

Fiche du projet prévisionnel


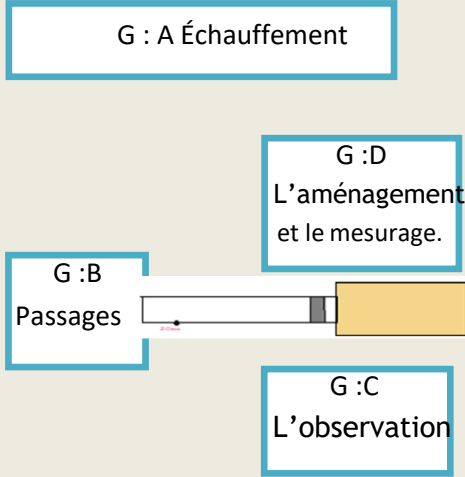
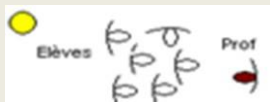
www.epsmaroc.ma

Module		Groupe d'APS	APSsupport	Niveau scolaire	MATERIEL	
Engagement moteur et efficience sportive		Athlétisme	Saut en longueur	1Bac	Sautoirs+plots+décamètre+lattes+cordes+Cerceau, Râteau+sifflet+Fiches+Cônes+gilets	
Objectif terminal d'intégration (Oti)		L'élève de la première année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.				
Objectif terminal du cycle		L'élève de 1ere année doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité de la performance.				
Compétences visées						
		Avoir l'audace et la compétence de faire face aux difficultés rencontrées				
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuel/es		Connaissances comportementales		
<ul style="list-style-type: none">➤ Optimiser la prestation en opérant une course d'élan,➤ Un appel et un saut dynamique, relâché et performant➤ La course est relativement progressée		<ul style="list-style-type: none">➤ Bases biomécaniques de longueur➤ Notions réglementaires➤ L'effet des membres supérieurs sur le saut		Communication au sein du groupe / Echauffement Respecter : <ul style="list-style-type: none">➤ D'autrui➤ L'arbitre.et L'adversaire.➤ Du règlement		
Séquences d'enseignement		Séances	Objectifs des séances			Modalités d'évaluation
EVALUIATION DIAGNOSTIQUE		1	Déterminer le niveau des élèves en saut en longueur « test d'observation ».			
1 ^{ère} séquence : Etalonner la course d'élan Maîtriser l'orientation de l'impulsion Chercher à améliorer son saut		2	Séance théorique : Informer les élèves sur des notions fondamentales en saut en longueur : historique, analyse technique, règlement et système de notation.			
		3	Travailler la progressivité de la course d'élan par la répartition de l'effort physique sur la distance optimale.			
		4	Pouvoir liée sa course d'élan avec son pied d'appel sans déclencher un ralentissement de sa vitesse optimale pour sauter vers le plus loin possible.			
		5	E.C d'orienter son impulsion en haut et vers l'avant après un course progressive afin d'optimiser sa performance			
2 ^{ème} séquence : Travailler sur la suspension et La réception afin d'améliorer sa performance.		6	Lors de la suspension l'élève doit être en mesure d'effectuer une ouverture / fermeture du corps (le ramené) afin de favoriser la réception			
		7	S'habituer à se réceptionner activement pour ne pas tomber dans le sable afin d'optimiser sa performance.			
		8	Après un saut global, pouvoir maîtriser sa réception.			
EVALUATION SOMATIVE		9et10	Evaluer les acquis des élèves durant tout le cycle « Teste bilan ».			
Situation de référence		Un saut réglementaire sur une piste d'élan d'environ 30m qui se termine par une fosse.				

FICHE DE PREPARATION DE LA LECON

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	SEANCE N°	Niv sco	MATERIEL
Engagement moteur et efficence sportive	Athlétisme	Saut en longueur	1	1BAC	Sautoirs, plots, décamètre, lattes cordes, Fiches râteau, sifflet Cônes gilets

Objectif de la leçon : Déterminer le niveau des élèves en saut en longueur « test d'observation ».

Partie	Durée	Description	Objectif	Schémas	Critères de réussite
Introductive	10'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vérification de l'absence des tenus ➤ Echauffement générale course de 5mn ➤ Echauffement spécifique : talons fesses, élévations de genou.. ➤ Etirements (des muscles et des articulations sollicités surtout ceux des membres inférieurs) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prise en main ➤ Éveil psychique et moteur ➤ La mise en train 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ -Continuité, progressivité et engagement des élèves. ➤ -Augmentation de la température du corps et de la Fréquence cardiaque.
Fondamentale	35' à 40'	<p>Situation 1 : On divise la classe en 4 groupes, chaque groupe s'occupe à une tâche précise.</p> <p>1ere tâche : l'aménagement de la fausse et la mesure des performances. (2 élèves pour la mesure, 2 pour le jugement si l'essai est annulé ou bien correcte à l'utilisation des drapeaux blanc et rouge.</p> <p>2ème tâche : des passages réglementaires en réalisant des meilleures performances possibles.</p> <p>3ème tâche : l'observation des passages en remplissant des fiches.</p> <p>4ème tâche : préparation physique et psychique pour le passage.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 passages pour chacun, chaque groupe doit respecter sa tâche. ➤ respecter le nombre d'essais, ainsi que la tâche proposée à chaque groupe. ➤ -ne pas toucher la planche 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Détecter le niveau des élèves à partir des critères déjà établis. ➤ Respecter les tâches demandées et prélever les données honnêtement 		<p>Critères de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chaque élève va respecter son rôle de passage ➤ Réussir au moins un saut sur 2 essais ➤ Le remplissage des fiches d'observation, ➤ Le passage de tous les élèves <p>Conditions de réalisation : une piste de 30 à 40m, sautoir rempli de sable. Zone d'appel de 20cm.</p> <p>Critères de réalisation : Création d'une vitesse et réalisation d'une impulsion</p>
Finale	5'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rassemblement et discussion sur la séance. ➤ Présentation de l'objectif de la séance prochaine. ➤ Demander aux élèves de faire une recherche sur le Saut en longueur. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Retour au calme ➤ Faire revenir les grandes fonctions physiologiques à leur état initial de repos. 		<p>Annoncer les performances</p> <p>Participation des élèves dans la discussion...</p> <p>Avoir un feed-back de la part des élèves.</p>

FICHE DE PREPARATION DE LA LECON

MODULE	Croupe d'APS	APS SUPPORT	NIV SCOL	SEANCE N°	MATERIEL
Engagement moteur et efficience sportive	Athlétisme	Saut en longueur	1BAC	2	




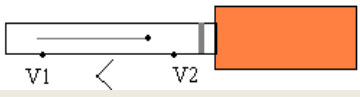

Objectif de la leçon : Séance théorique : Informer les élèves sur des notions fondamentales en saut en longueur : historique, analyse technique, règlement et système de notation.

Partie	Durée	Objectif opérationnel	Contenu	Conditions de réalisation	Critères de réussite
			Description de la situation		
Introductive	15'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prise en main ➤ Eveil psychique et physiologique ➤ La mise en train 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Contrôle de l'absence. ➤ Présentation de l'objectif de la leçon ➤ Explication du déroulement de la séance 	Salle des cours	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participation des élèves ➤ bonne organisation.
Fondamentale	30' à 35'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaître L'APS ➤ Comprendre d'avantage le déroulement de la prochaine séance pratique ➤ Enrichir les savoirs scientifiques propres à l'APS 	<p style="text-align: center;"><u>SITUATION PEDAGOGIQUE :</u></p> <p style="text-align: center;">Présentation d'une cour théorique</p> <p><u>Partie 1 :</u> On va parler sur l'activité d'une façon générale (définition, règlement ...etc.)</p> <p><u>Partie 2</u> Consacrée pour expliquer d'avantage la séance pratique</p> <p><u>Partie 3 :</u> Mettre l'accent sur les différents facteurs qui interviennent dans l'augmentation de la performance</p>	S'organiser dans la classe.	La participation active des élèves dans le cours
Finale	5'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Retour au calme 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bilan général de la séance. ➤ <i>Avoir un feedback avec les élèves.</i> ➤ Explication de l'objectif de la séance prochaine. 		Participation des élèves dans la discussion.

FICHE DE PREPARATION DE LA LECON

MODULE	Croupe d'APS	APS SUPPORT	NIV SCOL	SEANCE N°	MATERIEL
Engagement moteur et efficience sportive	Athlétisme	Saut en longueur	1BAC	3	Sautoirs, plots, décamètre, lattes cordes, râteau, sifflet Cônes+gilets+Cerceau

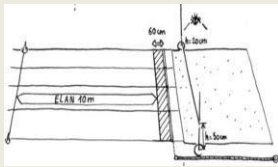
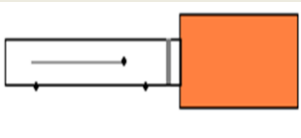

Objectif de la leçon : travailler la progressivité de la course d'élan par la répartition de l'effort physique sur la distance optimale.

Partie	Durée	Description	Objectif	Schémas	Critères de réussite
Introductive	15'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aménagement du Matériel. ➤ Contrôle des tenus et de l'absence. ➤ Echauffement Général. ➤ Echauffement spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> - Prise en main - Éveil psychique et moteur 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Protéger et préparer les articulations ➤ Elévation de la fréquence cardiaque et réveiller les muscles extenseurs. ➤ Réalisation de l'échauffement
Fondamentale	30' À 35'	Répartir le groupe classes en 4 groupes Situation 1: Alternance des zones A, B, C que l'on doit parcourir à vitesse maximum ou en ralentissant.	Courir avec variation de vitesse.		Réguler sa vitesse en fonction de la Zone.
		Situation 2: Alternance des zones A, B, C que l'on doit parcourir à vitesse progressive. Fixer la distance et jouer sur le temps.	Courir avec une vitesse progressive		Réguler sa vitesse en fonction de la Zone.
		Situation 3 : situation de référence. (Saut global dans le sautoir)	Courir avec une vitesse progressive et réaliser un saut		<ul style="list-style-type: none"> - $V1 < V2$ - Sauter plus loin
Finale	5'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bilan général de la séance. ➤ Avoir un feedback avec les élèves. ➤ Explication de l'objectif de la séance prochaine. 	- Retour au calme		Participation des élèves dans la discussion.

FICHE DE PREPARATION DE LA LECON

MODULE	Croupe d'APS	APS SUPPORT	NIV SCOL	SEANCE N°	MATERIEL
Engagement moteur et efficience sportive	Athlétisme	Saut en longueur	1BAC	4	Sautoirs, plots, décamètre, lattes cordes, râteau, sifflet Cônes+gilets+Cerceau


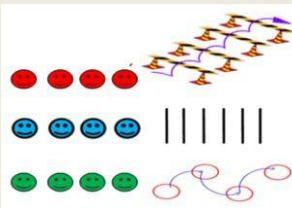
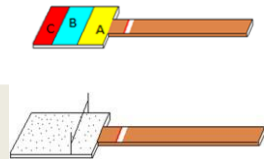

Objectif de la leçon : pouvoir liée sa course d'élan Avec son pied d'Appel sans déclencher un ralentissement de sa vitesse optimale pour sauter vers le plus loin possible.

Partie	Durée	Description	Objectif	Schémas	Critères de réussite
Introductive	15'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aménagement du Matériel. ➤ Contrôle des tenus et de l'absence. ➤ Echauffement Général. ➤ Echauffement spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prise en main ➤ Éveil psychique et moteur 	➤	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Protéger et préparer les articulations ➤ Elévation de la fréquence cardiaque et réveiller les muscles extenseurs. ➤ Réalisation de l'échauffement
Fondamentale	30' à 35'	<p style="text-align: center;">SITUATION PEDAGOGIQUE N1 :</p> <p>Répartir le groupe classes en 4 groupes, (A B C et D) (4 ateliers)</p> <p>1^{er} atelier : exécuté un appui entre chaque intervalle, puis courir vite en posant un appui entre chaque deux lattes.</p> <p>2^{ème} atelier : effectuer 6 foulées d'élan, puis impulsion dans le cerceau avec reprise active sur une boîte d'impulsion, continué à courir.</p> <p>3^{ème} atelier : à partir d'un élan de 8 à 9 foulées essayer de franchir la hauteur, placée à 1,5 m de la zone d'appel.</p> <p>4^{ème} atelier : effectuer son saut à partir de sa propre marque.</p> <p>Consigne : courir sans ralentissement ; Garder le dos plat et monter vers le haut</p> <p style="text-align: center;">SITUATION DE REFERENCE :</p> <p>Diviser la classe en 4 groupes pour faire une compétition entre Eux. La sommation des performances nous renseignera sur l'équipe gagnante.</p>	Chercher à maintenir la liaison course-appel où course-impulsion afin de réussir son saut.	 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Franchir la hauteur. ➤ Avoir le pied d'appel sur la planche d'appel. ➤ Réussir son saut.
Finale	5'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bilan général de la séance. ➤ Avoir un feedback avec les élèves. ➤ Explication de l'objectif de la séance prochaine. 	- Retour au calme		Participation des élèves dans la discussion.

FICHE DE PREPARATION DE LA LECON

MODULE	Croupe d'APS	APS SUPPORT	NIV SCOL	SEANCE N°	MATERIEL
Engagement moteur et efficience sportive.	Athlétisme	Saut en longueur	1BAC	5	Sautoirs, plots, décamètre, lattes cordes, râteau, sifflet Cônes+gilets+Cerceau


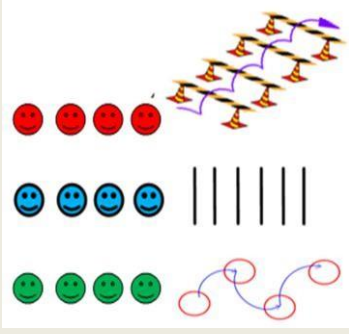
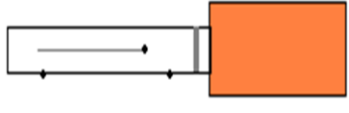

Objectif de la leçon : E.C d'orienter son impulsion en haut et vers l'Avant Après un course progressive Afin d'optimiser sa performance

Partie	Durée	Description	Objectif	Schémas	Critères de réussite
Introductive	15'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aménagement du Matériel. ➤ Contrôle des tenus et de l'absence. ➤ Echauffement Général. ➤ Echauffement spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prise en main ➤ Éveil Psychique et moteur 	➤	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Protéger et préparer les articulations ➤ Elévation de la fréquence cardiaque et réveiller les muscles extenseurs. ➤ Réalisation de l'échauffement
Fondamentale	30' à 35'	<p>Répartir le groupe classes en 4 groupes, (A B C et D) (4 ateliers)</p> <p>1^{er} atelier : (G : A) RENFORCEMENT DU PIED D'APPEL</p> <p>2^{ème} atelier : (G : B) TRAVAIL DE LA FREQUENCE</p> <p>3^{ème} atelier : (G : C) TRAVAIL DE L'AMPLITUDE</p> <p>4^{ème} atelier : (G : D) SITUATION PEDAGOGIQUE N1 :</p> <p>Nous allons diviser le sautoir latéralement en 3 zones, (A, B, et C). la zone A =(1 point) la zone B =(2 points) et la zone C =(3 points.)Les élèves vont chercher de sauter la zone la plus loin après avoir franchi un élastique.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Eloigner l'élastique de la planche selon le niveau des élèves. ➤ Augmenter la hauteur de l'élastique. <p>SITUATION PEDAGOGIQUE N2 :</p> <p>Un élastique suspendu à l'aide de deux supports en parallèle avec la largeur de la fosse, et placé à 2distances différentes (2m pour les garçons et 1m 50 pour les filles).</p> <p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Après une course d'élan progressivement accélérée sauter en essayant de toucher l'élastique et se réceptionner en fente avant. ➤ Chercher la hauteur lors de l'impulsion pour toucher l'élastique <p>SITUATION DE REFERENCE : Saut global dans le sautoir</p>	<p>Orienter</p> <p>l'impulsion vers</p> <p>le haut et vers</p> <p>l'avant</p>		Chercher la hauteur lors de l'impulsion pour toucher l'élastique
					Passer au-dessus de l'élastique sans le toucher. Améliorer la performance.
					Conditions de réalisation : Une piste de 20 à 30m, sautoir rempli de sable. Zone d'appel de 20cm
Finale	5'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bilan général de la séance. ➤ Avoir un feedback avec les élèves. ➤ Explication de l'objectif de la séance prochaine. 	- Retour au calme		Participation des élèves dans la discussion.

FICHE DE PREPARATION DE LA LECON

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	NIV SCOL	SEANCE N°	MATERIEL
Engagement moteur et efficience sportive	Athlétisme	Saut en longueur	1BAC	6	Sautoirs, plots, décamètre, lattes cordes, râteau, sifflet Cônes+gilets+Cerceau


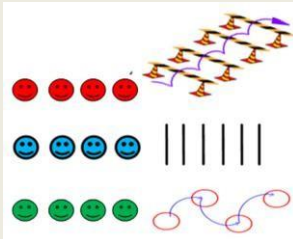
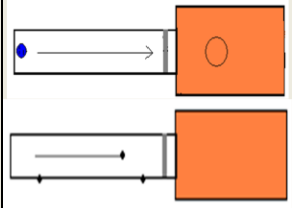

Objectif de la leçon : lors de la suspension l'élève doit être en mesure d'effectuer une ouverture / fermeture du corps (le ramené) afin de favoriser la réception

Partie	Durée	Description	Objectif	Schémas	Critères de réussite
Introductive	15'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aménagement du Matériel. ➤ Contrôle des tenus et de l'absence. ➤ Echauffement Général. ➤ Echauffement spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prise en main ➤ Éveil psychique et moteur 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Protéger et préparer les articulations ➤ Elévation de la fréquence cardiaque et réveiller les muscles extenseurs. ➤ Réalisation de l'échauffement
Fondamentale	30' à 35'	<p>On divise la classe en 4 groupes, (A B C et D) (4 ateliers)</p> <p>1^{er} atelier : (G : A) RENFORCEMENT DU PIED D'APPEL</p> <p>2^{ème} atelier : (G : B) TRAVAIL DE LA FREQUENCE</p> <p>3^{ème} atelier : (G : C) TRAVAIL DE L'AMPLITUDE</p> <p>4^{ème} atelier : (G D) SITUATION PEDAGOGIQUE</p> <p>Diviser la fosse en largeur en 2 parties, fixer 2 ballons de volley sur une file tenue par 2 élèves (dispensées) le long de la largeur. L'élève doit effectuer une course d'élan, appel sur plinthe ou tremplin dur, essayer de toucher un ballon suspendu en air, avec les deux mains pendant la suspension et frapper dans ses mains sous le genou de la première jambe puis sous les deux jambe s tendues pour la réception</p> <p style="text-align: center;">SITUATION DE REFERENCE : (Saut global dans le sautoir)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ -sensibiliser l'élève sur l'avantage de la technique dans le saut ➤ -renforcer les muscles du tronc inférieurs ainsi que les lombaires ➤ -Réaliser une ouverture /fermeture 	 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Voir la position arquée et se réceptionner sur les fesses et les talons ou seulement sur les deux pieds ➤ Réaliser une ouverture /fermeture
Finale	5'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bilan général de la séance. ➤ Avoir un feedback avec les élèves. ➤ Explication de l'objectif de la séance prochaine. 	- Retour au calme		Participation des élèves dans la discussion.

FICHE DE PREPARATION DE LA LECON

MODULE	Croupe d'APS	APS SUPPORT	NIV SCOL	SEANCE N°	MATERIEL
Engagement moteur et efficience sportive	Athlétisme	Saut en longueur	1BAC	7	Sautoirs, plots, décimètre, lattes cordes, râteau, sifflet Cônes+gilets+Cerceau


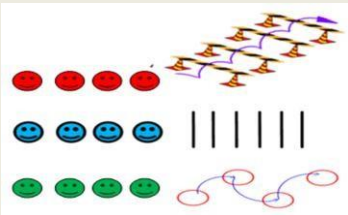
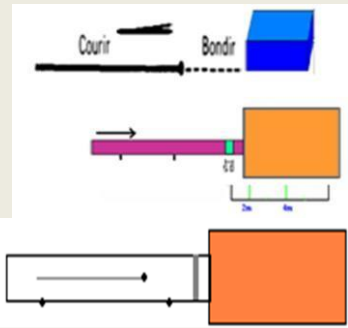
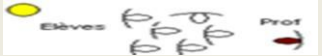
Objectif de la leçon : s'habituer à se réceptionner Activement pour ne pas tomber dans le sable afin d'optimiser sa performance.

Partie	Durée	Description	Objectif	Schémas	Critères de réussite
Introductive	15'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aménagement du Matériel. ➤ Contrôle des tenus et de l'absence. ➤ Echauffement Général. ➤ Echauffement spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prise en main ➤ Éveil psychique et moteur 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Protéger et préparer les articulations ➤ Elévation de la fréquence cardiaque et réveiller les muscles extenseurs. ➤ Réalisation de l'échauffement
Fondamentale	30' à 35'	<p>Répartir le groupe classes en 4 groupes, (A B C et D) (4 ateliers)</p> <p>1^{er} atelier : (G A) RENFORCEMENT DU PIED D'APPEL</p> <p>2^{ème} atelier : (G B) TRAVAIL DE LA FREQUENCE</p> <p>3^{ème} atelier : (G C) TRAVAIL DE L'AMPLITUDE</p> <p>4^{ème} atelier : (G D) SITUATION PEDAGOGIQUE N1 :</p> <p>Après un élan réduit, réaliser un saut vers l'avant et le haut, et finir par une réception sur deux pieds en les mettant dans le cerceau mis dans la fosse.</p> <p>SITUATION PEDAGOGIQUE N2 :</p> <p>Avec deux foulées sauter et ce réceptionner de telle sorte que le bassin prenne la place de la réception des pieds au sol (répétitions)</p> <p>Variables :</p> <p>1-Même travail mais cette fois avec une course progressivement accélérée</p> <p>2- avec tremplin même tâche</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ne pas se laisser tomber dans le sable ➤ Toujours se réceptionner loin devant ➤ Utiliser les segments libres supérieurs pour alléger le corps <p>SITUATION DE REFERENCE :</p> <p>(Saut global dans le sautoir)</p>	<p>Le bassin prend la place des pieds dans la réception</p> <p>Tomber vers l'avant</p> <p>Réussir le saut avec la réception apprise</p> <p>Pouvoir se réceptionner efficacement sur les deux pieds.</p>	 	<p>Coïncider son bassin avec la position première de ses pieds</p> <p>Performance meilleure que la précédente</p> <p>La réception efficacement sur les deux pieds</p> <p>90% des élèves arrivent à se réceptionner sur les deux pieds.</p>
Finale	5'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bilan général de la séance. ➤ Avoir un feedback avec les élèves. ➤ Explication de l'objectif de la séance prochaine. 	- Retour au calme		Participation des élèves dans la discussion.

FICHE DE PREPARATION DE LA LECON

MODULE	Croupe d'APS	APS SUPPORT	NIV SCOL	SEANCE N°	MATERIEL
Engagement moteur et efficience sportive	Athlétisme	Saut en longueur	1BAC	8	Sautoirs, plots, décamètre, lattes cordes, râteau, sifflet Cônes+gilets+Cerceau


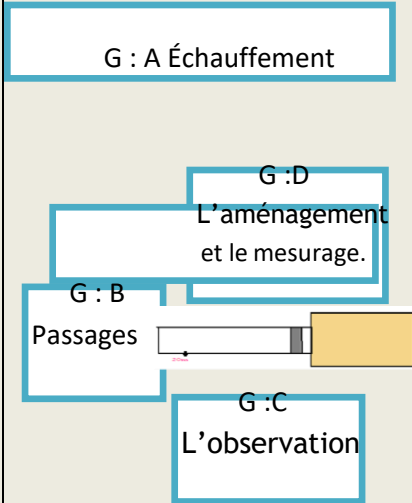
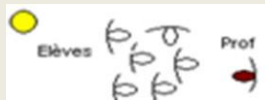
Objectif de la leçon : Après un saut global, pouvoir maîtriser sa réception.

Partie	Durée	Description	Objectif	Schémas	Critères de réussite
Introductive	15'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aménagement du Matériel. ➤ Contrôle des tenus et de l'absence. ➤ Echauffement Général. ➤ Echauffement spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prise en main ➤ Éveil psychique et moteur 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Protéger et préparer les articulations ➤ Elévation de la fréquence cardiaque et réveiller les muscles extenseurs. ➤ Réalisation de l'échauffement
Fondamentale	30' à 35'	<p style="text-align: center;">SITUATION PEDAGOGIQUE</p> <p>Répartir le groupe classes en 4 groupes (4 ateliers)</p> <p>1^{er} Atelier : (G A) RENFORCEMENT DU PIED D'APPEL</p> <p>2^{ème} Atelier : (G B) TRAVAIL DE LA FREQUENCE</p> <p>3^{ème} Atelier : (G C) TRAVAIL DE L'AMPLITUDE</p> <p>4^{ème} Atelier : (G D) à l'aide d'un tapis de chute et un prolongement de la planche d'élan ; réaliser un saut après une course d'élan ; impulsion sur tremplin et réception assise.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fermeture du corps. ➤ Tendre les jambes au moment du contact. ➤ Plier les genoux lorsque les pieds glissent vers l'avant. <p>Variables :</p> <p>Après un élan réduit ; cherché la zone la plus éloignée. <u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cherché a glisser loin sans s'élever. ➤ Chuter sur les 2 jambes en même temps. <p style="text-align: center;">SITUATION DE REFERENCE : (Saut global dans le sautoir)</p>	<p>Pouvoir atterrir efficacement après grandissement</p> <p>Ramener rapide et tendu des jambes</p> <p>Musculation des membres inférieurs.</p> <p>Arriver à accélérer sa vitesse et le changement de rythme.</p>	 	<p>Réception position assise</p> <p>Amortissement et glissement des jambes.</p> <p>90% des élèves réalisent une bonne réception pour améliorer leur performance.</p>
Finale	5'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bilan général de la séance. ➤ Avoir un feedback avec les élèves. ➤ Explication de l'objectif de la séance prochaine. 	- Retour au calme		Participation des élèves dans la discussion.

FICHE DE PREPARATION DE LA LECON

MODULE	Croupe d'APS	APS SUPPORT	SEANCE N°	Niv sco	MATERIEL
Engagement moteur et efficience sportive	Athlétisme	Saut en longueur	9 et 10		Sautoirs, plots, décamètre, lattes cordes, Fiches râteau, sifflet Cônes gilets

Objectif de la leçon : Evaluer les acquis des élèves durant tout le cycle « Teste bilan ».

Partie	Durée	Description	Objectif	Schémas	Critères de réussite
Introductive	10'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vérification de l'absence des tenus ➤ Echauffement générale course de 5mn ➤ Echauffement spécifique : talons fesses, élévations de genou... ➤ Etirements (des muscles et des articulations sollicités surtout ceux des membres inférieurs) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prise en main ➤ Éveil psychique et moteur ➤ La mise en train 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ -Continuité, progressivité et engagement des élèves. ➤ -Augmentation de la température du corps et de la Fréquence cardiaque.
Fondamentale	35' à 40'	<p>Situation 1 : On divise la classe en 4 groupes, chaque groupe s'occupe à une tâche précise.</p> <p>1ere tâche : l'aménagement de la fausse et la mesure des performances. (2 élèves pour la mesure, 2 pour le jugement si l'essai est annulé ou bien correcte à l'utilisation des drapeaux blanc et rouge.</p> <p>2ème tâche : des passages réglementaires en réalisant des meilleures performances possibles.</p> <p>3ème tâche : l'observation des passages en remplissant des fiches.</p> <p>4ème tâche : préparation physique et psychique pour le passage.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 passages pour chacun, chaque groupe doit respecter sa tâche. ➤ Respecter le nombre d'essais, ainsi que la tâche proposée à chaque groupe. ➤ -ne pas toucher la planche 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Réaliser la meilleure performance par rapport à mes capacités... ➤ Respecter les tâches demandées et prélever les données honnêtement 		<p>Critères de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chaque élève va respecter son rôle de passage ➤ Réussir au moins un saut sur 2 essais ➤ Le remplissage des fiches d'observation, ➤ Le passage de tous les élèves <p>Conditions de réalisation : Une piste de 30 à 40m, sautoir rempli de sable. Zone d'appel de 20cm.</p> <p>Critères de réalisation : la majorité des élèves doivent Effectuer un bon saut : (une performance supérieure à celle du test d'observation)</p>
Finale	5'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rassemblement et discussion sur la séance. ➤ Bilan de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Retour au calme ➤ Faire revenir les grandes fonctions physiologiques à leur état initial de repos. 		<p>Annoncer les performances aux élèves, Avoir un feed-back de la part des élèves.</p> <p>Participation des élèves dans la discussion.</p>