10

Fiche cycle de 4 semaines

Module 10 · Parcours Fondamental · Construire et justifier une progression

Thème du cycle :

Public et niveau :

Objectif du cycle :

Nombre de séances / semaine :

Bilan de départ (test ou repère) :

Matériel :

PROGRESSION SEMAINE PAR SEMAINE

Semaine	Objectif	Exercices clés	Ce qui évolue	Options proposées
1 · Découvrir				
2 · Consolider				
3 · Progresser				
4 · Intégrer et mesurer				

CE QUI PEUT ÉVOLUER D'UNE SEMAINE À L'AUTRE

L'amplitude, la longueur du levier, les appuis, la durée de tenue, le passage du passif à l'actif, l'ajout ou le retrait d'un accessoire (élastique, poids, brique). On ne change qu'une chose à la fois.

La logique de mon cycle

C'EST CE QUE LE JURY VOUS DEMANDERA D'EXPLIQUER

Pourquoi ce thème ?	
Pourquoi cet ordre d'exercices ?	
Comment la difficulté évolue-t-elle ?	
Quelles options pour quels élèves ?	
Quelle sécurité, quelle protection du dos ?	

BILAN DE FIN DE CYCLE

CYCLE SUIVANT (THÈME ET LIEN AVEC CELUI-CI)