Exemple de projets de cycles. Approche spiralaire.

	Secondes	Premières	Terminales
1.	<p>Qui suis-je ? Quels indicateurs relever pour me connaître ?</p> <ul style="list-style-type: none"> Suis-je en forme, en bonne santé ? Ruffier-Dikson : Savoir utiliser un Cardio Fréquence mètre-Différencier les types de fréquences cardiaques (repos, marche, effort, effort maxi) Ai-je un profil de sportif de sports d'endurance ? Test de luc léger et approche de FCM De la méthode pour avancer : je repère toujours les effets de mon engagement et j'annonce des chiffres au releveur/professeur 	<p>Qui suis-je ? Un carnet homo-santé pour me connaître !</p> <ul style="list-style-type: none"> Quelles notions seront vues, testées pendant ce cycle pour me connaître et m'aider à choisir de bonnes habitudes de vie (voir l'homo-santé) ? Brainstorming sur les Fréquences cardiaques, leur signification, leur usage, leur rapport à une allure...(rappel sur l'usage du CFM) Suis-je en bon état de forme ? (Test de Ruffier Dikson) Ai-je un profil sportif ? (Test de Luc Léger) Quelles sont mes motivations, mon profil dans ce menu que j'ai choisi ? Réalisation d'une séance guidée avec saisie d'indicateurs pour le schéma homo-santé (indice RD, VMA, FC contrôlée par un CFM) 	<p>Présentation de la notion de mobile et de plan d'entraînement autonome. Identifier les indicateurs de base à la programmation d'un travail personnalisé pour réussir l'épreuve du bac</p> <ul style="list-style-type: none"> Vérification de la capacité à synchroniser un CFM Relevé des données personnalisées : âge, IMC, pratique sportive, dépendances diverses Séance PPG organisée autour du CFM (retour sur les notions vues en 2nde/première), rappel de la structure globale d'un plan de course. Test de VMA (luc léger)
2.	<p>Savoir contrôler sa fréquence cardiaque.</p> <ul style="list-style-type: none"> La FC se constate MAIS aussi se contrôle Jeu d'allures variées pour tenter d'obtenir une FC la plus basse possible (saisie des informations manquantes le cas échéant) Une allure de base à tous les entraînements et à la santé : l'endurance fondamentale (FC la plus basse possible, <75% de FCM) Premier usage d'une table de FC Analyse de la composition des deux séances (forme, organisation, structure) 	<p>Affiner les connaissances de soi, son profil physiologique, faire parler les indicateurs relevés en première séance.</p> <ul style="list-style-type: none"> Que mesure P1 dans le Ruffier Dikson, comment faire progresser cette FC (diminuer le nombre de battements par minute) ? Rôle de l'endurance fondamentale dans l'évolution de P1. Notion de travail en <i>capacité</i>. Que mesure la VMA ? Notion de travail en <i>puissance</i>. Quel indicateur lui apposer pour pouvoir mener une progression individualisée au plan de la puissance ? Notion de tlim. Comparer de manière critique son indice 	<p>Concevoir son plan d'entraînement sur un formulaire assisté; la structure vue en seconde et en première est apparente.</p> <p>Notion d'endurance fondamentale (<i>rappel des notions vues en 1ere</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> Séance à trou : retour sur l'endurance fondamentale : une notion, des principes, des moments privilégiés d'un plan de course (échauffement, récupération active, retour au calme, micro-cycle PPG) Réalisation d'une séance sur parcours libre avec les temps de travail définis dans le cadre des variables de la séance à

		<p>RD/ VMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation d'une séance guidée basée sur l'endurance fondamentale puis sur la recherche de tlim • utiliser une table de FC et une table d'évaluation à tlim, connaître le % de répartition de l'endurance fondamentale dans un plan hebdomadaire (jusqu'à 75%) 	<p>trous.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser une table de FC
3.	<p>Améliorer ses capacités foncières, entretenir, améliorer sa santé</p> <ul style="list-style-type: none"> • La FC se constate, se contrôle et doit être variée • Dans une structure guidée (échauffement, temps fort, récupération) choisir parmi les blocs à modulation variable (séries, durée, intensité) proposés par le professeur pour construire une première séance qui me motive et qui soit adaptée à mon profil.(voir pièce jointe) • Analyse d'une notion liée au bon sens : plus un module est intensif, plus il est court, plus un module est extensif, plus il peut durer... • Analyse 2 : ai-je envie, besoin de pratiquer des modules très intensifs ? • Comment récupérer après une course « intensive » ? Notion de récupération active et d'étirements passifs (première approche, bases). 	<p>Quel rapport entre la résistance douce et le test de Ruffier Dikson ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que mesure P2 dans le Ruffier Dikson ? • Rôle de la résistance douce dans l'évolution de P2 • Rôle de l'hygiène de vie et du Sommeil / P1 ,P2 et P3 • Réalisation d'une séance guidée axée sur la résistance douce : <ul style="list-style-type: none"> ◦ prendre connaissance du % de Résistance douce dans un plan hebdomadaire ◦ prendre connaissance et temps minimum requis pour un impact sur la santé (P2) • Contrôler la valeur de son effort au CFM (ne pas tolérer les marges inférieures de type Endurance fondamentale) • Rappel sur les étirements passifs et explications spécifiques sur la fonction de ce type d'étirement • Auto-test sur les habitudes liées au sommeil et saisie du profil dans le carnet homo-santé. 	<p>Concevoir son plan d'entraînement sur un formulaire assisté mais allégé; la structure vue en seconde et en première est encore apparente Concevoir un plan cohérent comprenant 3 allures et comprendre le rôle des différentes allures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rappel sur les 3 allures : deux sont déjà identifiées (VMA = allure la plus intensive, Endurance fondamentale= allure la plus extensive), Résistance douce= allure du progrès, de l'entretien de la santé. • La résistance douce:un temps fort de la séance de PPG quel que soit le mobile, une fourchette de travail / FC en fonction du mobile, une durée globale et une durée relative par rapport au temps de travail hebdomadaire • Le dispositif officiel est placé mais non explicité : il sert à étalonner des vitesses sur la piste classique en fonction de la FC affichée par le CFM • Plan à trous (les trous se multiplient) : le thème de la séance est encore cadré (ici la Résistance douce) • Rappels sur le système cœur poumons muscle sang foie pancréas avec différenciation des combustibles

			<p>(glucoses-lipides) ; rappel sur l'indice donné par la ventilation.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rappel sur la récupération active et passive
4.	<p>Améliorer mes capacités foncières, cardio-pulmonaires en fonction d'un MOBILE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notion de mobile • Impact physiologique de l'activité sur le système cœur poumons • Saisie de son premier plan de course en fonction d'un mobile : picorer dans les propositions pour réussir à réaliser sa séance au plan de la quantité et de la qualité • réalisation semi-autonome (je peux conduire ma séance seul, je réponds aux contrôles de FC du professeur) 	<p>Quel rapport entre la VMA et la performance ? Au-delà du cycle gazeux des échanges respiratoires, comment habituer un muscle à délivrer du glycogène pour produire de l'énergie ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur le système coeur-poumons-muscle et de la production d'énergie • Régulation de la glycémie, hypo et hyper glycémie • Comment habituer un muscle à consommer plus de glycogène ? • Notion de travail au seuil, travail en fractionné à tlim • Réalisation d'une séance guidée axée autour de la performance • analyse des ressentis • Retour sur les mobiles : quelle allure sera incontournable dans un plan hebdomadaire en fonction des mobiles ? 	<p>Concevoir un plan de course sur un formulaire officiel : modèle certificatif. La structure n'existe plus en tant que telle, il faut la bâtir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rappel des fonctions des différentes allures • Notion de % de programmation en fonction d'un mobile : s'approprier le document de répartition des allures dans un plan d'entraînement • Première approche stratégique pour composer son plan de manière cohérente : <ul style="list-style-type: none"> ◦ quel mobile, <i>quel % en minutes de VMA sur 30'</i>, <i>quel % de ma VMA</i> par rapport à mon mobile (90%, 95% 100%...)? ◦ quel % de Résistance douce <i>en fonction de la charge choisie en VMA</i> et en fonction de mon mobile ◦ <i>quel % d'endurance fondamentale</i> en fonction de mon mobile et de la charge précédente. • Rappel sur pyramide alimentaire du sportif : différenciation des formes de stockage chez le sédentaire et le sportif • Première course sur le dispositif officiel : je teste mes 3 plots en terme de Fréquences cardiaque et de sensations. Je dispose d'un CFM et d'un chronomètre. • Analyse de ma course : première approche significative de mes erreurs par

			rapport à des choix ouverts
5.	<p>Étalonner une allure avec une fréquence cardiaque et une vitesse en km/heure</p> <ul style="list-style-type: none"> • composition de même nature que la semaine passée ; choisir dans une offre adaptée à un mobile, analysée ensemble., les blocs adaptés à un mobile (la durée augmente progressivement) • un indicateur est relevé en plus sur chaque série de chaque bloc : la distance parcourue. Elle est traduite en Km/heure. • la pyramide alimentaire est présentée en complément du système coeur-poumons. La pyramide alimentaire fast-food est présentée en parallèle. Notion d'IMC. • réalisation semi-autonome (je peux conduire ma séance seul, je réponds aux contrôles de FC et vitesse du professeur) 	<p>Choisir un plan de course guidé en fonction du mobile de son choix . Hygiène de vie et alimentation. Relever les vitesse moyennes qui correspondent à un effort type pour une FC.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation de la pyramide alimentaire du sportif et de la ration alimentaire : liaison avec l'activité physique qu'elle soit de type entretien, développement ou performance. • choisir la nature de l'effort en fonction de sa motivation, de son profil (pas en fonction d'un camarade) • comprendre la structure du plan • abonder les constructions à trous basées sur les connaissances vues lors des précédentes séances • le réaliser de manière autonome • être concerné, vigilant par sa séance : relever toutes les informations qui vont me permettre d'avancer dans la connaissance de mon profil (vitesses, FC, récupération) ...etc. • Réaliser sa séance en enchaînant les situations : pas de temps de récupération passif entre les situations. • Saisir les données qui me permettent d'affiner mon profil. • Auto-Test sur le comportement alimentaire (duree5.odt) 	<p>Concevoir un plan de course sur un formulaire officiel :modèle certificatif. La structure n'existe plus en tant que telle, il faut la bâtir.(phase2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construire un plan selon la formule de la semaine précédente en intégrant le traitement des erreurs éventuelles • Intégrer les premières justifications liées aux connaissances dans le formulaire (nommer les allures, les % de Fréquences cardiaques recherchés, les sensations recherchées) • Mémoriser les allures liées aux 3 vitesses : modifier son usage du CFM et du chronomètre : il ne sert plus de guide mais de contrôle lorsque j'enroule le plot aux 30 secondes, lorsque j'arrive en zone de tolérance (5m) • Traitement des erreurs personnelles et des erreurs spécifiques liées à la nature de l'épreuve (entrée ou sortie en zone de tolérance précoce ou tardive, non franchissement de la ligne butoir, changement de plot pendant la course / projet...etc)
6.	<p>Étalonner une allure avec une fréquence cardiaque et une vitesse en KM heure, la comparer à des allures de champions en km/heure</p> <ul style="list-style-type: none"> • idem séance 5 + lecture d'une table de vitesses de champions toutes disciplines confondues 	<p>Construire son premier plan cohérent personnalisé organisé autour d'un mobile, d'allures, de FC selon une structure cadrée et apparente (échauffement, temps fort, récupération)</p> <ul style="list-style-type: none"> • saisir un plan de course selon un guide structuré mais dorénavant vide 	<p>Connaitre strictement le mode d'évaluation de l'épreuve pour la réussir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation détaillée de tous les critères d'évaluation avec le document officiel • Présentation des erreurs classiques des

	<ul style="list-style-type: none"> • au vue des vitesses rapportées aux distances, tenter d'éclairer la notion de Vitesse Maximale AEROBIE (retour sur le système cœur poumons) • réalisation semi-autonome • Première présentation des attentes finales : 30' = 18'+6'+6' : le bloc de 18 permet d'évaluer la vitesse en endurance ; le premier bloc de 6 est d'autant plus puissant que le mobile est orienté vers l'intensité ; le troisième évalue la récupération. 	<ul style="list-style-type: none"> • les règles de conception vues lors des séances précédentes sont au dos du plan : il est possible de les consulter à tout moment ; il faut les faire fonctionner en fonction de son mobile sans commettre d'impair de nature à <ul style="list-style-type: none"> ◦ soit mettre l'organisme en danger en travaillant en surpuissance ◦ soit ne produire aucun effet sur l'organisme faute d'intensité suffisante (bloc de Résistance douce insuffisant en durée) • Prouver qu'on a assimilé les notions physiologiques développées en cochant les effets attendus de son plan de course(parmi ceux qui sont proposés) • Analyse des productions et des erreurs 	<p>candidats</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rappel sur les hypo/hyper glycémies <p>Concevoir un plan de course sur un formulaire officiel :modèle certificatif. La structure n'existe plus en tant que telle, il faut la bâtir.(phase3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construire un plan selon la formule de la semaine précédente en ajustant ses propositions à l'évolution du cycle, de son état de forme, de son mobile • Intégrer l'ensemble des justifications liées aux connaissances et articuler les connaissances dans le formulaire (nommer les allures, les % de Fréquences cardiaques recherchés, les sensations recherchées et expliquer pourquoi la plan contribue au mobile choisi) • Mémoriser ses allures • Bilan orienté sur la récupération physiologique
7.	<p>Se connaître et connaître les critères d'évaluation pour réussir son épreuve</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation de l'épreuve à venir et de ses contraintes • Conception guidée avec un plan à variables ajustables par l'élève • Réalisation semi-autonome • Présentation du dopage et conduites à risque par rapport à l'organisme et plus particulièrement sur l'organisme adolescent. 		<p>Préparer son épreuve, mémoriser ses allures</p> <ul style="list-style-type: none"> • muni du fichier mp3, mener son épreuve de manière indépendante :pas de chrono ni CFM mais un bip toutes mes minutes. <ul style="list-style-type: none"> ◦ saisie de son plan du jour en fonction de mobile, de son état de santé, etc ◦ réalisation avec lecteur mp3 ou dispensé ou professeur ◦ analyse
8.	<p>Évaluation terminale (sommativ)</p>	<p>Évaluation terminale (sommativ)</p>	
9.	<ul style="list-style-type: none"> • Rappel des contraintes (voir la pièce jointe) • Annonce des FC, Vitesse (échauffement), mobile, et saisie de la séance • Réalisation par pairs ou sous la conduite du 	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation des contraintes (voir la pièce jointe <i>duree7_8eva.odt</i>) • 2séances sont utilisée pour évaluer la variation des propositions , l'originalité du plan 	<p>Évaluation certificative (double jury)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vérifications des convocations et identités • Rappel des contraintes de l'épreuve (voir

	professeur aidé d'un dispensé.	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève saisit son plan dans une grille structurée qui le guide. • Il doit proposer au moins 2 allures organisées pour atteindre son objectif • Il valide les effets attendus • Il court son plan de course sous la direction d'un releveur qui saisit son temps tous les 200m pour évaluer sa vitesse moyenne par bloc et vérifier que la vitesse est conforme au but recherché (cohérence des vitesses) • le releveur relève 3 fréquences cardiaques pendant la course : la fréquence de fin d'échauffement, la fréquence de fin de temps fort, la fréquence de fin de récupération ; elles doivent être conformes soit au % de FCM réel s'il a été bien approché, soit au % de FCM théorique 	le référentiel du bac) <ul style="list-style-type: none"> • saisie des plans • course • analyse (cette épreuve étant cadrée au plan national, il suffit de se reporter au référentiel du bac pour en saisir la dimension).
	Série de documents d'ex dans ce type de cycle : <ul style="list-style-type: none"> • ex2ndeplanMicycle.pdf • exdispo2nde2010.pdf • exBareme2nde1010.pdf 	Série de documents d'ex dans ce type de cycle : <ul style="list-style-type: none"> • 1ere_duree5.pdf • 1ereEvaSomDureeV2+.pdf • 1ere_ficheEva.pdf 	Série de documents d'ex dans ce type de cycle : <ul style="list-style-type: none"> • Voir le référentiel du bac. • criteres_evaTermDuree.pdf