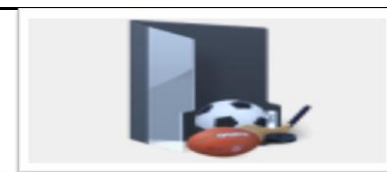




L'Echauffement une séance avant la séance



DIRECTION DE L'ECHAUFFEMENT		L'Enseignant explique, démontre et corrige	L'Enseignant explique, démontre, corrige et conseille	L'enseignant explique, conseille et observe	L'enseignant oriente le contenu, observe et évalue	Les liens
COMPETENCES		3ème Prépa Pro / CAP1	2ndes	CAP / BEP	BAC PRO	Avec les CMS
	Compétence 1 Course	Courir 10 à 15 min	Courir 10 à 15 min	Courir 10 à 15 min	Courir 10 à 15 min	
	Compétence 2 Etirements Activo-Dynamiques Renforcement Musculaire	Etirements Activo-Dynamiques 5 à 8 exercices, 10 à 15 répétitions - compter jusqu'à 10 pour une récupération entre les exercices (Muscles principaux et groupes musculaires de soutiens) Complexe BGRE 2 séries de 15 à 20 répétitions pour chaque exercices Educatifs de course (ABC) 4 à 6 Games sur 20 à 30 m (récupération en marchant) Renforcement musculaire - Gainage du centre de puissance, des bras : 2 à 3 séries 2 à 5 exercices de 10 à 20 sec par exercice - Squat: 2 à 3 séries de 8 à 12 répétitions	Etirements Activo-Dynamiques 5 à 8 exercices, 10 à 15 répétitions - compter jusqu'à 10 pour une récupération entre les exercices (Muscles principaux et groupes musculaires de soutiens) Complexe BGRE 2 séries de 15 à 20 répétitions pour chaque exercices Educatifs de course (ABC) 4 à 6 Games sur 20 à 30 m (récupération en marchant) Renforcement musculaire - Gainage du centre de puissance, des bras : 2 à 3 séries 2 à 5 exercices de 10 à 20 sec par exercice - Squat: 2 à 3 séries de 8 à 12 répétitions	Etirements Activo-Dynamiques 5 à 8 exercices, 10 à 15 répétitions - compter jusqu'à 10 pour une récupération entre les exercices (Muscles principaux et groupes musculaires de soutiens) Complexe BGRE 2 séries de 15 à 20 répétitions pour chaque exercices Educatifs de course (ABC) 4 à 6 Games sur 20 à 30 m (récupération en marchant) Renforcement musculaire - Gainage du centre de puissance, des bras : 2 à 3 séries 2 à 5 exercices de 10 à 20 sec par exercice - Squat: 2 à 3 séries de 8 à 12 répétitions	Etirements Activo-Dynamiques 5 à 8 exercices, 10 à 15 répétitions - compter jusqu'à 10 pour une récupération entre les exercices (Muscles principaux et groupes musculaires de soutiens) Complexe BGRE 2 séries de 15 à 20 répétitions pour chaque exercices Educatifs de course (ABC) 4 à 6 Games sur 20 à 30 m (récupération en marchant) Renforcement musculaire - Gainage du centre de puissance, des bras : 2 à 3 séries 2 à 5 exercices de 10 à 20 sec par exercice - Squat: 2 à 3 séries de 8 à 12 répétitions	
	Compétence 3 Exercices Spécifiques	Choix de 2 à 3 exercices en fonction de l'activité programmée dans le cycle	Choix de 2 à 3 exercices en fonction de l'activité programmée dans le cycle	Une part de l'échauffement est spécifique et en rapport avec l'activité	Le déroulé est spécifique et en fonction de l'activité	
	Compétence 4 Accéder à l'Autonomie	Être capable de s'échauffer individuellement et de prendre l'initiative de conduire un groupe au bout de la 3ème séance du cycle	Être capable de reproduire et de prendre l'initiative d'échauffer un groupe au bout de la 3ème séance du cycle	Être capable de s'échauffer seul (e) ou de diriger la classe ou une partie de la classe dans sa totalité	Être capable de s'échauffer seul (e) ou de diriger la classe ou une partie de la classe dans sa totalité	
	Compétence 5 Récupération après l'Effort	Être capable de reproduire la routine d'étirement en fin de séance - Tête : main sur le côté de la tête, bras tendu le long du corps, main relevée - Deltroïde : pousser le coude sur l'épaule opposée - Triceps : main sur le coude on amène la main entre les deux omoplates		Stretching - Bras tendus vers le ciel, le corps tendu, montée sur la pointe des pieds - Ischios jambiers : bras vers le sol (souplesse avant), jambes tendues et serrées - Quadriceps : en appui sur une jambe, amené un pied sur la fesse, genoux serrés - Jumeaux : en appui sur les deux pieds, avancer un pied vers l'avant tout en enfonçant le talon au sol avec la pointe tendu vers le ciel; tenir le genou fléchi		
	Compétence 6 Evaluation et Bilan	EVALUATION Enseignant Fiche enseignant	Evaluation Enseignant - Evaluation Elève	Comparaison Evaluation Elève - Enseignant Fiche Elève et Fiche Enseignant	AUTO EVALUATION Fiche Elève	Connaitre son Potentiel S'auto évaluer