

Analyse Didactique De L'activité

Analyse et Traitement Didactique

SAUT EN LONGUEUR

DEFINITION

Le saut en longueur est une activité athlétique de performance dont le but est de franchir la plus grande distance horizontale possible

LOGIQUE INTERNE DE L'ACTIVITE

Le saut en longueur consiste à se projeter dans l'espace pour franchir la plus grande distance possible, en un seul bond après une course d'élan, une prise d'appel sur une marque (planche) et une réception dans une fosse.

EN JEU DE FORMATION

Dans le domaine moteur :

- développer la capacité de la perception du corps dans l'espace et le temps
- développement des capacités organique.
- développement des capacités de maîtrise des déplacements.
- développement de l'équilibre général, la coordination général et la vitesse de la réaction.

Dans le domaine cognitif :

- Développement de la connaissance de vocabulaire en rapport avec le corps humain, les termes proposés au saut ainsi que le règlement relatif à l'activité.

Dans le domaine socio-affectif :

- confiance en soit, prise de l'initiative et la maîtrise émotionnelle.

PRINCIPES ET REGLES D'ACTION

1-La course d'élan :

- Doit être progressivement accélérée.
- Le rythme d'appui s'accélère, les appuis brefs en fin de course.
- La course doit être relâchée.
- La vitesse optimale, obtenue dans les 3 dernières foulées.

L'avant dernier appui :

- C'est un des points clé du saut en longueur. Il faut monter vers l'avant mais loin.
- Un abaissement plus ou moins grand du centre de gravité sur l'avant dernière foulées.

La dernière foulée :

- Elle est plus courte que l'avant dernière foulée.
- Elle a la conséquence :
 - *D'un aboutissement court de CG sur l'avant dernier appui.
 - *D'un rythme parfait sur les 3 derniers appuis.

2- L'impulsion :

Si la course d'élan est correcte il évitera l'impulsion en piston.

***Le griffé :** Le pied d'appel posé en avant du bassin dans l'axe de la course dans un mouvement de la griffe. Le pied d'appel se rabat sur la planche d'appel dans un mouvement très rapide en rasant.

***La poussée :** l'athlète doit avoir l'impression d'être catapulté vers l'avant puis de plonger la poussée en suspension.

3- La suspension : En longueur c'est la phase de grandissement.

4- La réception : Une extension des jambes sur les cuisses.

PROBLEME FONDAMENTAL

Dans le saut en longueur, le problème fondamental est l'établissement d'une relation entre la course d'élan et l'impulsion. (Transformer la vitesse horizontale en force propulsive).

SAVOIRS A ACQUERIR

S1 = Courir vite et progressivement accélérer.

S2 = Mobiliser et orienter toutes les forces à l'impulsion.

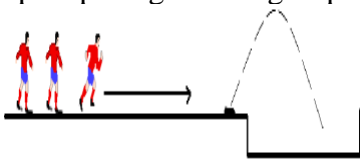
S3 = Organiser le corps pendant la suspension pour réaliser une réception efficace.

NIVEAUX D'ADAPTATION

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
S1	<ul style="list-style-type: none">-Court lentement ou décélère dans les dernières foulées- Piétine avant la planche.	<ul style="list-style-type: none">- Termine rapidement mais sans précision- conserve sa vitesse à l'approche de la planche.	<ul style="list-style-type: none">- étalonne sa course et la termine à grande vitesse- coure rapidement en conservant la vitesse jusqu'à l'approche de la planche.
S2	<ul style="list-style-type: none">- Prolonge sa course sans transformation importante- A des difficultés à prendre son appel dans la zone réservée- le pré appel est trop court.	<ul style="list-style-type: none">- Prend une impulsion incomplète- S'organise pour arriver sur son pied d'appel dans la zone- L'angle d'impulsion est trop haut ou trop bas.	<ul style="list-style-type: none">- coordonne les forces essentielles sur un corps mobilisé- Prend son appel dans la zone codifiée- griffé du pied d'appel
S3	<ul style="list-style-type: none">- conserve un corps passif après l'impulsion et se réceptionne soit debout, soit assis talons en lançant les jambes	<ul style="list-style-type: none">- prolonge la suspension en équilibrant le corps- se réceptionne sur les jambes tendues en avant fléchies en avant	<ul style="list-style-type: none">- mobilise efficacement ses segments dans l'espace (équilibre)- se réceptionne en lançant les jambes tendues en avant

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Sport individuel	Saut en longueur	2LM3	1	*****
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	Analyser les différentes situations et interaction motrice et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation du projet individuel et collectif				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	Etre capable de réaliser un saut réglementaire et améliorer sa performance au moins 50 cm par rapport au test d'observation.				
COMPETENCES VISEES :	Adopter une stratégie personnelle dans l'APS/ respecter les principes (droits et devoirs) durant la pratique de l'APS				

Objectif de la séance : détecter le niveau des élèves

Parties	Durée (min)	Moyens	objectif	Indicateurs d'évaluation
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
INTRODUCTIVE	10 à 15	Echauffement générale course modérée Echauffement spécifique des accélérations sur 20m des talons fesses, des élévations de genou, cloche pied.... Etirements	-vérification d'absence. - activation des fonctions cardio -vasculaires et de ventilation	*Elèves en sueur *un échauffement à base de courses d'accélération et surtout d'étirement
FONDAMENTALE	30 à 35	Diviser la classe en deux groupes. <ul style="list-style-type: none"> Le premier groupe fait des passages : 1 passages ou 2 libres pour chacun avant les deux essais d'évaluation. Le deuxième groupe observe à l'aide des fiches à base de critères simples et compréhensifs. après passage du 1 ^{er} groupe on change de rôles. 	Réaliser un saut réglementaire	Sur trois essais avoir une performance
FINALE	5 à 10	-Retour au calme et discussion avec les élèves à propos de la séance.	-avoir un feed- back des élèves Annoncer les performances aux élèves	Récupération des élèves.

Date :

Bilan de séance

La séance en général s'est bien déroulée vu que c'est un test où chaque groupe connaissait sa tâche : observation ou passage. Les élèves avaient eu droit à deux essais sauf les 7 malades et les 4 absents avec un supplémentaire au début sans prise de performance. Quelques cas ont nécessité une prise de performance du saut réel puisqu'ils n'ont réussi aucun de correct. Le bilan avec les élèves nous a permis de mettre en évidence quelques règles du saut qu'ils ne connaissaient pas avec détermination de la planche qui n'apparaissait pas pour eux.

Régulation

- Par rapport à la fiche de préparation :
 - L'objectif de la séance doit comporter : un verbe d'action, condition de réalisation et critère de réussite.
 - Chaque tâche doit avoir à elle seule un objectif, but, critères de réalisation et critères de réussite.
- Par rapport à l'animation :
 - Pour une première séance d'une activité athlétique c'est mieux que le professeur prend en charge l'échauffement.
 - Aussi pour ces activités il faut insister sur les étirements.
 - Dominer la classe par la voix, les comportements...
 - Dans un temps froid on agit sur le nombre des répétitions et le temps accordé à l'échauffement.
 - C'est mieux d'utiliser un tableau pour l'annonce et l'explication de l'objectif et des tâches.
 - Le test diagnostique doit répondre à la logique de l'activité.
 - Au cours du bilan de la séance, il faut pousser les élèves à participer

Analyse des données du test d'observation

L'analyse des résultats du test d'observation nous a permis de déduire les résultats suivants :

Course d'élan

Course d'élan progressivement accélérée	Nombre des élèves	%
Oui	10	31,25%
non	22	68,75%

D'après le tableau ci dessus, il apparaît clairement que la majorité des élèves avec un pourcentage de 68,75% n'arrivent pas à mener une course progressivement accélérée

Liaison course appel

Piétinement	Nombre des élèves	%
Oui	12	37,5%
non	20	62,5%

Concernant le piétinement nous remarquons que les 37,5% de la classe piétine dans la course d'élan, à savoir que les autres n'ont pu arriver à réussir le saut qu'après 1 ou 2 essais

Impulsion

Impulsion	Nombre d'élèves	%
Longue	0	0%
Visible	9	28,12%
Brève	23	71,87%

Plus que la moitié de la classe avec un pourcentage de 71,87% arrivent à faire une impulsion moyennement efficace orientée vers le haut, alors que 28,12% des élèves ont une impulsion faible.

Interprétation des données:

D'après cette analyse des résultats du test d'observation, il apparaît clairement que les élèves de la classe 2LM3 ont des problèmes en ce qui concerne la liaison course- impulsion, ou on a remarqué que la majorité des élèves n'arrivent pas à coïncider leurs appels avec la planche, ainsi qu'un piétinement sur les dernières foulées.

D'autre part la majorité de la classe n'arrivent pas à mener une course progressivement accélérée et ceci aurait bien sur des répercussions néfastes sur l'impulsion qui ne peut être qu'une impulsion faible ou plus ou moins moyenne.

Vu les résultats obtenus du test d'observation, et vu les problèmes dont souffrent les élèves. On a proposé un projet prévisionnel dont on a cherché à développer le niveau pratique des élèves dans l'activité en ce qui concerne les axes suivants.

Conclusion

On a visé alors :

- ✚ Intériorisation du rythme de la course d'élan.
- ✚ Détermination du pied d'appel.
- ✚ L'étalonnage de la course d'élan (prise de marque).
- ✚ Orientation de l'impulsion vers l'avant et le haut.

Projet prévisionnel

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Sport individuel	Saut en longueur	2LM3	1	*****
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	Analyser les différentes situations et interaction motrice et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation du projet individuel et collectif				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	Etre capable de réaliser un saut réglementaire et améliorer sa performance au moins 50 cm par rapport au test d'observation.				
COMPETENCES VISEES :	Adopter une stratégie personnelle dans l'APS/ respecter les principes (droits et devoirs) durant la pratique de l'APS				

Objectif de la séance : A partir de sa marque départ arriver à coïncider son pied d'appel avec la planche après une course progressivement accélérée.

Parties	Durée (min)	Moyens	objectif	Indicateurs d'évaluation
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
INTRODUCTIVE	10 à 15	Echauffement générale course modérée Echauffement spécifique des accélérations sur 20m des talons fesses, des élévations de genou, cloche pied.... +Etirements <u>Consignes</u> : adopter une allure de course personnelle pour ne pas se fatiguer.	-vérification d'absence. - activation des fonctions cardio -vasculaires et de ventilation	*Elèves en sueur *un échauffement à base de courses d'accélération et surtout d'étirement
FONDAMENTALE	30 à 35	Situation 1 en se déséquilibrant vers l'avant l'élève peut déterminer son pied d'appel. (c'est le pied qui répond le premier qui correspond) <u>Consignes</u> : en cas de complication essayer les deux en saut la meilleure performance tranchera. Situation 2 : travail par binôme Courir à partir de la planche (pied d'appel sur la planche) afin de trouver une course d'élan adéquate et déterminer à l'arrêt sa marque de départ ainsi que le pied grâce à son binôme. Courir dans le sens normal du saut afin d'ajuster son pied d'appel avec la planche. <u>Consignes</u> : Si l'appel est avant la planche avancer de la même distance. Si c'est après reculer de la même distance. Si ça coïncide, faire plusieurs essais tout en marquant son départ par un repère visible et statique Situation de référence	Déterminer son pied d'appel Prendre une marque de départ et l'ajuster pour une impulsion sur la planche	Coïncider son pied d'appel avec la planche Pas de piétinement, pas de décélération.
FINALE	5 à 10	-Retour au calme et discussion avec les élèves à propos de la séance.	Annoncer les performances aux élèves Annoncer l'objectif de la séance à suivre	les élèves participent et posent des questions concernant le règlement.

Date :

Bilan de séance

Pour une première séance d'apprentissage l'échauffement était sous ma supervision pour inculquer les principes à suivre (mobilisation des membres inférieurs puis étirements les accélérations...)

La situation n°1 était à la portée des apprentis où tous ont déterminé leur pied d'appel

La seconde situation a demandé plus de temps pour permettre la précision de la marque de départ. Les filles avaient pour le plus de problèmes que les garçons puisqu'elles partaient de distances lointaines comme eux. Après ma remarque elles se sont rapprochées et ont pu réussir le saut.

Régulation

■ Par rapport à l'animation :

- Dans une mesure de respecter l'objectif de la séance qui est la liaison course d'élan appel insister sur les trois dernières foulées quand on parle aux élèves.
- Utilisation des zones au lieu de l'élastique est préférable vu que les élèves ne manifestent plus de comportement d'évitement.

■ Par rapport au contenu :

- Dans la fiche, lors du travail de la liaison course d'élan/appel les trois dernières foulées doivent être figurées comme suite : gauche, droite, gauche et inversement dans la fiche de préparation et doivent être déclarées lors de l'animation.
- Le travail avec les lattes impose des intervalles aux élèves, donc il est nécessaire de les adapter suivant les tailles et les foulées.
- Les compétences visées du cycle doivent être figurées dans les consignes = les mettre en évidence dans une perspective de différenciation entre le travail par objectif et celui par compétence.

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Sport individuel	Saut en longueur	2LM3	2	*****
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	Analyser les différentes situations et interaction motrice et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation du projet individuel et collectif				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	Etre capable de réaliser un saut réglementaire et améliorer sa performance au moins 50 cm par rapport au test d'observation.				
COMPETENCES VISEES :	Adopter une stratégie personnelle dans l'APS/ respecter les principes (droits et devoirs) durant la pratique de l'APS				

Objectif de la séance : a partir de sa marque départ arriver à coïncider son pied d'appel avec la planche après une course progressivement accélérée.

Parties	Durée (min)	Moyens	objectif	Indicateurs d'évaluation
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
INTRODUCTIVE	10 à 15	Echauffement générale course modérée Echauffement spécifique des accélérations sur 20m des talons fesses, des élévations de genou, cloche pied.... Etirements <u>Consignes</u> : adopter une allure de course personnelle pour ne pas se fatiguer.	-vérification d'absence. - activation des fonctions cardio -vasculaires et de ventilation	*Elèves en sueur *un échauffement à base de courses d'accélération et surtout d'étirement
FONDAMENTALE	30 à 35	<u>Situation 1</u> Course d'élan mesurée à l'aide d'un décamètre et des plots comme repère visuel .courir dans le sens inverse de la course et le point d'arrêt de l'élève détermine la jambe d'appel et la distance d'élan qui sera quantifiée après les ajustements par des pas individuellement. <u>Consignes</u> : ajuster leur course pour avoir le compte exact des pas dont ils doivent se rappeler. <u>Situation de référence :</u> Passage des élèves avec mesurage des performances afin de vérifier les ajustements	Déterminer la distance exacte de la course d'élan Vérifier les ajustements	Coïncider son pied d'appel avec la planche Pas de piétinement, pas de décélération.
FINALE	5 à 10	-Retour au calme et discussion avec les élèves à propos de la séance.	Annoncer les performances aux élèves Annoncer l'objectif de la séance à suivre	les élèves participent et posent des questions concernant le règlement.

Date :

Bilan de séance

Vu que lors de la séance précédente les marques n'étaient pas prises avec précision cette séance l'utilisation du décamètre l'a permis.

Ainsi chacun a pu avoir une marque numérique et a pu réussir son saut 5 élèves qui piétinent toujours.

Au cours du bilan les apprentis se sont montrés très satisfaits mais toujours avec un souci du règlement.

Régulation

✚ Par rapport à l'animation :

- L'utilisation du décamètre est bonne vue la détermination exacte des distances de course.
- Pour interioriser les distances chez les apprentis laisser part à des passages de la fosse pour le calcul de pas= comme ça sans décamètre ils ont leurs propre comptes par leurs pas.

✚ Par rapport au contenu :

- Les indicateurs d'évaluation en terme quantitatif pour faciliter la détection des comportements d'apprentissages

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Sport individuel	Saut en longueur	2LM3	3	*****
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	Analyser les différentes situations et interaction motrice et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation du projet individuel et collectif				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	Etre capable de réaliser un saut réglementaire et améliorer sa performance au moins 50 cm par rapport au test d'observation.				
COMPETENCES VISEES :	Adopter une stratégie personnelle dans l'APS/ respecter les principes (droits et devoirs) durant la pratique de l'APS				

Objectif de la séance : être en mesure d'orienter son impulsion en haut et vers l'avant après une course progressive afin d'optimiser sa performance

Parties	Durée (min)	Moyens	objectif	Indicateurs d'évaluation
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
INTRODUCTIV E	10 à 15	Echauffement générale course modérée Echauffement spécifique des accélérations sur 20m des talons fesses, des élévations de genou, cloche pied.... Etirements <u>Consignes</u> : adopter une allure de course personnelle pour ne pas se fatiguer.	-vérification d'absence. - activation des fonctions cardio -vasculaires et de ventilation	*Elèves en sueur *un échauffement à base de courses d'accélération et surtout d'étirement
FONDAMENTALE	30 à 35	<u>Situation 1</u> : 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). Après une course d'élan progressivement accélérée sauter au dessus de l'élastique en essayant de se réceptionner en fente avant. <u>Consignes</u> : chercher la hauteur lors de l'impulsion pour ne pas toucher l'élastique <u>Situation 2</u> : Après 4 foulées d'élan, 2appuis entre les obstacles : le premier réduit et le second allongé afin de dépasser l'obstacle. <u>Consignes</u> : ajuster les obstacles suivants les capacités de chacun pour pouvoir sauter plus haut <u>Situation 3</u> : Situation de référence où les élèves doivent exécuter un saut réel afin d'optimiser leur performance : travail par groupe ou le compte des performances est collectif suivant des zones.	Orienter l'impulsion vers l e haut et vers l'avant S'habituer à sauter suivant un angle respectif à sa meilleure performance Améliorer l'impulsion Vérifier le degré d'atteinte de l'objectif	se réceptionner en fente avant. Sauter plus haut les obstacles sans les percuter.
FINALE	5 à 10	-Retour au calme et discussion avec les élèves à propos de la séance.	Vérification des acquis des élèves. Annonce de l'objectif de la séance à suivre	Participation des élèves

Date :

Bilan de séance

L'objectif de la séance était l'orientation de l'impulsion vers le haut et vers l'avant. Les élèves doivent toucher un obstacle de hauteur (ballon suspendu), placé dans la fosse.

Les élèves au début cherchaient à toucher la balle avec leur main surtout les filles puisque le ballon était un peu éloigné. Son rapprochement a facilité les passages et maintenu la motivation des filles.

A la fin de la tâche j'ai constaté que la majorité arrive à toucher le ballon sans faire d'essai.

Et à partir de la situation de référence et après la comparaison des présentes performances avec celles initiales, j'ai pu déduire que 65% des élèves ont amélioré leurs performances.

Donc je peux enchaîner sur l'objectif suivant.

Régulation

✚ Par rapport à l'animation :

- L'élève responsable du ballon suspendu doit recevoir des consignes exactes pour la hauteur tantôt pour les filles et pour les garçons et cas particulier (laouini)
- Les encouragements et les feedbacks techniques sont très importants à mettre en évidence pour chaque élève : surtout en ce qui concerne l'utilisation des segments libres

✚ Par rapport au contenu :

- Les indicateurs d'évaluation en terme quantitatif pour faciliter la détection des comportements d'apprentissages.
- Les consignes doivent comporter des signes de compétences visées.

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Sport individuel	Saut en longueur	2LM3	4	*****
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	Analyser les différentes situations et interaction motrice et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation du projet individuel et collectif				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	Etre capable de réaliser un saut réglementaire et améliorer sa performance au moins 50 cm par rapport au test d'observation.				
COMPETENCES VISEES :	Adopter une stratégie personnelle dans l'APS/ respecter les principes (droits et devoirs) durant la pratique de l'APS				

Objectif de la séance : être en mesure d'ouvrir son corps après une impulsion forte sur la planche a fin d'optimiser sa performance.

Parties	Durée (min)	Moyens	objectif	Indicateurs d'évaluation
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
INTRODUCTIVE	10 à 15	Echauffement générale course modérée Echauffement spécifique par groupe chaque groupe s'échauffe de telle sorte qu'il sera bonifié sur la manière et sur le degré d'implication de ses membres. <u>Consignes</u> : adopter une allure de course personnelle pour ne pas se fatiguer.	-vérification d'absence. - activation des fonctions cardio -vasculaires et de ventilation	*Elèves en sueur *un échauffement à base de courses d'accélération et surtout d'étirement
FONDAMENTALE	30 à 35	Situation 1 : Par vague de trois partir du derrière de la fosse sauter, engagé le bassin et se réceptionner sur les deux pieds <u>Variante</u> 1- avec trois foulées même tâche 2- avec course d'élan régulée <u>consignes</u> : respecter la planche lors du saut utiliser les segments libres supérieurs pour alléger le corps <u>Situation de référence :</u> Compétition pour motiver les élèves par équipes. Fosse divisée en trois zones : l'équipe gagnante est celle qui collecte plus de points.	Sentir l'ouverture du corps Avoir les bras en haut, bassin engagé après une impulsion. Vérifier le degré d'atteinte de l'objectif	Les élèves comprennent l'agrandissement ou l'ouverture du corps Amélioration de la performance
FINALE	5 à 10	Bilan de la séance Des questions sur les tâches et sur les objectifs recherchés	-avoir un feed- back des élèves Annoncer les performances aux élèves	Participation des élèves

Date :

Bilan de séance

L'objectif de la séance était l'ouverture du corps après une impulsion forte. Les élèves apprenaient à sauter avec un engagement du bassin et utilisation des segments supérieurs pour gagner en hauteur et en portée a facilité les passages et maintenu la motivation des filles. A la fin de la tâche, les garçons réussissaient un saut agrandi et une performance améliorée quant aux filles, ça n'était pas aussi remarque pour des raison en relation peut être avec leur morphologie. Et à partir de la situation de référence on peut dire que ce paramètre est très compliqué pour des élèves et que ça nécessite plus de temps pour arriver à un résultat

Régulation

✚ Par rapport à l'animation :

- Le travail par vagues est très bien choisi et c'est une bonne idée pour remettre le sable vers l'avant
- La deuxième situation : il faut choisir un élève qui arrive à réussir un saut agrandi pour démontrer et expliquer au fur et à mesure aux élèves les mots techniques et le but de la tâche.

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Sport individuel	Saut en longueur	2LM3	6	*****
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	Analyser les différentes situations et interaction motrice et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation du projet individuel et collectif				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	Etre capable de réaliser un saut réglementaire et améliorer sa performance au moins 50 cm par rapport au test d'observation.				
COMPETENCES VISEES :	Adopter une stratégie personnelle dans l'APS/ respecter les principes (droits et devoirs) durant la pratique de l'APS				

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

Parties	Durée (min)	Moyens	objectif	Indicateurs d'évaluation
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
INTRODUCTIVE	10 à 15	Echauffement générale course modérée Echauffement spécifique des accélérations sur 20m des talons fesses, des élévations de genou, cloche pied.... Etirements <u>Consignes</u> : adopter une allure de course personnelle pour ne pas se fatiguer.	-vérification d'absence. - activation des fonctions cardio -vasculaires et de ventilation	*Elèves en sueur *un échauffement à base de courses d'accélération et surtout d'étirement
FONDAMENTALE	30 à 35	<u>Situation 1</u> : avec deux foulées sauter et se réceptionner de telle sorte que le bassin prenne la place de la réception des pieds au sol (répétitions) <u>Variante</u> : 1-Même travail mais cette fois avec une course progressivement accélérée 2- avec tremplin même tâche Consignes : ne pas se laisser tomber dans le sable Toujours se réceptionner loin devant utiliser les segments libres supérieurs pour alléger le corps <u>Situation de référence</u> Arriver à exécuter le saut avec application de la réception afin d'optimiser la performance	Le bassin prend la place des pieds dans la réception Tomber vers l'avant Réussir le saut avec la réception apprise	Coïncider son bassin avec la position première de ses pieds Performance meilleure que la précédente
FINALE	5 à 10	-Retour au calme et discussion avec les élèves à propos de la séance.	Prévenir les élèves pour le test de la séance à venir	Les élèves participent et peuvent poser des questions .

Date :

Bilan de séance

Une séance très motivante pour les élèves où ils ont apprécié ce défi de se réceptionner les fesses à la place des pieds.
Les répétitions étaient nombreuses dans la limite où les élèves se réceptionnent plus d'une fois suivant le but de la tâche.
A la situation de référence on a remarqué que la majorité des élèves réussissent la réception et de là ils gagnent des centimètres en leurs performances.

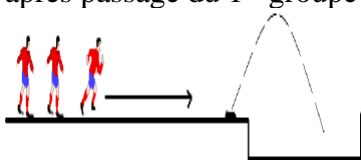
Régulation

✚ Par rapport à l'animation :

- La démonstration par un élève était bonne dans la mesure où les élèves étaient profil
- Le travail par équipe est motivant bien choisi
- La prise de performances est importante pour avoir une vision du test pour le stagiaire comme pour les élèves eux mêmes

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Sport individuel	Saut en longueur	2LM3	8	*****
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	Analyser les différentes situations et interaction motrice et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation du projet individuel et collectif				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	Etre capable de réaliser un saut réglementaire et améliorer sa performance au moins 50 cm par rapport au test d'observation.				
COMPETENCES VISEES :	Adopter une stratégie personnelle dans l'APS/ respecter les principes (droits et devoirs) durant la pratique de l'APS				

Objectif de la séance : détecter le niveau acquis par les élèves

Parties	Durée (min)	Moyens	objectif	Indicateurs d'évaluation
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
INTRODUCTIVE	10 à 15	Echauffement générale course modérée Echauffement spécifique par groupe chaque groupe s'échauffe de telle sorte qu'il sera évalué sur la manière et sur le degré d'implication.	-vérification d'absence. - activation des fonctions cardio -vasculaires et de ventilation	*Elèves en sueur *un échauffement à base de courses d'accélération et surtout d'étirement
FONDAMENTALE	30 à 35	Diviser la classe en deux groupes. <ul style="list-style-type: none"> Le premier groupe fait des passages : 1 passages ou 2 libre pour chacun avant les deux essais d'évaluation. Le deuxième groupe observe à l'aide des fiches à base de critères simples et compréhensifs. après passage du 1 ^{er} groupe on change de rôles. 	Réaliser un saut réglementaire avec une amélioration d'au moins de 50cm	Pas de piétinement ni de saut raté ni de régression en performance
FINALE	5 à 10	-Retour au calme et discussion avec les élèves à propos de la séance.	-avoir un feed- back des élèves Annoncer les performances aux élèves	Récupération des élèves.

Analyse des données du test d'évaluation

L'analyse des résultats du test d'évaluation nous a permis de déduire les résultats suivants :

Course d'élan

Course d'élan progressivement accélérée	Nombre des élèves	%
Oui	14	82,35
non	03	15,65

D'après le tableau ci dessus, il apparaît clairement que la majorité des élèves avec un pourcentage de 82,35% arrivent à mener une course progressivement accélérée au lieu d' un pourcentage de 68,75% en test d'observation.

Liaison course appel

Piétinement	Nombre des élèves	%
Oui	14	82,35
non	03	15,65

Concernant le piétinement nous remarquons que les 82,35 de la classe en étalonner leur cours, par rapport au 62,5% du test d'observation, on a eu une évolution. Ceci est normale car il s ont répété le saut plusieurs fois.

Impulsion

Impulsion	Nombre d'élèves	%
Longue	03	15,65
Visible	13	76,47
Brève	01	5,88

Les élèves ont nettement progressé au niveau de ce paramètre.

Ouverture/fermeture	Nombre des élèves	%
Oui	10	58,82
non	07	41,17

Pour deux séances d'apprentissage ces résultats nous sont satisfaisants.

Interprétation des données:

D'après cette analyse, on peut dire que sur tous les paramètres, on a eu des améliorations sauf pour le dernier paramètre qui était difficile à approprier par presque la moitié des élèves. En effet, ceci peut être dû à la complexité de cette technique, ou le niveau d'habileté réduit des élèves.

Conclusion

On peut dire qu'on a atteint plus ou moins notre objectif, en ce qui concerne les connaissances procédurales relatives au processus, cependant ceux relatives à la performance on n'a pas tout à fait satisfait.

Fiche d'évaluation

Critère Nom	<u>Course</u> <u>progressivement</u> <u>accélérée</u>		<u>Piétinement</u>		<u>Impulsion</u>			<u>Ouverture</u> <u>fermeture</u>		<u>perf.</u>
	Oui	Non	Oui	Non	Brève	Visible	Longue	Oui	Non	Meilleure
	*			*	*				*	2,90
	*			*		*		*		3,00
	*			*	*				*	2,60
	*			*		*		*		5,00
	*			*		*		*		3,30
	*			*		*		*		3,05
	*			*		*		*		3,90
	*		*			*		*		2,70
	*			*		*		*		3,30
	*			*		*			*	2,90
		*	*			*			*	2,10
	*		*			*		*		2,80
	*			*			*		*	2,10
	*			*		*		*		4,00
	*			*		*		*		4,10
	*			*	*				*	2,80
	*			*		*			*	2,20

Date : 11/12 / 07

Classe : 2LM3

APS : Saut en longueur

Barème de notation

Pour le processus :

Critère	<u>Course progressivement accélérée</u>		<u>Piétinement</u>		<u>Impulsion</u>			<u>Ouverture fermeture</u>	
	Oui	Non	Oui	Non	brève	visible	longue	oui	non
Note	2	0	2	0	0,5	2	0,5	1	0

Pour le produit :

garçon		fille	
<u>Perf. en m</u>	<u>note</u>	<u>Perf en m</u>	<u>note</u>
2,58	1	1,1	1
2,73	2	1,24	2
2,88	3	1,38	3
3,03	4	1,52	4
3,18	5	1,66	5
3,33	6	1,80	6
3,48	7	1,94	7
3,63	8	2,08	8
3,78	9	2,22	9
3,93	10	2,36	10
4,08	11	2,5	11
4,23	12	2,64	12
4,38	13	2,78	13
4,53	14	2,92	14
4,68	15	3,06	15
4,83	16	3,20	16
4,98	17	3,34	17
5,13	18	3,48	18
5,28	19	3,62	19
5,43	20	3,76	20