

## Planification annuelle 2010-2011

### Évènements importants :

**14 octobre 2010 : Cross-country** pour les 5ème et 6ème.

**Sortie de ski alpin** : le 18 février pour les 1ère et 2ème.

**Sortie au Parc Olympique** : 25 novembre 2010 pour les 1, 2, 3, 4, 5 et 6.

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

**Les Olympiades** : date à confirmer.

### 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