

Niveau 6^e

Cycle Course de Durée (Cycle3/CA1/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Plaine des jeux de Tujac	15 minutes en bus	A vue
Outils	Objectifs de formation	
Support : livret, chronomètres	Champ d'Apprentissage n°1 : « réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_College/CA1_CourseDuree

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, Test VMA 1/2
- Séance 2 : test VMA 2/2 – distance repère
- Séance 3 : découverte « carrés gigogne » et zone cible
- Séance 4 : découvertes allures de courses 70%, 100% et 90%
- Séance 5 : course 9' à 70% VMA et 3' à VMA
- Séance 6 : course 6' à 90% VMA et 3' à VMA
- Séance 7 : évaluation (Cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Biathlon Athlétique (Cycle3/CA1/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Cour Collège	Aucun	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Support : fiches, chronomètres	Champ d'Apprentissage n°1 : « réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/Anthony_DELETANG_Pro/CA1_Biathlon_Athletique

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, Test VMA 1/2
- Séance 2 : test VMA 2/2 – distance repère 30''
- Séance 3 : découverte « carrés gigognes » & plot repère 30'' – Découverte pas de tir
- Séance 4 : travail lancers sur pas de tir (vortex et balle lestée) – Relais
- Séance 5 : découverte situation complexe course-lancer – rôles sociaux 1/2
- Séance 6 : épreuve combinée – rôles sociaux 2/2
- Séance 7 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Niveau 6^e

Séquence Natation/Savoir Nager (Cycle3/CA1/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Gymnase Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : lattes, cibles	Champ d'Apprentissage n°1 : « réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/Anthony_DELETANG_Pro/CA1_Natation_SavoirNager

- Séance 1 : introduction à l'activité, évaluation diagnostique
- Séance 2 : entrées dans l'eau, immersions
- Séance 3 : maintiens, nage dorsale 1/2
- Séance 4 : nage dorsale 2/2, nage ventrale 1/2
- Séance 5 : nage ventrale 2/2.
- Séance 6 : évaluation 6 minutes
- Séance 7 : test « Savoir Nager » (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Gymnastique (Cycle3/CA3/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Salle EPS Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Support : code gym, fiches Educatifs : tapis, plints, tremplin, trampoline,	Champ d'Apprentissage n°3 : « s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/anthonydeletangeps/CA3_Gymnastique

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, règlement, sécurité
- Séance 2 : évaluation diagnostique – besoins éducatifs du cycle
- Séance 3 : les fondamentaux au sol 1/3
- Séance 4 : les fondamentaux au sol 2/3
- Séance 5 : les fondamentaux au sol 2/3 & les éléments de liaison 1/2
- Séance 6 : les éléments de liaison 2/2 & Travail enchainement
- Séance 7 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Niveau 6^e

Cycle Expression Corporelle (Cycle3/CA3/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Salle d'escrime des Canetons	10 minutes à pied	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Support : enceinte, Ipad, livret	Champ d'Apprentissage n°3 : « s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_College/CA3_ExpressionCorporelle

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement
- Séance 2 : premiers pas – confiance – jeux de rôles
- Séance 3 : premiers éléments de chorégraphie – discours commun
- Séance 4 : insertion des procédés chorégraphiques 1/2
- Séance 5 : insertion des procédés chorégraphiques 2/2 & mise en place de la chorégraphie
- Séance 6 : répétition générale
- Séance 7 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Séquence Basket-ball (Cycle3/CA4/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Gymnase Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : lattes, cibles	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/Anthony_DELETANG_Pro/CA4_Basket

- Séance 1 : introduction à l'activité, routine d'échauffement, organisation
- Séance 2 : historique du basket et fondamentaux 1/3
- Séance 3 : historique du basket, règlement et fondamentaux 2/3
- Séance 4 : historique du basket, règlement et fondamentaux 3/3
- Séance 5 : utilisation de l'espace, rupture 1/2.
- Séance 6 : utilisation de l'espace, rupture 2/2 et mise en situation
- Séance 7 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Niveau 6^e

Cycle Badminton (Cycle3/CA4/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Gymnase Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : plots, cibles	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/anthonydeletange/CA4_Badminton

- Séance 1 : introduction à l'activité, évaluation diagnostique – besoins éducatifs du cycle
- Séance 2 : le service 1/2
- Séance 3 : le service 2/2 et les règles
- Séance 4 : les fondamentaux 1/2 – autour du coup droit
- Séance 5 : les fondamentaux 2/2 – autour du revers
- Séance 6 : brassage et retour règlement
- Séance 7 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Tennis de table (Cycle3/CA4/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Salle EPS Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : plots, sur-filets, cibles	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_College/CA4_TennisdeTable

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, règlement
- Séance 2 : évaluation diagnostique – besoins éducatifs du cycle
- Séance 3 : le service 1/2
- Séance 4 : le service 2/2
- Séance 5 : les différents coups à maîtriser 1/2 – autour du coup droit
- Séance 6 : les différents coups à maîtriser 1/2 – autour du revers
- Séance 7 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Course de Durée (Cycle4/CA1/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Cour Collège	Aucun	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Support : livret, chronomètres	Champ d'Apprentissage n°1 : « réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_College/CA1_CourseDuree

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, Test VMA 1/2
- Séance 2 : test VMA 2/2 – distance repère
- Séance 3 : découverte « carrés gigogne » et zone cible
- Séance 4 : découvertes allures de courses 70%, 100% et 90%
- Séance 5 : course 9' à 70% VMA et 3' à VMA
- Séance 6 : course 6' à 90% VMA et 3' à VMA
- Séance 7 : évaluation (Cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Vitesse-Relais (Cycle4/CA1/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Cour Collège	Aucun	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Support : livret, chronomètres	Champ d'Apprentissage n°1 : « réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/Anthony_DELETANG_Pro/CA1_VitesseRelais

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, test 2x30m
- Séance 2 : fondamentaux départ et course de vitesse 1/2
- Séance 3 : 30m départ arrêté
- Séance 4 : 30m départ lancé
- Séance 5 : transmission du témoin 1/2
- Séance 6 : transmission du témoin 2/2
- Séance 7 : zone de transmission & Prise de repère 1 /2
- Séance 8 : zone de transmission - Prise de repère 2 /2 – Rôles sociaux 1/2
- Séance 9 : mise en situation – rôles sociaux 2/2
- Séance 10 : évaluation (Cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Niveau 5^e

Cycle Course d'Orientation (Cycle4/CA2/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Plaine des jeux de Tujac	15 minutes en bus	Zone encadrée, binômes
Outils	Objectifs de formation	
Support : chronomètres, sifflet, cartes Ocad Educatifs : cartons-poinçon	Champ d'Apprentissage n°2 : « adapter ses déplacements à des environnements variés »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/Anthony_DELETANG_Pro/CA2_Course_Orientation

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, omnibus – découverte site
- Séance 2 : petit poucet – points remarquables & orientation carte 1/2
- Séance 3 : circuit étoile – points remarquables & orientation carte 2/2
- Séance 4 : circuit papillon – élaborer un trajet efficace pour trouver 3 postes consécutifs
- Séance 5 : réseau de poste – orientation fine et légende
- Séance 6 : course au temps – cohérence succession postes
- Séance 7 : évaluation course au score (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Gymnastique (Cycle4/CA3/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Salle EPS Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Support : code gym, fiches Educatifs : tapis, plints, tremplin, trampoline,	Champ d'Apprentissage n°3 : « s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/anthonydeletangeps/CA3_Gymnastique

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, règlement, sécurité
- Séance 2 : évaluation diagnostique – besoins éducatifs du cycle
- Séance 3 : les fondamentaux au sol 1/2
- Séance 4 : les fondamentaux au sol 2/2
- Séance 5 : les éléments de liaison & Travail enchaînement 1/2
- Séance 6 : les éléments de liaison & Travail enchaînement 2/2
- Séance 7 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Niveau 5^e

Cycle Badminton (Cycle3/CA4/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Gymnase Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : plots, cibles	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/anthonydeletangeps/CA4_Badminton

- Séance 1 : introduction à l'activité, évaluation diagnostique – besoins éducatifs du cycle
- Séance 2 : le service 1/2 & les règles
- Séance 3 : le service 2/2 & la prise haute 1/2
- Séance 4 : prise haute 2/2 : dégagé et amorti
- Séance 5 : le smash et poules de niveau 1/2
- Séance 6 : prise basse et fente
- Séance 7 : smash 1/2
- Séance 8 : smash 2/2
- Séance 9 : poules de niveau 2/2 et ronde à l'italienne
- Séance 10 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Hauteur (Cycle4/CA1/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Salle EPS Bossuet	Aucun	Matériel vérifié, zones encadrées
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : plots, épées, masques, tapis	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/anthonydeletangpro2/CA1_Hauteur

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, règlement et sécurité
- Séance 2 : découverte sautoir, appels variés
- Séance 3 : pied d'appel & prise d'avance des appuis
- Séance 4 : évolution des franchissements
- Séance 5 : course d'élan optimale et transfert d'énergie 1/2
- Séance 6 : course d'élan optimale et transfert d'énergie 1/2
- Séance 7 : renversement et réception dorsale 1/2
- Séance 8 : renversement et réception dorsale 1/2
- Séance 9 : organisation concours
- Séance 10 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Niveau 5^e

Cycle Escrime (Cycle4/CA4/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Salle EPS Bossuet	Aucun	Matériel vérifié, zones encadrées
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : plots, épées, masques, tapis	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

[https://padlet.com/anthonydeletangpro2/CA4 Escrime](https://padlet.com/anthonydeletangpro2/CA4_Escrime)

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, règlement et sécurité
- Séance 2 : La garde – marche, fente et retraite
- Séance 3 : distance et rupture
- Séance 4 : attaquer - coup droit, dégagement et coupé ½
- Séance 5 : attaquer - coup droit, dégagement et coupé 1/2
- Séance 6 : parer et riposter 1/2
- Séance 7 : parer et riposter 2/2
- Séance 8 : arbitrage et assaut organisé 1/2
- Séance 9 : arbitrage et assaut organisé 2/2
- Séance 10 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Tennis de table (Cycle4/CA4/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Salle EPS Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : plots, sur-filets, cibles	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

[https://padlet.com/AD College/CA4 TennisdeTable](https://padlet.com/AD_College/CA4_TennisdeTable)

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, règlement
- Séance 2 : évaluation diagnostique – besoins éducatifs du cycle
- Séance 3 : le service 1/2
- Séance 4 : le service 2/2
- Séance 5 : les différents coups à maîtriser 1/2 – autour du coup droit
- Séance 6 : les différents coups à maîtriser 1/2 – autour du revers
- Séance 7 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Niveau 3^e

Cycle Course de Durée (Cycle4/CA1/Séquence3)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Stade Gaëtan Devaud	15 minutes en bus	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Support : livret, chronomètres	Champ d'Apprentissage n°1 : « réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_College/CA1_CourseDuree

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, Test VMA 1/2
- Séance 2 : test VMA 2/2 – distance repère
- Séance 3 : découverte allure 70% et 100% VMA
- Séance 4 : découverte allure 80 % et 90 % VMA
- Séance 5 : projet de course 3x4' à différentes allures – rôles sociaux 1/2
- Séance 6 : mise en situation – rôles sociaux 2/2
- Séance 7 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Hauteur (Cycle4/CA1/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Salle EPS Bossuet	Aucun	Matériel vérifié, zones encadrées
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : plots, épées, masques, tapis	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/anthonydeletangpro2/CA1_Hauteur

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, règlement et sécurité
- Séance 2 : découverte sautoir, appels variés
- Séance 3 : pied d'appel & prise d'avance des appuis
- Séance 4 : évolution des franchissements
- Séance 5 : course d'élan optimale et transfert d'énergie 1/2
- Séance 6 : course d'élan optimale et transfert d'énergie 1/2
- Séance 7 : renversement et réception dorsale 1/2
- Séance 8 : renversement et réception dorsale 1/2
- Séance 9 : organisation concours
- Séance 10 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Acrosport (Cycle4/CA3/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Gymnase Bossuet	Aucun	Installation Praticables Echauffement rachis – poignets
Outils	Objectifs de formation	
Support : Livret, outils audio, numériques & vidéo-projection	Champ d'Apprentissage n°2 : « réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/anthonydeletangeps/CA3_Acrosport

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, règles de sécurité
- Séance 2 : Retour règles de sécurité, construction duos 1/2 & règles démontage figures 1/2
- Séance 3 : Construction duos 2/2 & trios 1/2 & règles démontage figures 2/2
- Séance 4 : Construction trios 2/2 & quatuor
- Séance 5 : Mise en place de l'enchaînement 1/2 & éléments de liaison
- Séance 6 : Mise en place de l'enchaînement 2/2
- Séance 7 : Évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Tennis de table (Cycle4/CA4/Séquence3)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Salle EPS Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : plots, sur-filets, cibles	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_College/CA4_TennisdeTable

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, règlement
- Séance 2 : évaluation diagnostique – besoins éducatifs du cycle
- Séance 3 : les différents coups à maîtriser (1/2)
- Séance 4 : les différents coups à maîtriser (2/2)
- Séance 5 : Notions de rupture d'échange, attaquant/défenseur (1/2)
- Séance 6 : Notions de rupture d'échange, attaquant/défenseur (2/2)
- Séance 7 : Homogénéisations des poules
- Séance 8 : Évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Badminton (Cycle4/CA4/Séquence3)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Gymnase Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : plots, cibles	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/anthonydeletangeps/CA4_Badminton

- Séance 1 : introduction à l'activité, évaluation diagnostique – besoins éducatifs du cycle
- Séance 2 : le service & règlement
- Séance 3 : les fondamentaux coup droit et revers
- Séance 4 : poules de brassage
- Séance 5 : « système club » 1/2
- Séance 6 : « système club » 2/2
- Séance 7 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Golf (Cycle4/CA2/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Cour Collège	Aucun	Distanciation, balles en mousse
Outils	Objectifs de formation	
Support : carte de score Educatifs : plots, cibles, tapis	Champ d'Apprentissage n°2 : « adapter ses déplacements à des environnements variés »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_College/CA2_Golf

- Séance 1 : introduction premiers éléments, échauffement, règles de sécurité, practice
- Séance 2 : création d'une routine : le GASP, practice avec cibles
- Séance 3 : retour sur le GASP, découverte parcours compact, introduction étiquette
- Séance 4 : découverte match-play format "scramble"
- Séance 5 : découverte comptage "Stabbleford"
- Séance 6 : petit jeu, obstacles et règles associées – format « scramble Stabbleford »
- Séance 7 : Évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Expression Corporelle (Cycle4/CA3/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Salle d'escrime des Canetons	10 minutes à pied	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Support : enceinte, Ipad, livret	Champ d'Apprentissage n°3 : « s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_College/CA3_ExpressionCorporelle

- Séance 1 : Introduction à l'activité, échauffement, projet de cycle, confiance
- Séance 2 : Codes d'expression, découverte espace environnant
- Séance 3 : Procédés chorégraphique, dynamique de groupe (1/2)
- Séance 4 : Procédés chorégraphique, dynamique de groupe (2/2)
- Séance 5 : Perception des structures sonores, composition chorégraphique (1/2)
- Séance 6 : Perception des structures sonores, composition chorégraphique (2/2)
- Séance 7 : Répétition générale
- Séance 7 : Évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Séquence Volleyball (Cycle4/CA4/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Gymnase Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : lattes, cibles	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_College/CA4_Volleyball

- Séance 1 : introduction à l'activité, routine d'échauffement, organisation
- Séance 2 : découverte des principaux éléments du cycle, règlement
- Séance 3 : éléments de construction d'échanges (1/2)
- Séance 4 : éléments de construction d'échanges (2/2)
- Séance 5 : le service, règlement et modalités.
- Séance 6 : construction d'attaques, rôles et placements (1/2)
- Séance 7 : construction d'attaques, rôles et placements (2/2)
- Séance 8 : Évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Course de Durée (CA5/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Stade Gaëtan Devaud	15 minutes en bus	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Support : livret, chronomètres	Champ d'Apprentissage n°5 : « réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_lycee/CA5_CourseDuree

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, mobiles
- Séance 2 : évaluation diagnostique – Test VMA – besoins éducatifs du cycle
- Séance 3 : découverte mobile endurance fondamentale
- Séance 4 : découverte mobile capacité aérobie
- Séance 5 : découverte mobile puissance aérobie
- Séance 6 : outils de conception d'une séance type (1/2) – Allures
- Séance 7 : outils de conception d'une séance type (2/2) – Blocs
- Séance 8 : conception séance évaluative et rôles sociaux (1/2) – Entraîneur
- Séance 9 : finalisation de la séance évaluative & rôles sociaux (2/2) – Coach
- Séance 10 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Tennis de table (CA4/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Salle EPS Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : plots, sur-filets, cibles	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_lycee/CA4_TennisdeTable

- Séance 1 : évaluation diagnostique – besoins éducatifs du cycle
- Séance 2 : règlement, gestion des coups élémentaires (coup droit et revers)
- Séance 3 : les différents coups à maîtriser 1/2 – « lift » et « flip »
- Séance 4 : les différents coups à maîtriser 2/2 – « coupé » et « bloc »
- Séance 5 : gestion du rapport de force et rupture d'échange – Système « club » 1/4
- Séance 6 : gestion du rapport de force et rupture d'échange – Système « club 2/4
- Séance 7 : les différents effets et stratégies de jeu 1/2 – Système « club 3/4
- Séance 8 : les différents effets et stratégies de jeu 2/2 – Système Club 3/4
- Séance 9 : poules de niveau et situation évaluative
- Séance 10 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Acrosport (CA3/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Gymnase Bossuet	Aucun	Installation Praticable Echauffement rachis – poignets
Outils	Objectifs de formation	
Support : Livret, outils audio, numériques & vidéo-projection	Champ d'Apprentissage n°2 : « réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_lycee/CA3_Acrosport

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, règles de sécurité
- Séance 2 : retour règles de sécurité, introduction thème & TICE, construction duos statiques 1/2
- Séance 3 : construction duos 2/2 & trios statiques 1/2
- Séance 4 : construction trios 2/2 & quatuor
- Séance 5 : construction figures dynamiques simples & éléments de liaison 1/2
- Séance 6 : construction figures dynamiques & éléments de liaison 2/2
- Séance 7 : pôle chorégraphique – entrée, thème & premiers éléments
- Séance 8 : pôle chorégraphique – développement & scénographie – rôles sociaux 1/2
- Séance 9 : mise en place de l'enchaînement final – rôles sociaux 2/2
- Séance 10 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Séquence Volleyball (CA4/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Gymnase Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : lattes, cibles	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_lycee/CA4_VolleyBall

- Séance 1 : introduction à l'activité, routine d'échauffement, évaluation diagnostique
- Séance 2 : découverte des principaux éléments du cycle, règlement
- Séance 3 : éléments de construction d'échanges
- Séance 4 : attaques, courtes & longues
- Séance 5 : le rôle de passeur
- Séance 6 : défense, organisation et rôles 1/2
- Séance 7 : défense, organisation et rôles 2/2
- Séance 8 : tournoi équipes hétérogènes en leur sein & rôles sociaux 1/2
- Séance 9 : tournoi équipes hétérogènes en leur sein & rôles sociaux 2/2
- Séance 10 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Séquence Demi-Fond 3x500m (CA1/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Stade Lapeyre	10 minutes en bus	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Support : livret Educatifs : chronomètres, plots	Champ d'Apprentissage n°1 : « réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/anthonydeletangeps/CA1_DemiFond

- Séance 1 : introduction à l'activité, routine d'échauffement, test VMA
- Séance 2 : travail livret – séries 250m en répétition
- Séance 3 : travail livret – Pyramidal
- Séance 4 : travail livret – Bulgare
- Séance 5 : évaluation formative
- Séance 6 : travail livret – capacité lactique 1/2
- Séance 7 : travail livret – capacité lactique 2/2
- Séance 8 : travail livret – puissance anaérobie et routine de récupération – Rôles sociaux 1/2
- Séance 9 : travail 3x500m – Rôles sociaux 2/2
- Séance 10 : évaluation (cf. dossier sur lien Padlet ci-dessus)

Séquence Natation Vitesse (CA1/Séquence1)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Piscine municipale	10 minutes en bus	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Support : livret Educatifs : chronomètres	Champ d'Apprentissage n°1 : « réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/anthonydeletangeps/CA1_NatationVitesse

- Séance 1 : introduction à l'activité, routine d'échauffement, test 50m
- Séance 2 : travail livret – nage libre – 25 m en répétition et travail départ plongeon 1/2
- Séance 3 : travail livret – brasse – 25 m en répétition et travail départ plongeon 2/2
- Séance 4 : travail livret – dos – 25 m en répétition et travail culbute
- Séance 5 : travail livret – 50 m en série 1/3 – récupération active 6'
- Séance 6 : travail livret – 50 m en série 2/3 – plongeon, culbute, récupération active 8'
- Séance 7 : travail livret – 50 m en série 3/3 – plongeon, culbute et récupération active 10'
- Séance 8 : travail 2x50m & rôles sociaux 1/2
- Séance 9 : travail 2x50m & rôles sociaux 2/2
- Séance 10 : évaluation (cf. dossier sur lien Padlet ci-dessus)

Séquence Cross Training (CA5/Séquence1)

Lieu	Transport	Sécurité
Salle EPS Bossuet	Aucun	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Supports : livret, chronomètres Educatifs : outils audio, numériques & vidéo-projection	Champ d'Apprentissage n°5 : « réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_lycee/CA5_CrossTraining

- Séance 1 : introduction à l'activité, routine d'échauffement, organisation
- Séance 2 : découverte des principaux éléments du cycle, règles de sécurité
- Séance 3 : introduction du matériel, premier pas vers la construction d'une séance
- Séance 4 : Groupes musculaires, antagonistes et répétition maximale
- Séance 5 : découverte mobile puissance/explosivité
- Séance 6 : découverte mobile tonicité/endurance
- Séance 7 : découverte mobile volume musculaire
- Séance 8 : conception mobile personnel & rôles sociaux 1/2 - Entraîneur
- Séance 9 : conception mobile personnel & rôles sociaux 2/2 - Coach
- Séance 10 : évaluation (cf. dossier sur lien Padlet ci-dessus)

Séquence Demi-Fond 3x500m (CA1/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Stade Lapeyre	10 minutes en bus	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Support : livret Educatifs : chronomètres, plots	Champ d'Apprentissage n°1 : « réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/anthonydeletangeps/CA1_DemiFond

- Séance 1 : introduction à l'activité, routine d'échauffement, test VMA
- Séance 2 : travail livret – séries 250m en répétition
- Séance 3 : travail livret – Pyramidal
- Séance 4 : travail livret – Bulgare
- Séance 5 : évaluation formative
- Séance 6 : travail livret – capacité lactique 1/2
- Séance 7 : travail livret – capacité lactique 2/2
- Séance 8 : travail livret – puissance anaérobie et routine de récupération – Rôles sociaux 1/2
- Séance 9 : travail 3x500m – Rôles sociaux 2/2
- Séance 10 : évaluation (cf. dossier sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Acrosport (CA3/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Gymnase Bossuet	Aucun	Installation Praticable Echauffement rachis – poignets
Outils	Objectifs de formation	
Support : livret, outils audio, numériques & vidéo-projection	Champ d'Apprentissage n°2 : « réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_lycee/CA3_Acrosport

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, règles de sécurité
- Séance 2 : retour règles de sécurité, introduction thème & TICE, construction duos statiques 1/2
- Séance 3 : construction duos 2/2 & trios statiques 1/2
- Séance 4 : construction trios 2/2 & quatuor
- Séance 5 : construction figures dynamiques simples & éléments de liaison 1/2
- Séance 6 : construction figures dynamiques & éléments de liaison 2/2
- Séance 7 : pôle chorégraphique – entrée, thème & premiers éléments
- Séance 8 : pôle chorégraphique – développement & scénographie – rôles sociaux 1/2
- Séance 9 : mise en place de l'enchaînement final – rôles sociaux 2/2
- Séance 10 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Tennis de table (CA4/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Salle EPS Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : plots, sur-filets, cibles	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_lycee/CA4_TennisdeTable

- Séance 1 : évaluation diagnostique – besoins éducatifs du cycle
- Séance 2 : règlement, gestion des coups élémentaires (coup droit et revers)
- Séance 3 : les différents coups à maîtriser 1/2 – « lift » et « flip »
- Séance 4 : les différents coups à maîtriser 2/2 – « coupé » et « bloc »
- Séance 5 : gestion du rapport de force et rupture d'échange – Système « club » 1/3
- Séance 6 : gestion du rapport de force et rupture d'échange – Système « club 2/3
- Séance 7 : les différents effets et stratégies de jeu 1/2
- Séance 8 : les différents effets et stratégies de jeu 2/2 – Système Club 3/3
- Séance 9 : poules de niveau et situation évaluative
- Séance 10 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Séquence Volleyball (CA4/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Gymnase Bossuet	Aucun	Matériel vérifié
Outils	Objectifs de formation	
Educatifs : lattes, cibles	Champ d'Apprentissage n°4 : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel pour gagner »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_lycee/CA4_VolleyBall

- Séance 1 : introduction à l'activité, routine d'échauffement, évaluation diagnostique
- Séance 2 : découverte des principaux éléments du cycle, règlement
- Séance 3 : éléments de construction d'échanges
- Séance 4 : attaques, courtes & longues
- Séance 5 : le rôle de passeur
- Séance 6 : défense, organisation et rôles 1/2
- Séance 7 : défense, organisation et rôles 2/2
- Séance 8 : tournoi équipes hétérogènes en leur sein & rôles sociaux 1/2
- Séance 9 : tournoi équipes hétérogènes en leur sein & rôles sociaux 2/2
- Séance 10 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)

Séquence Natation Vitesse (CA1/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Plsine municipale	10 minutes en bus	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Support : livret Educatifs : chronomètres	Champ d'Apprentissage n°1 : « réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/anthonydeletangeps/CA1_NatationVitesse

- Séance 1 : introduction à l'activité, routine d'échauffement, test 50m
- Séance 2 : travail livret – nage libre – 25 m en répétition et travail départ plongeon 1/2
- Séance 3 : travail livret – brasse – 25 m en répétition et travail départ plongeon 2/2
- Séance 4 : travail livret – dos – 25 m en répétition et travail culbute
- Séance 5 : travail livret – 50 m en série 1/3 – récupération active 6'
- Séance 6 : travail livret – 50 m en série 2/3 – plongeon, culbute, récupération active 8'
- Séance 7 : travail livret – 50 m en série 3/3 – plongeon, culbute et récupération active 10'
- Séance 8 : travail 2x50m & rôles sociaux 1/2
- Séance 9 : travail 2x50m & rôles sociaux 2/2
- Séance 10 : évaluation (cf. dossier sur lien Padlet ci-dessus)

Cycle Course de Durée (CA5/Séquence2)

Lieu	Transport	Conditions de sécurité
Stade Lapeyre	10 minutes en bus	Ras
Outils	Objectifs de formation	
Support : livret, chronomètres	Champ d'Apprentissage n°5 : « réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »	

L'ensemble des documents et savoirs à maîtriser pour la séquence est sur le lien :

https://padlet.com/AD_lycee/CA5_CourseDuree

- Séance 1 : introduction à l'activité, échauffement, mobiles
- Séance 2 : évaluation diagnostique – Test VMA – besoins éducatifs du cycle
- Séance 3 : découverte mobile endurance fondamentale
- Séance 4 : découverte mobile capacité aérobie
- Séance 5 : découverte mobile puissance aérobie
- Séance 6 : outils de conception d'une séance type (1/2) – Allures
- Séance 7 : outils de conception d'une séance type (2/2) – Blocs
- Séance 8 : conception séance évaluative et rôles sociaux (1/2) – Entraîneur
- Séance 9 : finalisation de la séance évaluative & rôles sociaux (2/2) – Coach
- Séance 10 : évaluation (cf. fiche sur lien Padlet ci-dessus)