

Cycle ENSI
Fiche pédagogique d'unité de valeur (1.3)
Année scolaire : 2010-2011

APS

OBJECTIFS

- Apprendre à se connaître à l'aide de deux projets de pratique sportive, un individuel et un collectif
- Travailler les compétences d'expression orale et de présentation de soi
- Acquérir des outils permettant une gestion de la vie physique ultérieure.

1^{ère} partie du semestre : endurance

BUT : Se préparer pour réaliser et réaliser une performance chronométrée.

OBJECTIFS

- Savoir se préparer (physiquement et psychologiquement) avant de réaliser une performance (échauffement)
- Savoir construire et planifier son entraînement (détermination d'objectif, choix des séances, choix des vitesses d'entraînement)
- Savoir contrôler et ajuster son entraînement (prise de temps à l'entraînement, mis en lien objectif et travail réalisé)

MODES ET CRITERES D'EVALUATION

- 2 Critères participent à la constitution de la note
- La performance rattachée au barème
 - Les savoirs faire relationnels et comportementaux

DEROULEMENT DU CYCLE

TD n°1

Objectifs : prise de contact & reprise de l'activité physique

- Présentation de l'EPS à l'ENSIETA, différence entre l'AS et l'EPS.
- Présentation du semestre et de l'endurance
- Test Ruffié-Dickson

Le test de Ruffié-Dickson est un test permettant d'apprécier l'aptitude à l'effort d'un sujet. Il se déroule en quatre temps:

1. mesure du pouls *au repos*
2. le patient effectue *30 flexions en 45 secondes* (20 flexions en 30 secondes dans le cas d'un enfant ou d'une personne âgée)
3. mesure du pouls *immédiatement après l'effort*
4. mesure du pouls *1 minute après la fin de l'effort*

- Echauffement typique
- PPG + footing

TD n°2

Objectifs : Evaluation diagnostique et construction du projet d'endurance

Contenus de la séance :

- Test Vameval permettant de repérer sa VMA
- 2000m ou 3000m
- Temps de maintien de sa vitesse maximale aérobie

⇒ Détermination de son objectif de performance

TD n°3, 4, 5, 6

Objectifs : Préparation en vue de son projet d'endurance

Contenus des séances :

- Deux séances seront proposées lors de chaque TD pour vous aider à progresser afin de réaliser votre objectif.
- Les situations d'entraînement seront exprimées en % de VMA
- La feuille de route est disponible sur moodle.

TD n°7

Objectifs : Evaluation terminale du projet d'endurance

Réalisation de sa performance (3000m pour les hommes, 2000m pour les filles ou course de durée).