sur 20 et chercher sur le barème la performance correspondante.
3. Par exemple la note de 15/20 pour un garçon en classe de 1^{ère} correspond à la distance de 2 000 m en 08 minutes de course.
4. Le temps de passage aux 200 m est de :

$$\frac{480 \text{ secondes} \times 200 \text{ m}}{2\,000 \text{ m}} = 48 \text{ secondes}$$

N.B. : Pour tout autre temps de course (15 mn, 12 mn ...) suivre la même démarche en tenant compte du périmètre du plateau.

II. Exemple d'une course de 1 000 mètres.

1. Choix de la note : **10/20** ;
2. Chercher le rythme de course nécessaire : 3 minutes 53 seconde au 1 000 (cf. barème national).
3. Traduire 3 minutes 53 secondes en secondes : (3 mn x 60 s) + 53 s = 180 s + 53 s = **233 s**
4. Faire la règle de trois pour avoir le temps de passage sur 200 m :

$$\frac{233 \text{ secondes} \times 200 \text{ m}}{1000 \text{ m}} = 46 \text{ secondes } 6 \text{ dixièmes}$$

Tout élève qui court au rythme de 46 secondes 6 dixième au 200 m pendant 3 mn 53 s aura la note de 10/20.

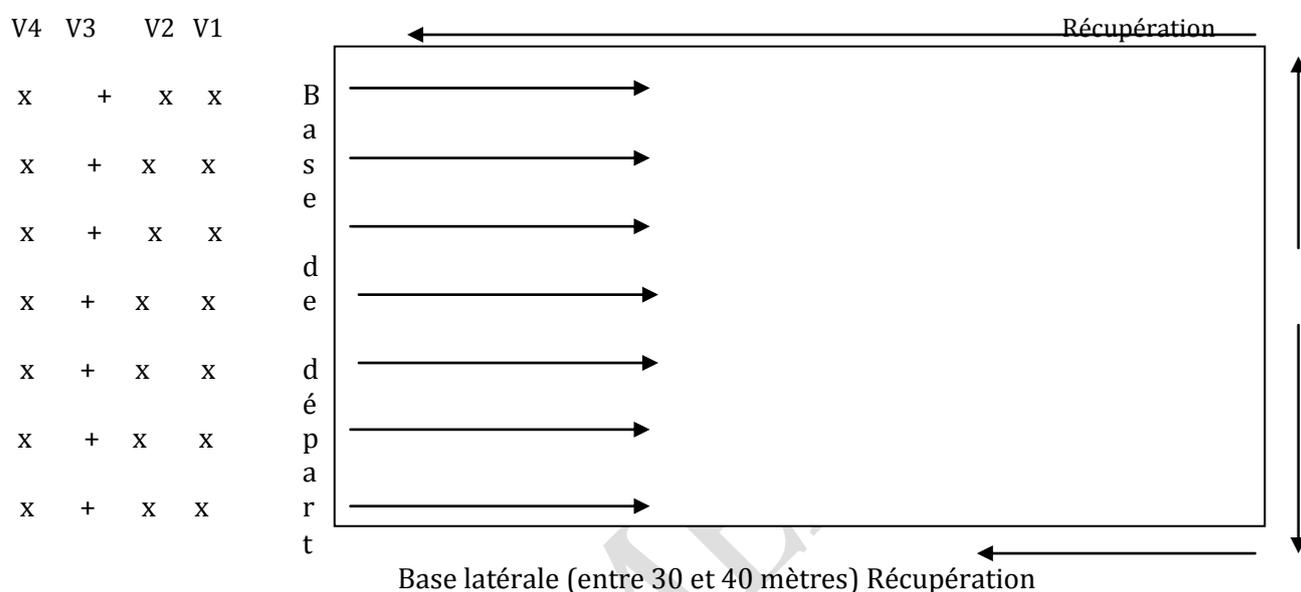
N.B. : Pour toute autre distance (600m, 800m ...) suivre la même démarche en tenant compte du périmètre du plateau.

LE PLATEAU DE TRAVAIL

Le plateau de travail est un rectangle avec des dimensions variables :

- longueur entre 30 et 40 mètres ;
- Largeur entre 15 et 20 mètres.

Les longueurs servent de bases latérales et les largeurs constituent respectivement l'une de base de départ et l'autre pour base d'arrivée.



N.B : l'enseignant délimitera son espace de travail avec des repères bien visibles : plots, drapelets etc. (Jamais avec des briques).

Les élèves évoluent tantôt sur le plateau (moment de travail) tantôt autour du plateau (moment de repos actif : marche).

Evolution :

1. Au départ, les vagues se placent derrière la base de départ.
2. Elles traversent une à une (au signal du professeur) le plateau en effectuant le travail demandé : c'est la période d'effort ;
3. Une fois sur la base d'arrivée, elles empruntent par la suite les bases latérales. Les élèves marchent ou trottinent l'un derrière l'autre vers la base de départ : c'est la phase de récupération.
4. Une fois sur la base de départ la vague se replace derrière celles trouvées sur place ou sur la ligne de départ.

IMPORTANT :

- ce plateau est utilisé en priorité pour les situations de mise en train, de jeux de poursuite, de relais, voire de saut en longueur ou de triple saut)
- le professeur devra se placer dans une position lui permettant de voir toute la classe et d'être vu par tous.
- il doit procéder à une égale répartition des groupes sous la direction d'un capitaine ;
- Il évitera de proposer des exercices qui obligent un grand nombre d'élèves à rester inactif.
- le dosage de l'effort est un élément primordial pour toutes situations pédagogiques proposées.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE POULS

I. Définitions

1. Le pouls est une ondée sanguine qui traverse les artères et soulève les vaisseaux: il mesure la fréquence cardiaque.
2. Selon le dictionnaire Larousse, « c'est le battement du sang dans les artères dû aux contractions du cœur et que l'on sent très bien au poignet ».

II. Comment le prendre ?

1. **Détection du pouls** : Il peut être pris au niveau de l'artère radiale, de l'artère carotide, de l'artère fémorale etc. en posant l'**index** sur un de ces points.
2. **Prise** : Au 1^{er} signal, les élèves comptent leurs battements, en commençant par zéro (00) pour réduire les risques d'erreurs. Ils arrêtent de compter au 2^e signal en retenant le dernier chiffre.
 - a- **Au repos** (avant l'effort) l'enseignant peut prendre le temps (avec un chronomètre) pendant 10 ou 15 secondes. Le chiffre obtenu par chaque élève sera multiplié respectivement par 6 ou 4 pour avoir le nombre de battements à la minute.
Exemple : un élève qui a 15 battements en 10 secondes, totalise 90 battements par minute (15 battements x 6 secondes).
 - b- **Tout juste après l'effort**, il est conseillé de prendre sur 6 secondes (à cause de la fatigue). Dans ce cas, on multiplie par 10 pour avoir le nombre de battements à la minute (1') : 6 sec x 10 = 60 secondes ou 1 minute.

NB : Cette prise doit être faite dans les 15 secondes qui suivent l'effort, car les élèves seront déjà en phase de récupération.

Ex : un élève compte 14 battements en 6 secondes, cela donne 14 secondes x 10 = 140 battements à la minute.

- c- Les élèves devraient rester dans la tranche 130 - 160 battements à la minute pendant l'effort. Pour la récupération l'enseignant peut utiliser le chronomètre en tenant compte des temps retenus lors de chaque séance ou sur la valeur du pouls qui doit être inférieure ou égale à 120 battements à la minute. Ces 2 indices peuvent conditionnés la prochaine charge.

III Repères sur la Fréquence Cardiaque

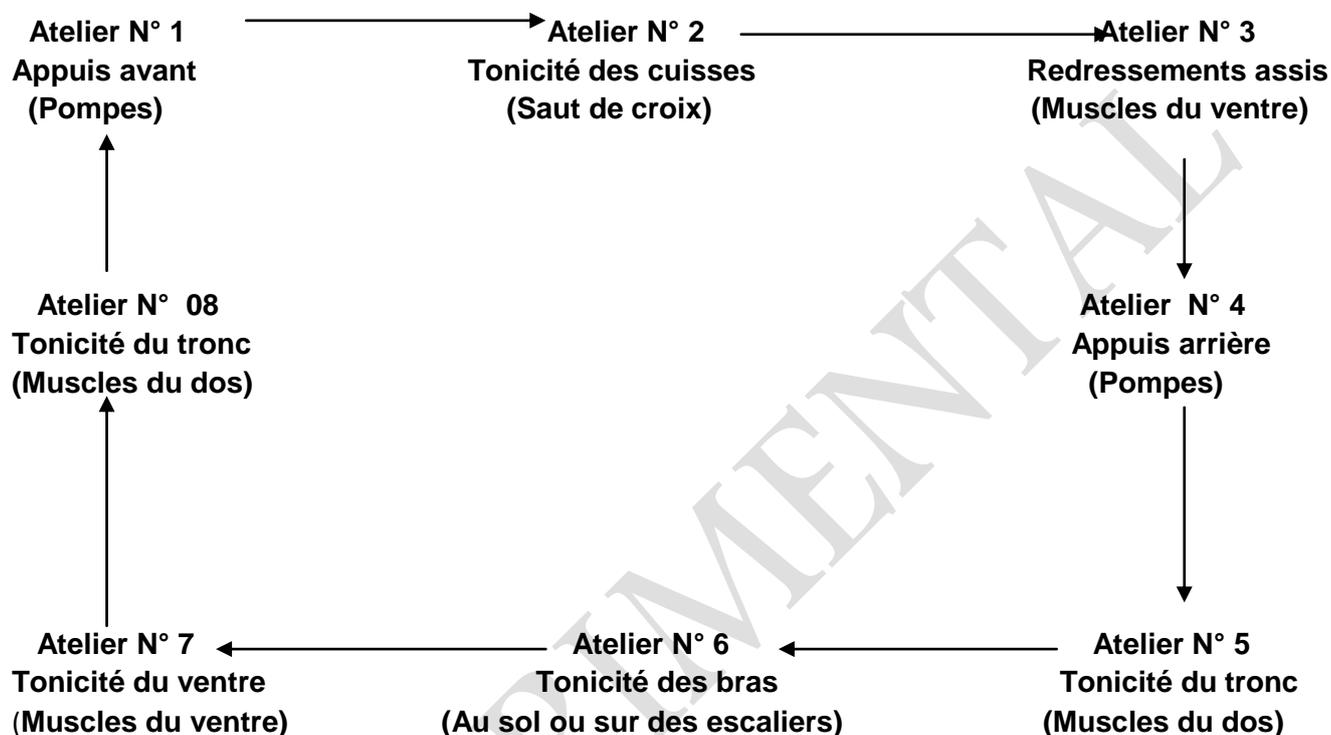
Chez le sédentaire, le rythme cardiaque se situe environ entre 70 à 75 battements par minute, au repos. Chez le sportif bien entraîné, cette fréquence cardiaque de repos (F.C.R) baisse considérablement, en fonction du niveau d'entraînement. Son accélération reflète l'intensité de l'effort effectué. D'ailleurs, au cours d'un exercice qui pousse l'organisme au maximum, la Fréquence cardiaque se rapproche d'un chiffre égal à **220 - l'âge** : c'est la fréquence cardiaque maximale (F.C.M).

Le contrôle cardiovasculaire est important, surtout en début d'année pour minimiser, voire éviter les accidents.

En tout état de cause, la détection et la prise du pouls sont des «armes pédagogiques» pour l'enseignant d'E.P.S, sur le terrain, surtout dans un cycle de PPG.

GAIN DE FORCES

Circuit training 1

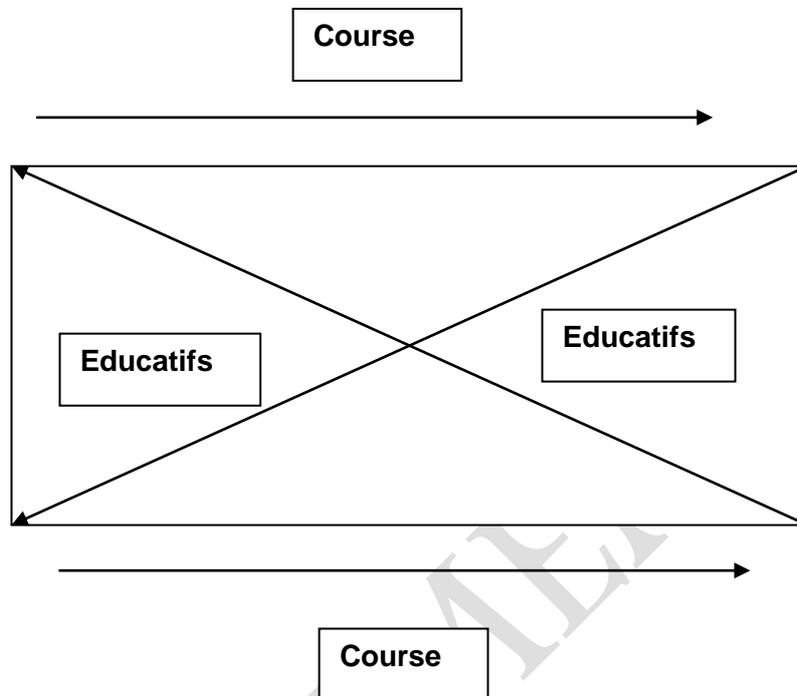


N.B. :

- voir exercices proposés pour chaque atelier page 46 à 50.
- Les élèves seront répartis en groupe, en fonction des ateliers (chaque groupe occupant un atelier). Ils exécutent en même temps le travail demandé puis feront une rotation.
- Prévoir une récupération de trois minutes au minimum avant de faire le prochain circuit (tous les huit ateliers prévus).

GAIN DE FORCES ET AEROBIE

Circuit training 2

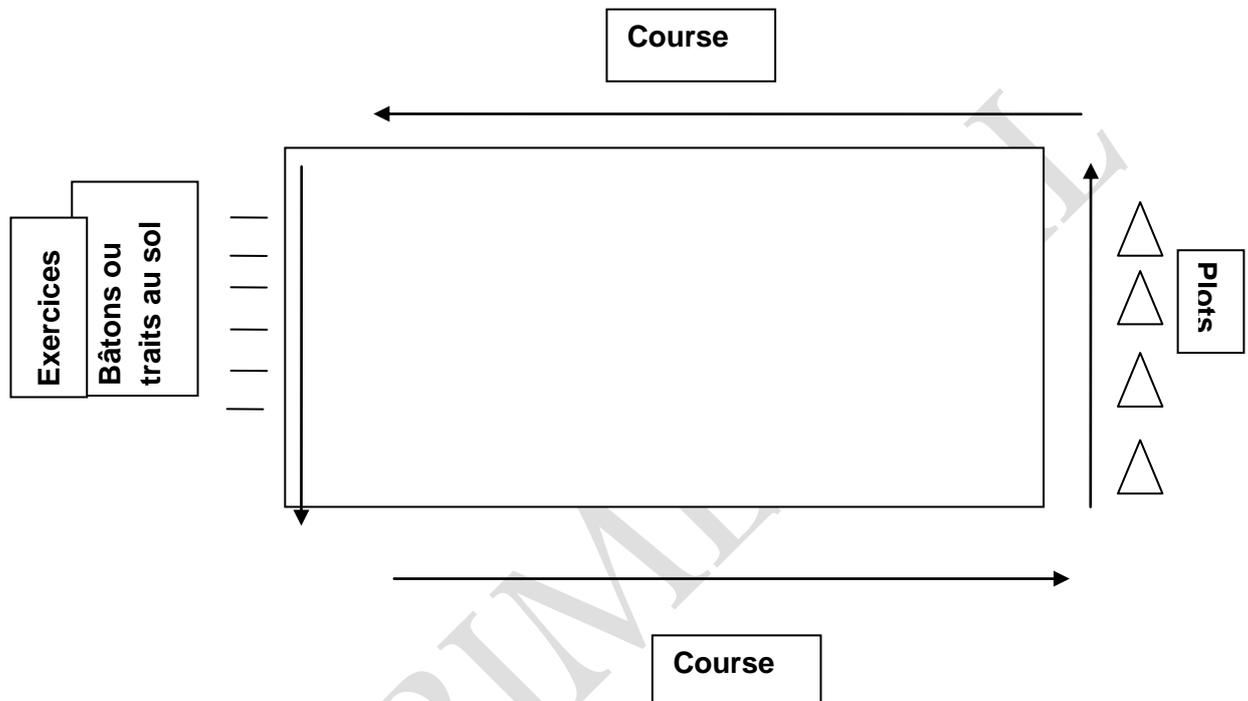


1. Dimensions du terrain : L = 30 à 40 m ; l = 15 à 20 m
2. Les courses se feront au petit trot sur **les longueurs** du terrain ;
3. Les éducatifs se font sur les diagonales.
4. Educatifs : Cf. annexes page 44 et 45
 - Montées des genoux en pistons
 - Talons aux fesses genoux pointés vers l'avant
 - Foulées tractées (lancer de jambes tendues vers l'avant + fermeture – petites foulées, foulées tractées plus ouvertures – grandes foulées).
 - Elévation de genoux
 - Sauts alternés genoux hauts
 - Sauts ciseaux.
 - Cloche pieds
 - Foulées bondissantes
 - Sauts pieds joints.
 - Etc

N.B. :  (Sens de l'exécution de la course et des éducatifs)

GAIN DE FORCES ET AEROBIE

Circuit training 3



1. Dimensions du terrain : $L = 30 \text{ à } 40 \text{ m}$; $l = 15 \text{ à } 20 \text{ m}$
2. Les courses se feront au petit trot
3. Espacement entre plots et bâtons : à aménager en fonction de l'exercice demandé, du numéro de séance et du niveau des apprenants.

N.B. : \longrightarrow (Sens de l'exécution de la course et des exercices)

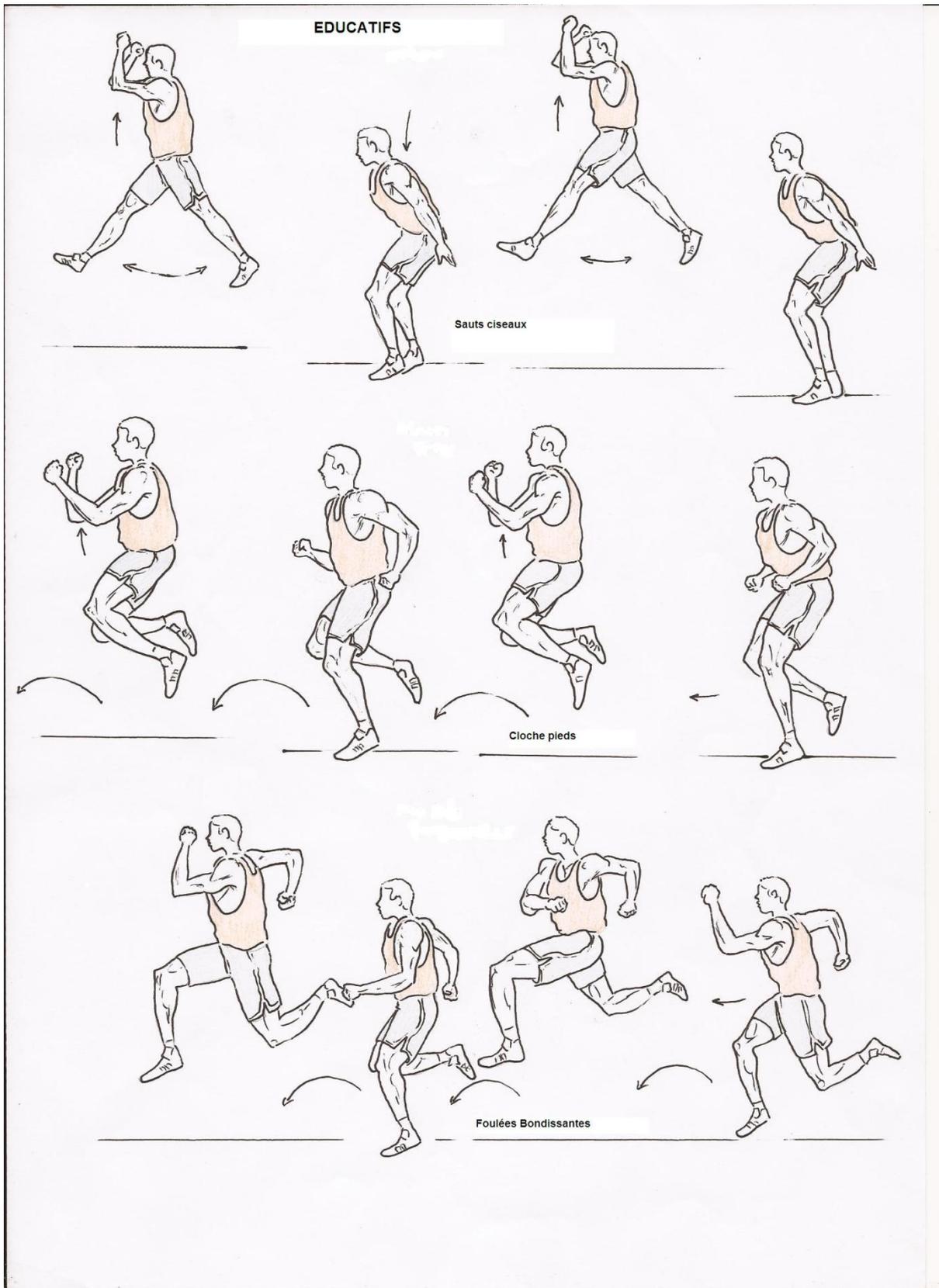
Pour éviter les longues courses monotones, combiner course et exercices par exemple :

1^{er} passage : Slalom au niveau des plots, sauts de rivières (haies) au niveau des bâtons ou traits au sol

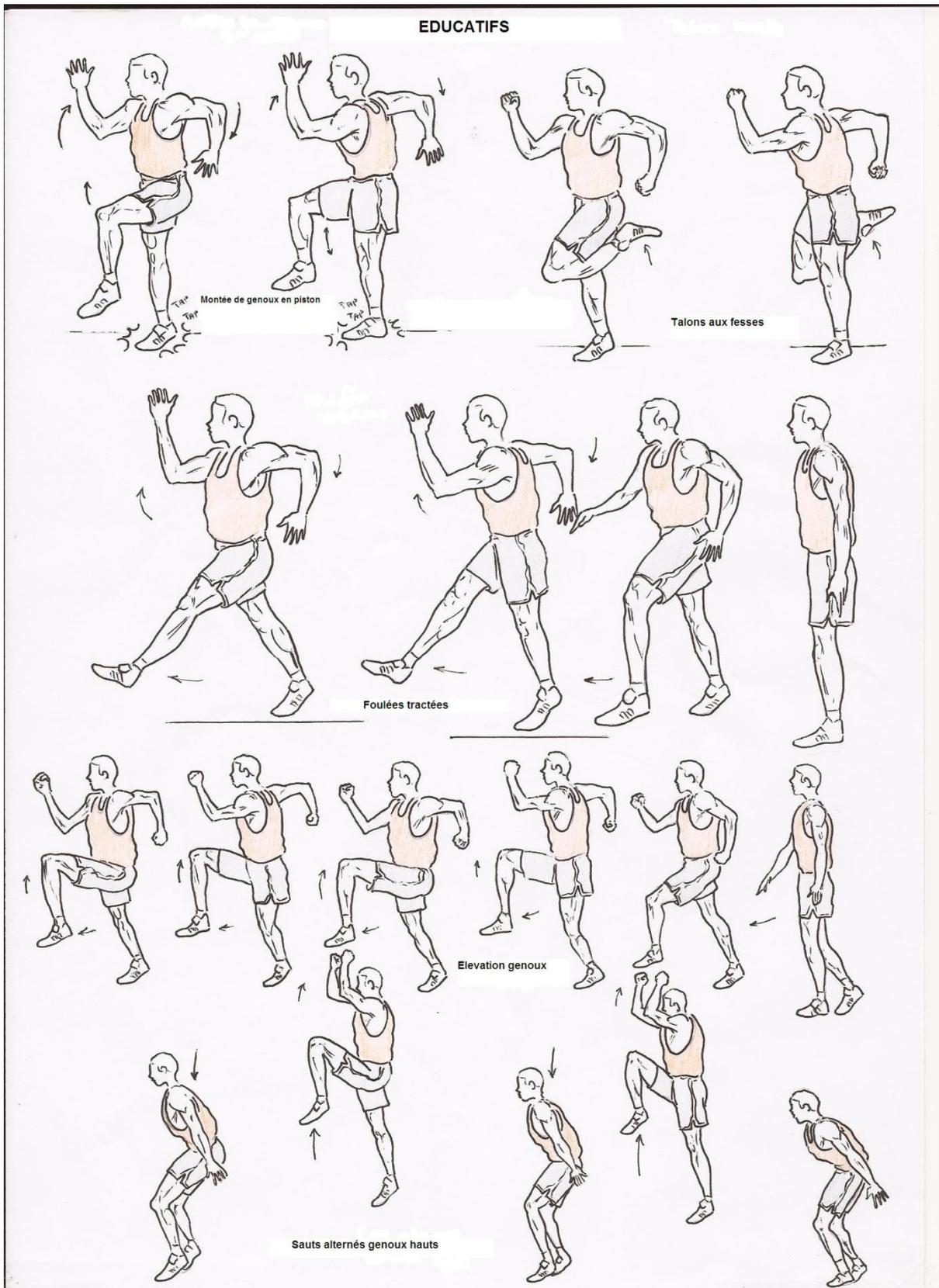
2^e passage : Appuis avant au niveau des plots, montées de genoux rapides au niveau des bâtons ou traits au sol

3^e passage : Marches canards au niveau des plots, déplacements latéraux au niveau des bâtons ou traits au sol... etc.

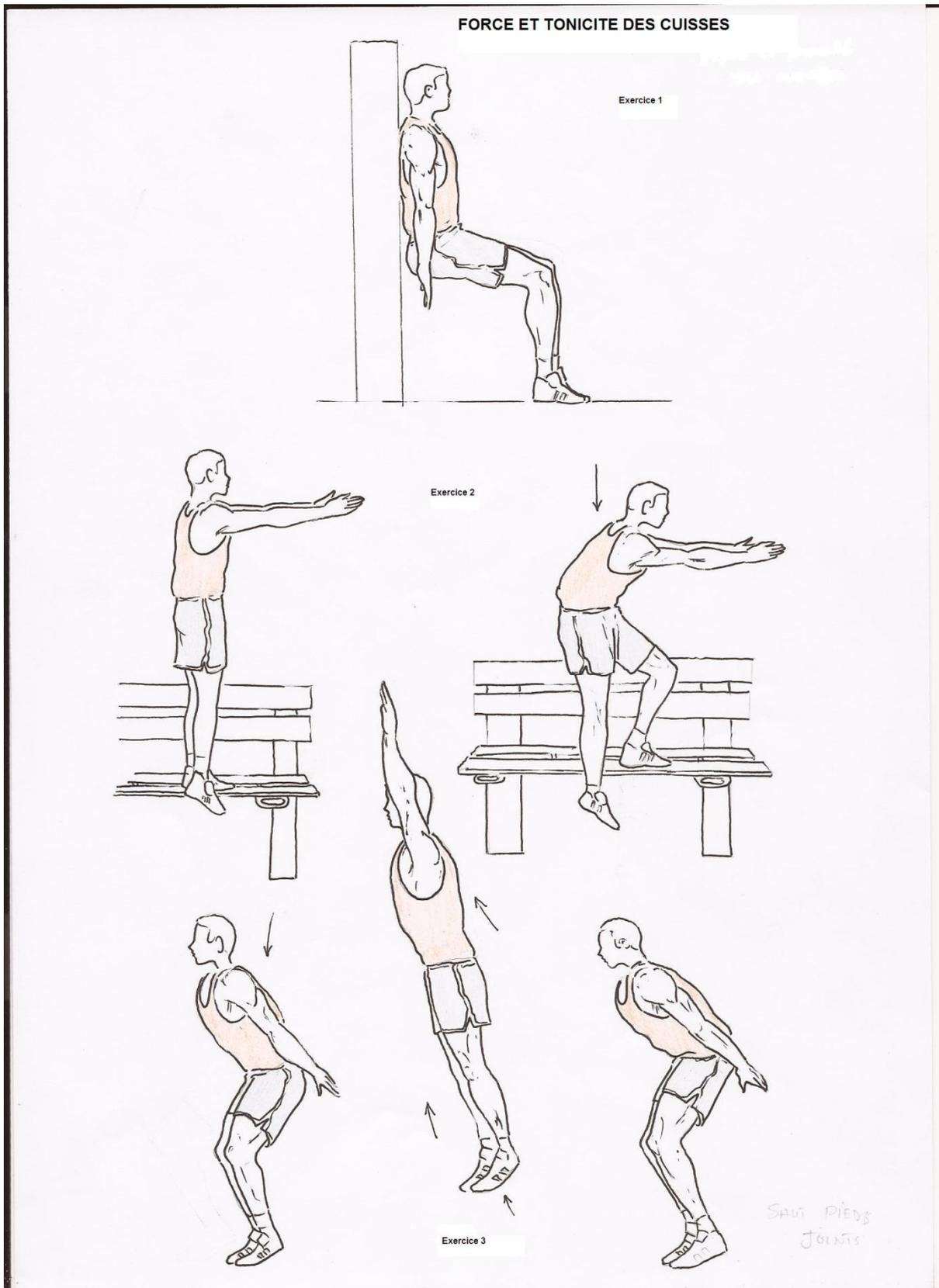
EDUCATIFS 1



EDUCATIFS 2

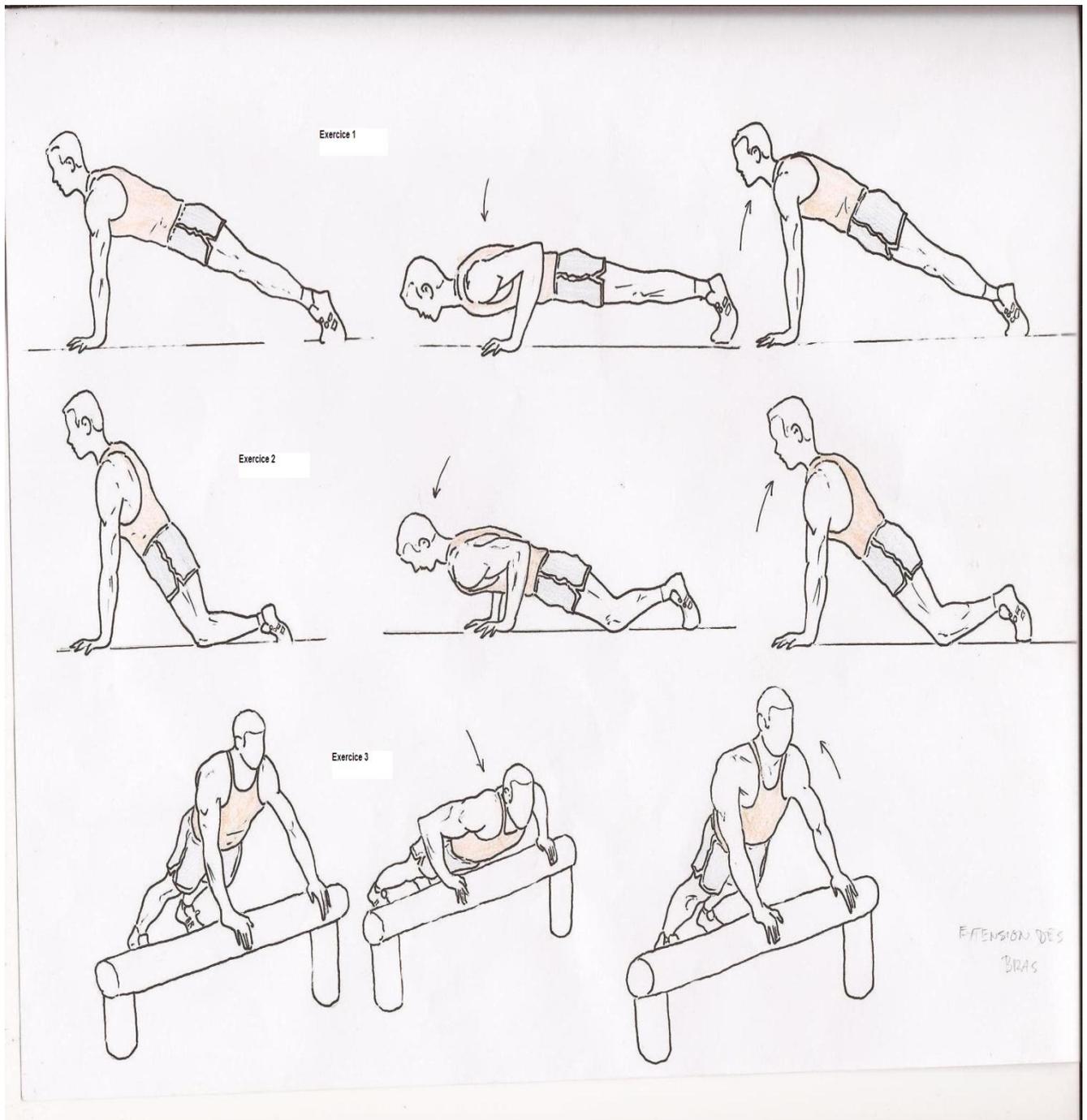


FORCE TONICITE DES CUISSSES



FLEXION EXTENSION DES BRAS

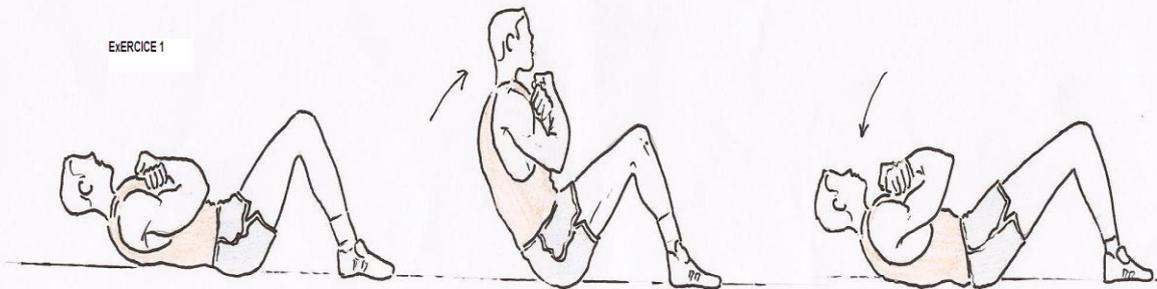
(Pompes)



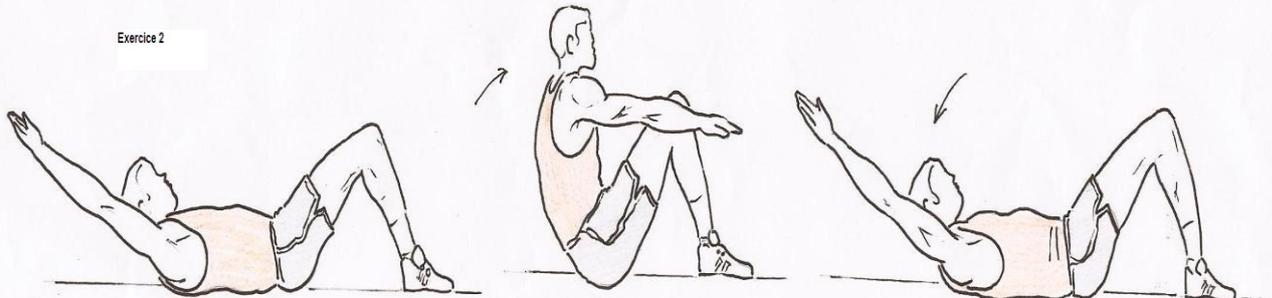
REDRESSEMENT ASSIS

(ABDOMINAUX)

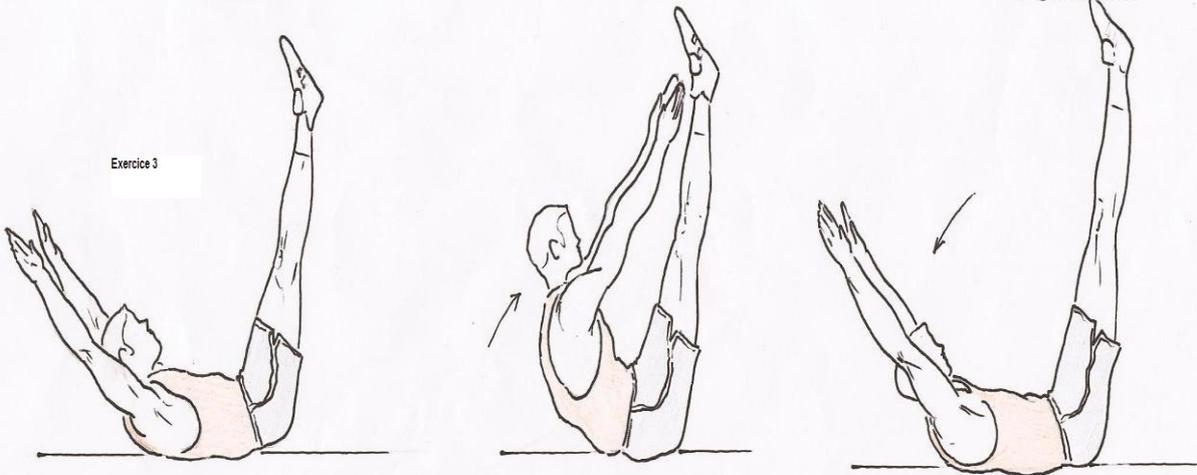
EXERCICE 1



Exercice 2



Exercice 3

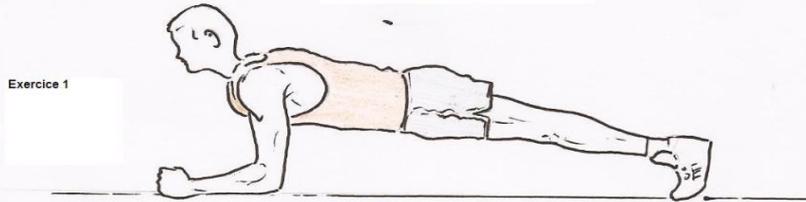


REDRESSEMENT
ASSIS

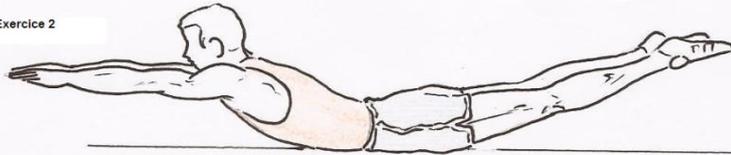
GAINAGE

GAINAGE

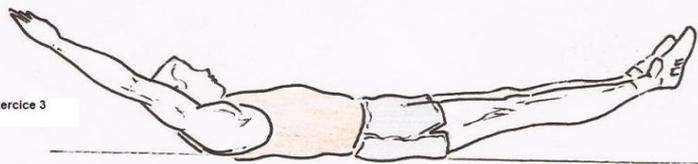
Exercice 1



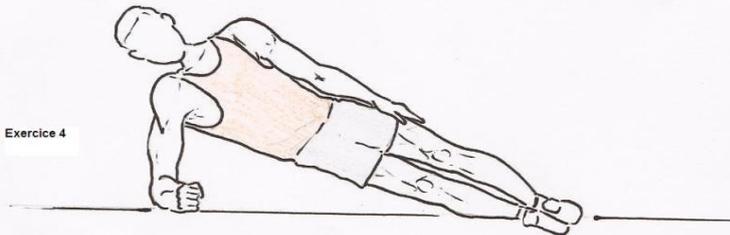
Exercice 2



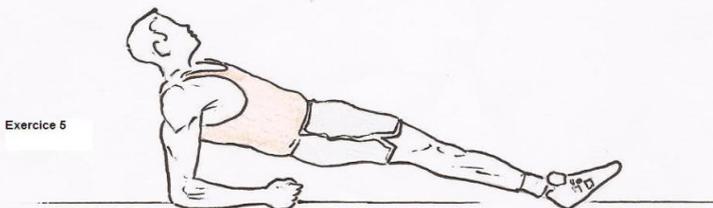
Exercice 3



Exercice 4

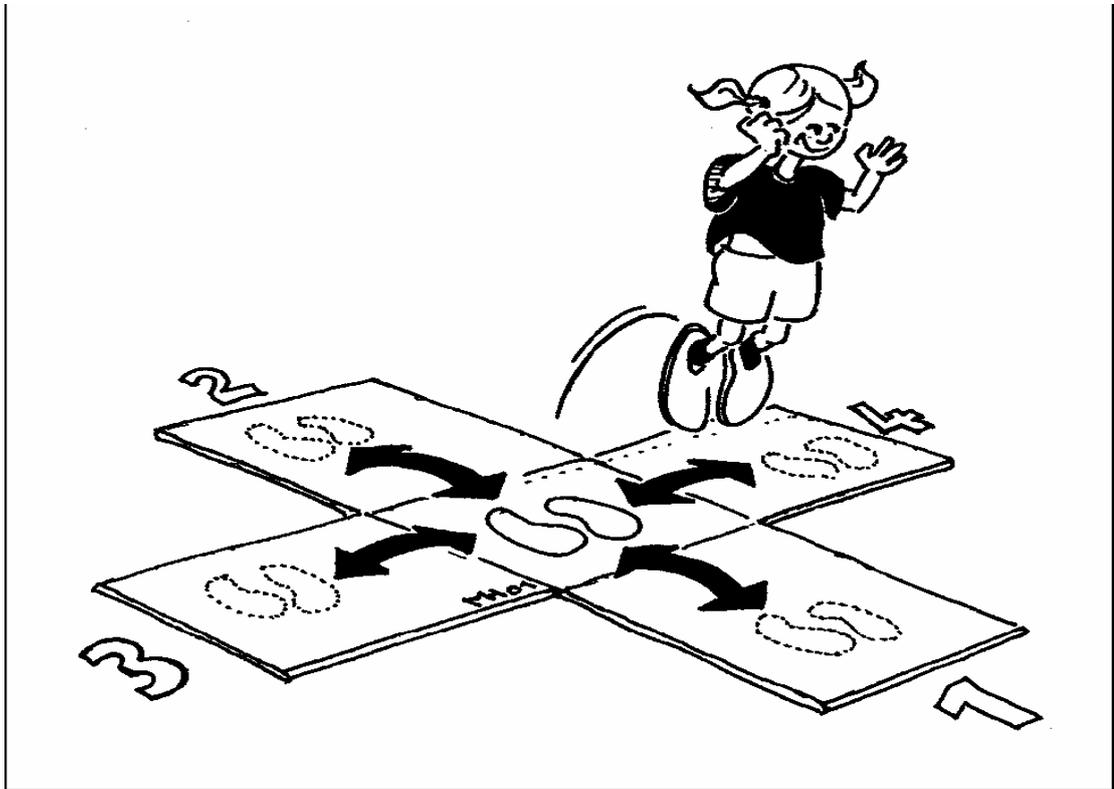


Exercice 5



FORCE ET
TONICITÉ DU TRONC

Le saut de croix



Sauter les pieds joints (mains aux hanches) en commençant et en revenant toujours au point zéro.
L'ordre de passage est le suivant : 0-1, 0-2, 0-3 et 0-4 et on recommence (voir schéma)

REPertoire des jeux pre sportifs

I. LES JEUX TRADITIONNELS

Plusieurs jeux sont répertoriés, mais nous recommandons aux enseignants de visiter la publication du Centre National d'Education Populaire et Sportive (CNEPS) de THIES, relative aux jeux traditionnels.

Par ailleurs, chaque localité, en fonction de ses réalités socioculturelles dispose d'une panoplie de jeux qui peuvent être utilisés dans un cadre purement pédagogique.

II. LES JEUX PREPARATOIRES AUX SPORTS COLLECTIFS

A. LE GAGNE TERRAIN

1. But du jeu : faire franchir au ballon, la ligne de fond adverse en le lançant depuis l'endroit où on l'a reçu. L'équipe qui y parvient marque 1 point.

2. Règlement :

- Les deux équipes à 10 m de part et d'autre de la ligne médiane.
- Un joueur de l'équipe désignée par le tirage au sort lance le ballon à la main le plus loin possible en direction de la ligne de fond adverse
 - a) si le ballon est bloqué de volée : le réceptionneur peut prendre 3 pas d'élan pour relancer.
 - b) si le ballon est manqué ou échappe au réceptionneur, il est relancé sans élan depuis l'endroit où il a été immobilisé.
 - c) si le ballon est repoussé en avant, le lancer s'effectue depuis l'endroit du premier contact « joueur-ballon ».
 - d) si le ballon sort des limites latérales du terrain, il est relancé depuis l'endroit où il a franchi ces limites.

Il est interdit :

- de bloquer le ballon autrement qu'avec l'aide des mains ;
- de marcher, courir ou dribbler avec le ballon.

3. Sanctions : le fautif doit reculer de 3 grands pas en direction de sa ligne de but, à partir du premier contact « joueur-ballon ».

B. LES DIX PASSES

1. But du jeu : Effectuer 10 passes consécutives entre joueurs d'une même équipe, sans que le ballon ne soit intercepté par l'adversaire ou ne touche le sol. Chaque séquence réussie rapporte 01 point.

2. Règlements :

- L'engagement se fait par « un entre deux » au milieu du terrain..
- Il est interdit de charger l'adversaire, ou d'arracher le ballon des mains adverses.
- La brutalité est interdite.
- Interdiction de courir avec le ballon.
- Il est interdit de renvoyer le ballon directement au passeur.

3. **Sanctions** : pour toute brutalité, le fautif peut être averti ou exclu temporairement du jeu.

C. LE CAMP RUINE

1. **But du jeu** : bloquer de volée le ballon venant du camp adverse, pour avoir le droit de rentrer dans ce camp. De là, le joueur peut (s'il parvient à contrôler le ballon) l'adresser dans les meilleures conditions à un de ses partenaires qui viendra le rejoindre.

2. Règlement :

- Engagement par l'équipe désignée par tirage au sort.
- Ballon bloqué de volée sur un lancer adverse : le réceptionneur donne le ballon à un camarade et va se placer dans le camp adverse.
- Ballon ayant touché le sol avant d'être contrôlé: le ballon est renvoyé depuis l'endroit où il a été définitivement immobilisé soit passé à des partenaires plus proches de la zone neutre.
- Le joueur passé dans le camp adverse s'efforce de contrôler le ballon lancé par ses partenaires. Ses adversaires l'en empêchent en tentant de bloquer ou d'intercepter ce ballon de volée.
- Lorsque le ballon est contrôlé par l'un, quelconque des joueurs, ses adversaires (placés dans le même camp) ne peuvent le gêner dans son lancer.
- Il est interdit de :
 - o se déplacer avec le ballon ;
 - o le frapper de la main ou du pied ;
 - o pénétrer dans la zone neutre (sauf pour y prendre la balle, s'il y est resté).

3. **Sanctions** : Le ballon est donné à un adversaire, si possible, dans le camp où la faute a été commise.

- Ballon ramassé dans la zone neutre, par un joueur du camp où il a été lancé : celui-ci revient dans son camp et lance.

- Ballon sorti des limites du terrain : un joueur du camp d'où la balle a quitté le terrain, la relance, à partir du point de sortie, vers le camp adverse.

D. LA BALLE AU BUT MOBILE

1. **But du jeu** : transmettre le ballon à son « joueur-but » placé dans un couloir situé dans le camp adverse.

2. Règlement :

- L'engagement se fait par « un entre deux » au milieu du terrain.
- Il est interdit de courir ou de marcher avec le ballon sur plus de 4 pas.
- Il est interdit d'arracher ou de frapper le ballon tenu par un adversaire.
- La brutalité est interdite.
- Le « joueur-but » n'est pas autorisé à sortir de son couloir.
- Le ballon doit être maîtrisé par le « joueur-but » pour que le point soit validé.
- La passe et les dribbles sont autorisés.

3. Sanctions :

Ballon sorti des limites latérales : remise en jeu par un joueur de l'équipe non fautive, à l'endroit de sortie.

Point marqué : remise en jeu au centre, par un joueur ayant encaissé.

E. LA BALLE AU BUT FIXE

1. **But du jeu** : transmettre le ballon à son « joueur-but », debout, bras tendus au dessus de la tête et immobile, sur une chaise placée dans le camp adverse.

2. **Règlement** :

L'engagement se fait par « un entre deux » au milieu du terrain.

Il est interdit de courir ou de marcher avec le ballon sur plus de 4 pas.

Il est interdit d'arracher ou de frapper le ballon tenu par un adversaire.

La passe et les dribbles sont autorisés.

La brutalité est interdite.

3. **Sanctions** :

- Jet franc pour l'équipe non fautive, adversaire à 3 mètres du ballon, au moins.

- La balle ne peut pas être envoyée au « joueur-but ».

- Ballon sorti :

- par les limites latérales : remise en jeu au point de sortie.

- par les lignes de fond : remise en jeu par un défenseur depuis le point de sortie.

- Les points sont annulés, si le « joueur-but » doit sauter, descendre de l'obstacle ou se baisser pour attraper le ballon.

N.B : Pour tous ces jeux pré sportifs (JPS), l'enseignant devra déterminer les dimensions du terrain, le nombre de participants par équipe, le matériel à utiliser et le temps de jeu.

Toutefois, **la sécurité** et **le temps d'engagement moteur** de l'apprenant devront constituer la préoccupation majeure du professeur.

III. LES JEUX PREPARATOIRES AUX EPREUVES ATHLETIQUES

- 1- La course aux numéros ;
- 2- Le gymkana ;
- 3- Les courses poursuites ;
- 4- Les relais ;
- 5- La course au drapeau...

TEST D'ÉVALUATION DE LA PPG

(6^{ème} – 5^{ème} -4^{ème} et 3^{ème})

Test N° 01 : Extensions des bras (Plus connu sous le nom de pompes)

L'élève s'allonge sur le ventre, jambes serrées, mains pointant vers l'avant, dans l'axe des épaules. Il redresse complètement les bras et prend appui sur les orteils (voir schéma). Le corps doit rester parfaitement horizontal. Il revient à la position de départ. Ni son ventre ni ses cuisses ne doivent plus toucher le sol.

Variantes : voir page 47

- Jambes tendues ou serrées ou écartées
- Genoux au sol

Compétence attendue : effectuer le maximum de flexion **extension** en une (01) minute.

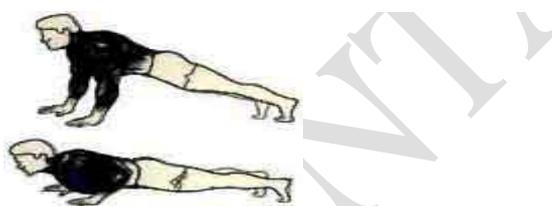


Tableau des résultats

NOTES (10 points)	Classe	6 ^{ème}		5 ^{ème}		4 ^{ème}		3 ^{ème}	
	Sexe	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
10/10		26	20	28	22	30	24	32	26
9/10		25	19	27	21	29	23	31	25
8/10		24	18	26	20	28	22	30	24
7/10		23	17	25	19	27	21	29	23
6/10		22	16	24	18	26	20	28	22
5/10		21	15	23	17	25	19	27	21
4/10		20	14	22	16	24	18	26	20
3/10		19	13	21	15	23	17	25	19
2/10		18	12	20	14	22	16	24	18
1/10		<18	<12	<20	<14	<22	<16	<24	<18

TEST D'ÉVALUATION DE LA PPG

(6^{ème} – 5^{ème} -4^{ème} et 3^{ème})

Test N° 02 : Redressements assis (*Plus connu sous le nom d'abdos*)

L'élève s'étend sur le dos, les genoux pliés à angle droit et les pieds séparés à la largeur des épaules. Durant toute la durée du test, il faut garder **les mains sur la poitrine**. Les talons ne doivent pas quitter le tapis ou le **sol**. L'élève doit se redresser complètement et revenir à la position initiale (Les épaules touchant le tapis **ou le sol**).

Variantes : Voir annexe page 48.

Compétence attendue : effectuer le maximum de redressement assis en une (01) minute.



Tableau des résultats

NOTES (10points)	Classe	6 ^{ème}		5 ^{ème}		4 ^{ème}		3 ^{ème}	
	Sexe	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
10/10		44	38	46	40	48	42	50	44
9/10		43	37	45	39	47	41	49	43
8/10		42	36	44	38	46	40	48	42
7/10		41	35	43	37	45	39	47	41
6/10		40	34	42	36	44	38	46	40
5/10		39	33	41	35	43	37	45	39
4/10		38	32	40	34	42	36	44	38
3/10		37	31	39	33	41	35	43	37
2/10		36	30	38	32	40	34	42	36
1/10		<36	<30	<38	<32	<40	<34	<42	<36

TEST D'ÉVALUATION DE LA PPG

(6^{ème} – 5^{ème} -4^{ème} et 3^{ème})

Test N° 03 : Force et tonicité du tronc (Gainage)

L'élève est en appui sur les avants bras et la pointe des orteils, **le corps allongé avec une rétroversion du bassin.**



Variantes : Voir annexes page 49.

Compétence attendue : rester en équilibre corps allongé.

Tableau des résultats

NOTES (10points)	Classe	6 ^{ème}		5 ^{ème}		4 ^{ème}		3 ^{ème}	
	Sexe	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
10/10		58''	46''	1'04	52''	1'08	58''	1'14	1'04
9/10		57''	45''	1'03	51''	1'07	57''	1'13	1'03
8/10		56''	44''	1'02	50''	1'06	56''	1'12	1'02
7/10		55''	43''	1'01	49''	1'05	55''	1'11	1'01
6/10		54''	42''	1'00	48''	1'04	54''	1'10	1'00
5/10		53''	41''	59''	47''	1'03	53''	1'09	59''
4/10		52''	40''	58''	46''	1'02	52''	1'08	58''
3/10		51''	39''	57''	45''	1'01	51''	1'07	57''
2/10		50''	38''	56''	44''	1'00	50''	1'06	56''
1/10		< 50''	< 38''	< 56''	< 44''	< 1'00	< 50''	< 1'06	< 56''

TEST D'ÉVALUATION DE LA PPG

Test N° 4 : Force et Tonicité des cuisses

(6^{ème} – 5^{ème} -4^{ème} et 3^{ème})

L'élève est adossé au mur, pieds écartés à la hauteur des épaules, il se laisse glisser en fléchissant les jambes de façon à obtenir un angle droit (90°) entre le tronc et la cuisse et entre la cuisse et la jambe.



Variante : élèves par deux dos à dos. **Exercices proposés page 46.**

Compétence attendue : rester en position semi fléchi avec respect des angles.

Tableau des résultats

NOTES (10points)	Classe	6 ^{ème}		5 ^{ème}		4 ^{ème}		3 ^{ème}	
	Sexe	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
10/10		58"	46"	1'04	52"	1'08	58"	1'14	1'04
9/10		57"	45"	1'03	51"	1'07	57"	1'13	1'03
8/10		56"	44"	1'02	50"	1'06	56"	1'12	1'02
7/10		55"	43"	1'01	49"	1'05	55"	1'11	1'01
6/10		54"	42"	1'00	48"	1'04	54"	1'10	1'00
5/10		53"	41"	59"	47"	1'03	53"	1'09	59"
4/10		52"	40"	58"	46"	1'02	52"	1'08	58"
3/10		51"	39"	57"	45"	1'01	51"	1'07	57"
2/10		50"	38"	56"	44"	1'00	50"	1'06	56"
1/10		< 50"	< 38"	< 56"	< 44"	< 1'00	< 50"	< 1'06	< 56"

TEST D'ÉVALUATION DE LA PPG

(2^{nde} -1^{ère} et Terminales)

Test N° 01 : Flexions -Extensions des bras (*Plus connus sous le nom de pompes*)

L'élève s'allonge sur le ventre, jambes serrées, mains pointant vers l'avant, dans l'axe des épaules. Il redresse complètement les bras et prend appui sur les orteils (voir schéma). Le corps doit rester parfaitement horizontal. Il revient à la position de départ. Ni son ventre ni ses cuisses ne doivent plus toucher le sol.

Variantes : voir page 47.

- Jambes tendues ou serrées ou écartées
- Genoux au sol

Compétence attendue : effectuer le maximum de flexion **extension** en une (01) minute.

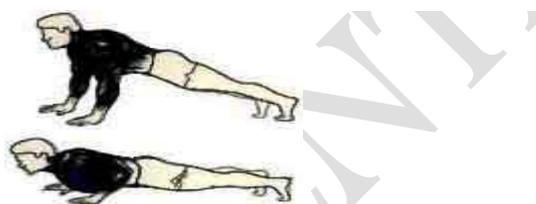


Tableau des résultats

NOTES (10 points)	Classe	2 ^{nde}		1 ^{ère}		Tle	
	Sexe	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
10/10		34	28	36	30	38	26
9/10		33	27	35	29	37	25
8/10		32	26	34	28	36	24
7/10		31	25	33	27	35	23
6/10		30	24	32	26	34	22
5/10		29	23	31	25	33	21
4/10		28	22	30	24	32	20
3/10		27	21	29	23	31	19
2/10		26	20	28	22	30	18
1/10		<26	<20	<28	<22	<30	<18

TEST D'ÉVALUATION DE LA PPG

(2^{nde} -1^{ère} et Terminales)

Test N° 02 : Redressements assis (*Plus connu sous le nom d'abdos*)

L'élève s'étend sur le dos, les genoux pliés à angle droit et les pieds séparés à la largeur des épaules. Durant toute la durée du test, il faut garder **les mains sur la poitrine**. Les talons ne doivent pas quitter le tapis ou le **sol**. L'élève doit se redresser complètement et revenir à la position initiale (Les épaules touchant le tapis **ou le sol**).

Variantes : Voir annexe page 48.

Compétence attendue : effectuer le maximum de redressement assis en une (01) minute.



Tableau des résultats

NOTES (10 points)	Classe	2 ^{nde}		1 ^{ère}		Tle	
	Sexe	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
10/10		52	46	54	48	56	50
9/10		51	45	53	47	55	49
8/10		50	44	52	46	54	48
7/10		49	43	51	45	53	47
6/10		48	42	50	44	52	46
5/10		47	41	49	43	51	45
4/10		46	40	48	42	50	44
3/10		45	39	47	41	49	43
2/10		44	38	46	40	48	42
1/10		<44	<38	<46	<40	<48	<42

TEST D'ÉVALUATION DE LA PPG

(2^{nde} -1^{ère} et Terminales)

Test N° 03 : Force et tonicité du tronc

L'élève est en appui sur les avant bras et la pointe des orteils, le **tronc allongé avec une rétroversion du bassin.**



Variantes : Voir annexes page 49.

Compétence attendue : rester en équilibre corps allongé.

Tableau des résultats

NOTES (10 points)	Classe	2 ^{nde}		1 ^{ère}		Tle	
	Sexe	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
10/10		1'18	1'08	1'24	1'14	1'30	1'20
9/10		1'17	1'07	1'23	1'13	1'29	1'19
8/10		1'16	1'06	1'22	1'12	1'28	1'18
7/10		1'15	1'05	1'21	1'11	1'27	1'17
6/10		1'14	1'04	1'20	1'10	1'26	1'16
5/10		1'13	1'03	1'19	1'09	1'25	1'15
4/10		1'12	1'02	1'18	1'08	1'24	1'14
3/10		1'11	1'01	1'17	1'07	1'23	1'13
2/10		1'10	1'00	1'16	1'06	1'22	1'12
1/10		< 1'10	< 1'00	< 1'16	< 1'06	< 1'22	< 1'12

TEST D'ÉVALUATION DE LA PPG

(2^{nde} -1^{ère} et Terminales)

Test N° 4 : Force et Tonicité des cuisses

L'élève est dos au mur, pieds écartés de 20 centimètres, il se laisse glisser en fléchissant les jambes de façon à obtenir un angle droit (90°) entre le tronc et la cuisse et entre la cuisse et la jambe.



Variantes : élèves par deux dos à dos. **Exercices proposées en page 46.**

Compétence attendue : rester en position semi fléchie avec respect des angles.

Tableau des résultats

NOTES (10 points)	Classe	2 ^{nde}		1 ^{ère}		Tle	
	Sexe	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
10/10		1'18	1'08	1'24	1'14	1'30	1'20
9/10		1'17	1'07	1'23	1'13	1'29	1'19
8/10		1'16	1'06	1'22	1'12	1'28	1'18
7/10		1'15	1'05	1'21	1'11	1'27	1'17
6/10		1'14	1'04	1'20	1'10	1'26	1'16
5/10		1'13	1'03	1'19	1'09	1'25	1'15
4/10		1'12	1'02	1'18	1'08	1'24	1'14
3/10		1'11	1'01	1'17	1'07	1'23	1'13
2/10		1'10	1'00	1'16	1'06	1'22	1'12
1/10		< 1'10	< 1'00	< 1'16	< 1'06	< 1'22	< 1'12

DETERMINATION DE LA NOTE FINALE DE PPG

1. Course d'endurance

- Utiliser les tests au choix des élèves: 08 minutes - 12 minutes ou 15 minutes.
- Appliquer le barème national ci joint.
- Déterminer la note sur 20.

2. Gain de Forces

- Choisir et utiliser les tests ;
 - Extension des bras ;
 - Redressement assis ;
 - tonicité des cuisses
 - tonicité du tronc
- Appliquer les barèmes
- Déterminer la note sur 20.

Exemple 1: Si vous faites 3 tests de force, vous aurez 3 notes sur 10.

Force et tonicité des cuisses = 08/10

Tonicité du tronc = 07/10

Redressements assis = 06/10 =

Note gain de forces = 21 pts /30 pts. = 21/ 3 = 7/10 x 2 ou 14/20

14/20 = Note des tests de force

Exemple 2 : Si vous faites 4 tests de force, vous aurez 4 notes sur 10.

Force et tonicité des cuisses = 06/10

Force et Tonicité du tronc = 07/10

Extensions des bras = 08/10

Redressements assis = 09/20

Note gain de force = 30 pts/40 pts. Soit = 30/4 = 07,50/10 ou 15/20

15/20 = Note du test de gain de force.

3. La note finale sera calculée suivant cette formule :

$$\text{Note finale PPG} = \frac{\text{Note de course sur 20} + \text{Note gain de forces sur 20}}{2}$$

N.B : Le nombre et la nature de l'évaluation des exercices de gain de forces est laissée à l'appréciation de l'enseignant en rapport avec les apprenants.

BAREME D'EVALUATION DE LA COURSE D'ENDURANCE (FILLES)

NOTES SUR 20 PAR NIVEAU							TEMPS DE COURSE		
T^{le}	1^{ère}	2^{nde}	3^{ème}	4^{ème}	5^{ème}	6^{ème}	15'	12'	08'
20							2750	2500	1750
19	20						2700	2450	1700
18	19	20					2650	2400	1650
17	18	19	20				2600	2350	1600
16	17	18	19	20			2550	2300	1550
15	16	17	18	19	20		2500	2250	1500
14	15	16	17	18	19	20	2450	2200	1450
13	14	15	16	17	18	19	2400	2150	1400
12	13	14	15	16	17	18	2350	2100	1350
11	12	13	14	15	16	17	2300	2050	1300
10	11	12	13	14	15	16	2250	2000	1250
09	10	11	12	13	14	15	2200	1950	1200
08	09	10	11	12	13	14	2150	1900	1150
07	08	09	10	11	12	13	2100	1850	1100
06	07	08	09	10	11	12	2050	1800	1050
05	06	07	08	09	10	11	2000	1750	1000
04	05	06	07	08	09	10	1950	1700	950
03	04	05	06	07	08	09	1900	1650	900
02	03	04	05	06	07	08	1850	1600	850
01	02	03	04	05	06	07	1800	1550	800
00	01	02	03	04	05	06	1750	1500	750
	00	01	02	03	04	05	1700	1450	700
		00	01	02	03	04	1650	1400	650
			00	01	02	03	1600	1350	600
				00	01	02	1550	1300	550
					00	01	1500	1250	500
						00	1450	1200	475

BAREME D'ÉVALUATION DE LA COURSE D'ENDURANCE

(Garçons)

NOTES SUR 20 PAR NIVEAU							TEMPS DE COURSE		
T^{le}	1^{ère}	2^{nde}	3^{ème}	4^{ème}	5^{ème}	6^{ème}	15'	12'	08'
20							3300	2900	2300
19	20						3200	2800	2250
18	19	20					3150	2750	2200
17	18	19	20				3100	2700	2150
16	17	18	19	20			3050	2650	2100
15	16	17	18	19	20		2925	2550	2050
14	15	16	17	18	19	20	2800	2500	2000
13	14	15	16	17	18	19	2750	2450	1950
12	13	14	15	16	17	18	2700	2360	1900
11	12	13	14	15	16	17	2650	2275	1850
10	11	12	13	14	15	16	2575	2200	1800
09	10	11	12	13	14	15	2500	2150	1750
08	09	10	11	12	13	14	2450	2100	1700
07	08	09	10	11	12	13	2375	2050	1650
06	07	08	09	10	11	12	2300	2000	1600
05	06	07	08	09	10	11	2175	1950	1550
04	05	06	07	08	09	10	2050	1900	1500
03	04	05	06	07	08	09	1980	1850	1450
02	03	04	05	06	07	08	1900	1800	1400
01	02	03	04	05	06	07	1850	1750	1350
00	01	02	03	04	05	06	1800	1700	1300
	00	01	02	03	04	05	1750	1650	1250
		00	01	02	03	04	1700	1600	1200
			00	01	02	03	1650	1550	1150
				00	01	02	1600	1500	1100
					00	01	1550	1450	1050
						00	1500	1400	1025

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

I. Situation Scolaire et Sociale

Etablissement :

Classe de : Année Scolaire : 20... / 20.....

Classe de l'année précédente : classe doublée :

Prénoms :

NOM :

Date et lieu de naissance :

Adresse : Tel :

Prénoms et nom du père : Tel :

Profession : Adresse professionnelle :

Prénom et nom de la mère : Tel :

Profession : Adresse professionnelle :

L'élève vit il avec ses parents ? Oui - non

Si non : Prénom et nom du tuteur : Tel :

Profession : Adresse professionnelle :

II. Antécédents médicaux

Maladie(s) récurrentes :

Dernière(s) maladie(s) contractée(s) :

Traitement médical en cours :

Valeurs du pouls : au repos : après effort :

Sensation après l'effort :

III. Expériences sportives

Sport pratiqué :

Club ou ASC : adresse : Tel :

Sports scolaire :

Attentes sur les cours d'EPS :

.....

.....

Personne à contacter en cas de nécessité :

Prénom et nom :

Adresse : Tel :

COMPOSITION DE LA COMMISSION NATIONALE DE L'EPS

N°	Prénoms	NOM	Académies	Fonctions	Téléphones	E-mail
01	Papa	NDOUR (Président)	Dakar	IEMS	77656 8802	papa.ndour@yahoo.fr
02	Léandre Anselme Patrice	FORBIS (Rapporteur)	Dakar	Formateur	77 532 90 46	forbista@yahoo.fr
03	Assane Kane	DIALLO	Dakar	Formateur	77 643 5337	askaned@yahoo.fr
04	Mamadou	NDIAYE	Dakar	IEMS	77 532 6316	ndiaye.mamadou2010@yahoo.fr
05	Mademba	MBACKE	Dakar	IEMS	77 645 18 53	nar2468@yahoo.fr
06	Kao	DIABY	Dakar	Formateur	77 531 27 60	diaby_kao@yahoo.fr
07	Doudou Khoudia	DIOP	Thiès	IEMS	77 649 82 32	dkdiop@yahoo.fr
08	Augustin	DIOUF	Thiès	IEMS	77 520 50 24	augusthamadiouf@yahoo.fr
09	Babacar Guèye	DIOP	Thiès	Formateur	77 524 53 75	diopbabs511@yahoo.fr
10	Sidy	GAYE	Kaolack	IEMS	77 202 80 53	bayesidygaye@yahoo.fr
11	Ithiar	BIDIAR	Kaolack	IEMS	77 578 05 18	albertbidiar@yahoo.fr
12	Mambaye	GUEYE	Kaolack	IEMS	77 575 35 27	mambalaye@yahoo.fr
13	Abou	BA	Kaolack	Formateur	77 516 46 86	ababou1960@yahoo.fr
14	Birame	FAYE	Fatick	Formateur	77 555 31 94	birfaye@yahoo.fr
15	Algassimou	DIALLO	Kaffrine	Formateur	77 531 94 29	algamyou@yahoo.fr
16	Mamadou	DIENG	Saint Louis	IEMS	77 645 21 89	youga5000@yahoo.fr
17	Tahibe	DIAHAM	Saint Louis	IEMS	77 528 48 80	tahibediaham@yahoo.fr
18	Henri Pierre M.	DIOUF	Matam	Formateur	77 427 21 06	dhenripierremichel@yahoo.com
19	Edouard	FAYE	Louga	Formateur	77 655 50 21	edoufaye@yahoo.fr
20	Papa Serigne	DIENE	Diourbel	Formateur	77 650 44 14	serignediene@yahoo.fr
21	Malang Sifo	SAMBOU	Kédougou	Formateur	77 611 70 45	sifolebelge12@yahoo.fr
22	Jean Dominique	SAGNA	Tambacounda	Formateur	77 531 89 67	owensagna@yahoo.fr
23	Alassane Dianor	MANE	Kolda	Formateur	70.455.26.60	mdianor@yahoo.com
24	Papa Ngor	BOB	Sédhiou	Formateur	77 556 09 25	bobistou@yahoo.fr
25	Aïssata Boubou	SALL	Ziguinchor	IEMS	77 659 60 13	astellesall@yahoo.fr
26	Jules César	BIAGUI	Ziguinchor	IEMS	77 528 46 61	julesiszig@gmail.com
27	Mactar	MANGA	Ziguinchor	Formateur	77 646 80 62	amanga1960@yahoo.fr
28	Bassirou	TALL	Saint Louis	Formateur	77657 86 14	sbtal@yahoo.fr

EXPERIMENTAL