

## Planification annuelle 2009-2010

### Évènements importants :

**15 octobre 2009 : Cross-country** pour les 5ème et 6ème.

**Sorties de ski alpin :** date et lieu à confirmer pour les maternelles, 1ère et 2ème.

**Semaine de la santé :** mois de novembre 2009 pour les 3ème, 4ème, 5ème et 6ème.

**Piscine :** date à confirmer pour les 1ère, 2ème, 3ème, 4ème, 5ème et 6ème

**15 juin 2010 : les Olympiades.**

### Planification de cours :

#### Première et deuxième

*Une séance :* Attribution de casier dans les vestiaires + organisation et règles de conduite dans le gymnase + exercices de conditionnement physique (course navette avec des variantes).

*12 séances:* Endurance cardiovasculaire.

*10 séances:* Basket-ball (manipulation du ballon dont le dribble et les déplacements, les tirs au panier, les « passes », connaissances des règles de base et match).

*12 séances:* Soccer (manipulation de l'objet, les déplacements, les tirs, les passes, la coopération, l'opposition, connaissance des règles de base et match).

*5 séances:* Athlétisme (course de vitesse, course à relais, course de haies et lancer de poids).

*6 séances:* Activité de duel (jeux d'opposition en individuel et par équipe : jeu du dossard et le jeu de la chasse aux trésors).

*5 séances:* Initiation tennis (manipulation, coordination, locomotion, opposition...).

*4 séances:* Conditionnement physique (exercices de course avec des différents modes de déplacement : marche du canard, du crabe, saut de grenouille, ramper comme un serpent, etc..., faire des pompes, des abdominaux et des steppes).

*10 séances:* Hockey Cosom (manipulation d'objet, lancer, coopération, opposition, connaissance des règles et match).

2 séances: Jeu de précision avec le jeu de quilles (lancer de précision).

6 séances: Initiation gymnastique au sol (sauts, appuis, équilibres et acrobaties).

10 séances: Les jeux de coopération et d'opposition comme le ballon « touch », le ballon chasseur, le jeu du bull-dog, le jeu de la tag, le jeu du ballon mémoire...

|                               |
|-------------------------------|
| <b>Troisième et quatrième</b> |
|-------------------------------|

*Une séance* : Organisation dans les vestiaires et règles de conduite dans le gymnase + exercices de conditionnement physique (course navette avec des variantes).

10 séances: Endurance cardiovasculaire.

10 séances: Basket-ball (manipulation de l'objet dont les dribbles et les déplacements avec le ballon, les lancers dont les tirs au panier et les « passes », la coopération, l'opposition et la connaissance des règlements de base).

10 séances: Soccer (manipulation de l'objet, les lancers dont les tirs au but et les « passes », la coopération, l'opposition et les connaissances des règles de base).

6 séances: Athlétisme (course à relais, course de haies, course de vitesse, lancer de poids).

10 séances: Hand-ball (manipulation, les lancers dont les tirs au but et les « passes », la coopération et l'opposition et connaissance des règles de base).

10 séances: Hockey cosom : (manipulation, locomotion, coopération et opposition et règlements de base).

6 séances: Gymnastique au sol (les sauts, les appuis, les équilibres, les acrobaties...).

3 séances: Activités coopératives à deux ou à plusieurs, exemple les pyramides humaines.

12 séances: Les jeux de coopération et d'opposition comme le ballon chasseur, le ballon « touch », le bull-dog, le ballon mémoire le ballon chinois et le Kin-Ball.

## Cinquième et sixième

*Une séance* : Organisation dans les vestiaires et règles de conduite dans le gymnase + exercices de conditionnement physique (course navette avec des variantes).

*10 séances*: Endurance cardiovasculaire (préparation pour le cross-country).

*10 séances*: Basket-ball (manipulation, locomotion, opposition et coopération et règlements de base).

*10 séances*: Soccer (manipulation, locomotion, coopération et opposition et règlements).

*6 séances*: Athlétisme (course de vitesse, course de haies, course à relais et lancer de poids).

*10 séances*: Hand-ball (manipulation, locomotion, la coopération, l'opposition, la coopération-opposition et les règlements).

*6 séances*: la gymnastique au sol (enchaînements de sauts, d'appuis, d'équilibres et d'acrobaties).

*10 séances*: Hockey cosom (manipulation, locomotion, coopération et opposition, et règlements).

*3 séances*: Activités coopératives à deux ou à plusieurs, exemple les pyramides humaines.

*10 séances*: Volley-ball (manipulation, coopération et opposition, règlements de base).

*6 séances*: Jeux de coopération et d'opposition (les jeux collectifs comme le ballon chasseur et le ballon prisonnier et le Kin-Ball).

Titulaire en éducation physique : Monsieur Sébastien CORRÉ

## Maternelle

Cours 1 (C1) : Organisation dans les vestiaires et au gymnase + règles de conduite au gymnase + exercices de mise en forme.

C2 à C3 : Découverte des différentes parties du corps.

C4 à C11 : Conditionnement physique (exercices avec des variantes : course, saut, transport d'objets, parcours, ...)

C12 à C15 : Endurance cardiovasculaire (course jogging par intervalle de temps ou en continu).

C16 à C23 : Basket-ball (découverte du ballon, déplacements en marchant, en courant et en dribblant, lancer et attraper le ballon : locomotion et manipulation).

C24 à C33 : Soccer (découverte du ballon, déplacements, tirs, règles de base et match).

C34 à C44 : Jeux collectifs (jeu du bull-dog, ballon chasseur, ballon réflexe, ballon « touch » ...)

C45 à C46 : Jeux d'imitation des animaux.

C47 à C48 : Conditionnement physique.

C49 à C50 : Jeux de concentration et de réaction.

C51 à C55 : Activité de duel (jeux d'opposition en individuel et en équipe).

C56 à C60 : Athlétisme (lancer de poids, course à relais, course de haies et course de vitesse).

C61 à C62 : « Stretching » (exercices de souplesse).

C63 à C70 : Initiation au tennis.

C71 à C72 : Différents modes de locomotion (marche du poussin, de la grenouille, du crabe, ...)

C73 à C74 : Initiation à l'escalade.

C75 à C76 : Jeu de lancer (jeu de quilles).

C77 à C78 : Initiation à la gymnastique (roulade avant et roue).

C79 à C85 : Hockey cosom (connaissance des règles de base, manipulation d'objets, locomotion et match).