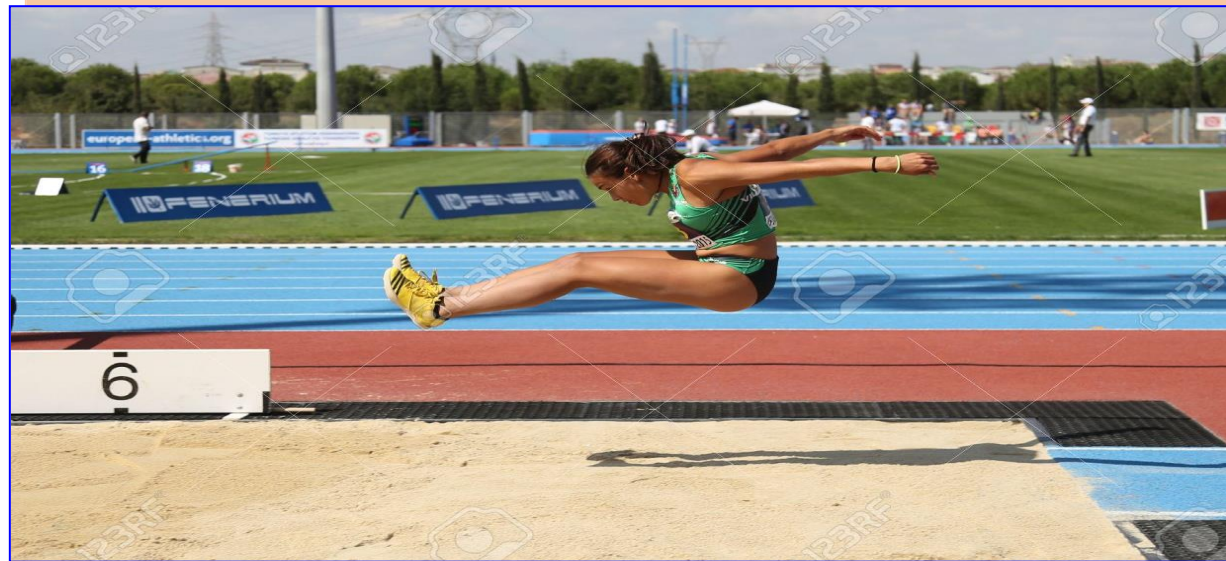



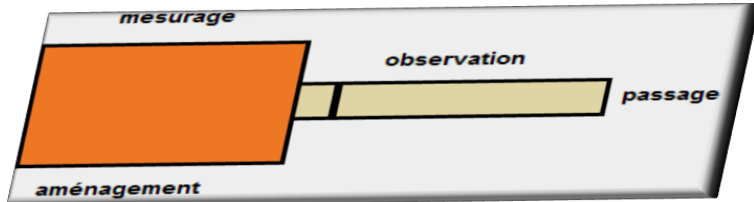
# Cycle de Saut Longueur



## Projet prévisionnel

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire	Matériel
Gestion de l'effort physique	Athlétisme	Saut en longueur	T.C	lattes, plots, haies, décamètre, cerceaux, sifflé.
<b>Objectif Terminal d'intégration</b>	L'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.			
<b>Objectif Terminal du cycle</b>	L'élève du T.C doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.			
<b>Compétence visée</b>	- Gestion des ressources individuelles pour une meilleure réalisation possible. - Application des principales lois de la sécurité et de la compétition concernant les APS.			

Séances	Procédurales	Conceptuelles	Comportementales
<b>1</b>	Déterminer le niveau de départ des élèves par rapport à l'activité du saut en longueur.	- Connaissance sur le comment s'échauffer.  - Connaissance générale sur le règlement.  - Connaissance sur le plan de la gestion des ressources.  - Connaissance sur les mots techniques de l'activité ; piétinement, essai mordu...  - Savoir remplir une fiche d'observation	- Développement de l'esprit de compétition.  - S'habituer à confronter des normes et des barèmes.  - Développer la capacité de la gestion de l'effort physique.  - Pouvoir de s'habituer à participer au différentes tâches.
<b>2</b>	Séance théorique		
<b>3</b>	Pouvoir déterminer la marque de départ de la course d'élan afin de pouvoir coïncider le pied d'appel avec la planche d'appel.		
<b>4</b>	Pouvoir se réceptionner d'une façon correcte après une impulsion, et pouvoir se repérer dans l'espace.		
<b>5</b>	Pouvoir déterminer l'angle d'envole optimale, en franchissant l'obstacle par une impulsion haute et en avant.		
<b>6</b>	Pouvoir faire une bonne liaison course-appelle afin d'éviter le piétinement ou l'essai mordu.		
<b>7</b>	Pouvoir créer une vitesse optimale sur la piste, en exploitant les marques de départ.		
<b>8</b>	Pouvoir exploiter les différentes acquisitions durant le cycle et se préparer au teste bilan.		
<b>9</b>	Déterminer le niveau final ainsi que les changements de comportement des élèves dans le saut en longueur après un cycle d'apprentissage.		

Objectif de la séance		Déterminer le niveau de départ des élèves par rapport à l'activité du saut en longueur.																														
Parties	Durée	Moyens					But	Critères de réussites																								
		Description de la situation																														
Initiale	10 à 15 min	<div>- vérification de l'absence et tenu.</div> <div>- Présentation de l'objectif de la séance.</div> <div>- Echauffement générale et spécifique : course modéré et vitesse, Sauts verticaux et horizonl, Sauts sans élans, sauts avec jambes jointes dans la fosse, sauts avec 3pas d'élán, sautiément et élévations, renforcement des jambes (squat), jeu (château chapeau)</div> <div>- Présentation des fiche d'observation.</div>					<div>- Eviter les accidents ostéo-articulaires et musculaires.</div> <div>- motiver les élèves.</div>	Engagement moteur de tous les élèves.																								
Fondamentale	35 à 45 min	<div>- On va organiser la classe en 6 groupes et il y aura 6 ateliers (1 ateliers de passage, 1 d'observation, 1 d'aménagement, 1 de mesurage, 1 de renforcement musculaire et 1 pour la préparation (échauffement, étirement et sauts libres)).</div> <div>Nom del'observateur :</div> <div>Nom del'observée :</div> <div><table><tr><td></td><td colspan="2">piétinement</td><td colspan="3">Pied d'appel à la planche d'appel</td></tr><tr><td></td><td>oui</td><td>non</td><td>avant</td><td>sur</td><td>après</td></tr><tr><td>1<sup>er</sup> passage</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2<sup>ème</sup> passage</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table><div></div><div></div></div> <td><div>- Savoir mesurer.</div><div>-Coopération au sein du groupe.</div><div>- Sensibiliser l'élève aux difficultés qu'il pourra rencontrer.</div><div>- Connaître la performance.</div></td> <td><div>- Avoir une performance.</div><div>- Savoir observer avec crédibilité.</div></td>						piétinement		Pied d'appel à la planche d'appel				oui	non	avant	sur	après	1 <sup>er</sup> passage						2 <sup>ème</sup> passage						<div>- Savoir mesurer.</div> <div>-Coopération au sein du groupe.</div> <div>- Sensibiliser l'élève aux difficultés qu'il pourra rencontrer.</div> <div>- Connaître la performance.</div>	<div>- Avoir une performance.</div> <div>- Savoir observer avec crédibilité.</div>
	piétinement		Pied d'appel à la planche d'appel																													
	oui	non	avant	sur	après																											
1 <sup>er</sup> passage																																
2 <sup>ème</sup> passage																																
Finale	5 à 10 min	<div>- Retour au calme.</div> <div>- Bilan de la séance.</div>					Avoir les feed-back des élèves.	- Participation de la classe questions / réponses.																								

## Séance N°2 : Cours théorique

**Objectif de la séance :** pouvoir assimiler les quatre phases d'un saut

### Course d'élan

#### **OBJECTIF**

Atteindre la vitesse optimale, contrôlable.

#### **CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

- \* La longueur de la course d'élan varie de 10 (pour les débutants) à plus de 20 foulées (pour les sauteurs de haut niveau).
- \* La technique de course est la même que pour le sprint.
- \* La vitesse augmente progressivement jusqu'à la planche d'impulsion.

### Phase d'impulsion

#### **OBJECTIF**

Minimiser la perte de vitesse horizontale

#### **CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

- \* La plante de pied est active avec une action "vers le bas et l'arrière"
- \* La durée de l'impulsion est minimisée, ainsi que le fléchissement de la jambe d'impulsion.
- \* La cuisse de la jambe libre monte jusqu'à l'horizontale
- \* Les articulations de la cheville, du genou et de la hanche sont en extension complète

### Phase d'envol

#### **OBJECTIF**

Préparer une réception efficace.

#### **CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

- \* La jambe libre garde la position prise à l'impulsion
- \* Le tronc reste droit et vertical
- \* La jambe d'impulsion traîne pendant presque toute la phase d'envol

\* La jambe d'impulsion est ramenée vers le haut et vers l'avant à la fin de la phase d'envol

\* La jambe d'envol et celle d'impulsion sont tendues vers l'avant à la réception

### Phase de réception

#### **OBJECTIF**

Minimiser la perte de distance.

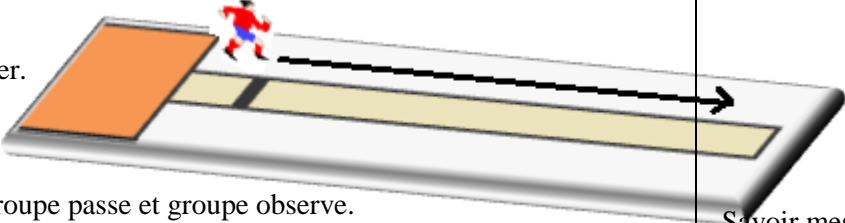
#### **CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

- \* Les jambes sont en extension quasi complète.
- \* Le tronc est incliné vers l'avant.
- \* Les bras reviennent vers l'arrière.
- \* Les hanches sont engagées vers l'avant, vers le point de chute.

#### **Contrôle écrit**

- 1) Quel est ton pied d'appel
- 2) Quel est le nombre de foulées de ta course d'élan.
- 3) Quelles sont les caractéristiques d'une course d'élan.

**Objectif de la séance** Pouvoir déterminer la marque de départ de la course d'élan afin de pouvoir coïncider le pied d'appel avec la planche d'appel

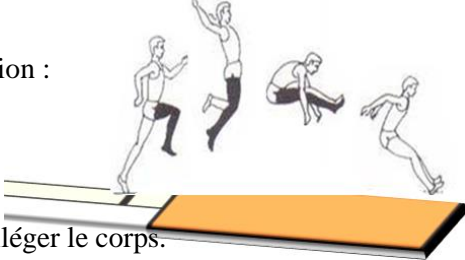
Parties	Durée	Moyens	But	Critères de réussite
		Description de la situation		
Initiale	10 à 15 min	<p>Contrôle des absences, vérification de la tenue.</p> <p>-Présentation de l'objectif de la séance.</p> <p>-Echauffement générale : Accélération, sauts, Courir lentement, mobilisation articulaire, jeu de chaîne.</p> <p>- Echauffement spécifique : Sauts verticaux et horizontal, Sauts sans élan, sauts avec jambes jointes dans la fosse, sauts avec 3 pas d'élan, sautiement et élévations, renforcement des jambes (squat).</p> <p>-Etirement par le responsable d'étirement de chaque groupe.</p>	<p>- Eviter les accidents ostéo-articulaires et musculaires.</p> <p>- Motiver les élèves.</p>	Engagement moteur de tous les élèves.
Fondamentale	35 à 45 min	<p><b>condition de réalisation :</b></p> <p>- On va organiser la classe en 6 groupes.</p> <p>Il y aura 3 ateliers, 10 min dans chaque atelier.</p>  <p><b>Condition de réalisation :</b></p> <p><b>Atelier 1 :</b> 2 groupes : travail par binôme, groupe passe et groupe observe.</p> <p>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. (compter 20 foulées).</p> <p>Courir dans le sens normal du saut afin d'ajuster son pied d'appel avec la planche.</p> <p><b>Consigne :</b></p> <p>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 qu'il faut le mémoriser.</p> <p><b>Atelier 2 :</b> 2 groupes : Idem que le 1<sup>er</sup> atelier, mais sur la piste de la course de vitesse (sans sauter).</p> <p>Courir sur la ligne pour ne pas se désaxer.</p> <p>La planche est déterminée entre les deux lattes.</p> <p><b>Atelier 3 :</b> 2 groupes : Saut pied joint au-dessus des obstacles et entre les lattes, marche canard, cloches pied... Renforcement musculaire.</p> <p><b>Consigne :</b> Ne pas dépasser les limites, respecter l'ordre et l'organisation.</p>	<p>- Savoir mesurer.</p> <p>- Concevoir la notion d'étalonnage.</p> <p>- Connaître et déterminer le point de départ sur la piste.</p> <p>- Développer les qualités physiques.</p>	<p>- Savoir repérer le point de départ sur la piste en 2 ou 3 passages.</p> <p>- Coïncider son pied d'appel avec la planche.</p> <p>- Pas de piétinement, pas de décélération.</p> <p>- 10 passages par chacun.</p>
Finale	5 à 10 min	<p>- Retour au calme.</p> <p>- Bilan de la séance. Vérification de l'absence.</p>	Avoir les feed-back des élèves.	- Participation de la classe questions / réponses.

Date : ... / ... / 20..

FICHE TECHNIQUE DE LA SEANCE N ° : 4

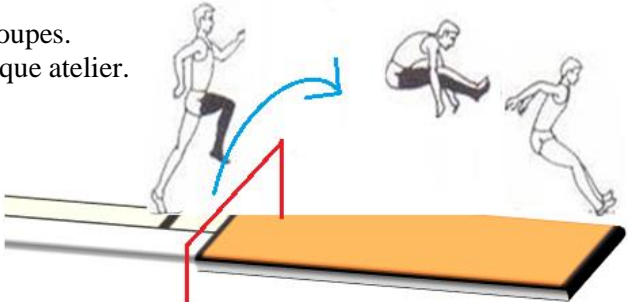
Classe : TC

**Objectif de la séance** Pouvoir se réceptionner d'une façon correcte après une impulsion, et pouvoir se repérer dans l'espace.

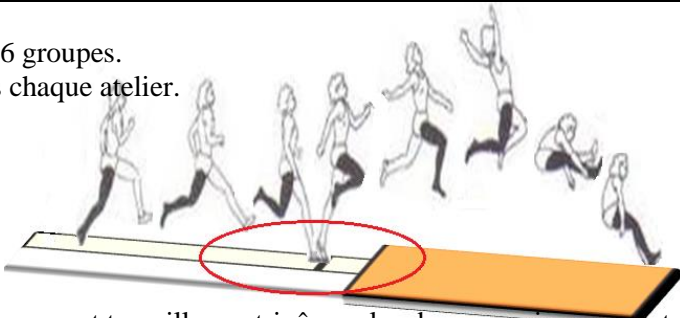
Parties	Durée	Moyens	But	Critères de réussite
		Description de la situation		
Initiale	10 à 15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vérification de l'absence et tenu.</li> <li>- Echauffement général (course modérée, Accélération, sauts groupés, , cloches pieds, pas chasés.).</li> <li>- Echauffement spécifique : Sauts verticaux et horizontal, Sauts sans élan, sauts avec jambes jointes dans la fosse, sauts avec 3pas d'élan, sautiement et élévations, renforcement des jambes (squat) .</li> <li>- Explication du déroulement de la séance, présentation du schéma d'un sauteur en suspension.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eviter les accidents ostéo-articulaires et musculaires.</li> <li>- motiver les élèves.</li> </ul>	Engagement moteur de tous les élèves.
Fondamentale	35 à 45 min	<p><b>Condition de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- On va organiser la classe en 6 groupes.</li> </ul> <p>Il y aura 3 ateliers 10 min dans chaque atelier.</p> <p><b>Critère de réalisation :</b></p> <p><b>Atelier 1 :</b> 2 groupes travail par binôme, passage-observation : Par vague, à partir de la longueur de la fosse, sauter, engager le bassin et se réceptionner sur les deux pieds. Puis on exécute la même tâche avec 3 foulées.</p> <p><b>Consignes :</b> Respecter la planche lors du saut. Utiliser les segments libres supérieurs pour alléger le corps.</p>  <p>A l'aide d'un tremplin, proche de la planche d'appel, les élèves vont effectuer des sauts en haut et en avant (présentation d'un obstacle à franchir) pour savoir faire une ouverture en suspension et pour se réceptionner en fermeture du tronc.</p> <p><b>Consigne :</b> Pousser la ceinture pelvienne en avant pour avoir une ouverture après l'impulsion. Et faire reculer le bassin en arrière.</p> <p><b>Atelier 2 :</b> 2 groupes : Travail de la course de vitesse, pour savoir créer une vitesse optimale qui sera utilisée au saut en longueur.</p> <p><b>Atelier 3 :</b> 2 groupes : Saut pied joint, marche canard, cloches pied... Renforcement musculaire. Sous forme de parcours ; compétition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Savoir repérer le corps dans l'espace.</li> <li>- Sentir l'ouverture du corps.</li> <li>-Connaitre la performance.</li> <li>-Savoir la vitesse optimale d'un sauteur.</li> <li>-Améliorer les qualités physiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coïncider son bassin avec la position première de ses pieds.</li> <li>- Avoir les bras en haut, bassin engagé après une impulsion.</li> <li>- Performance meilleure que la précédente.</li> <li>-Atteindre l'objectif en 3 passages.</li> <li>-Savoir synchroniser entre les membres inf-sup.</li> <li>-10 passages à chacun.</li> </ul>
Finale	5 à 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour au calme.</li> <li>- Bilan de la séance. L'absence.</li> </ul>	Avoir les feed-back des élèves.	- Participation de la classe questions / réponses.



**Objectif de la séance** Pouvoir déterminer l'angle d'envole optimale, en franchissant l'obstacle par une impulsion haute et en avant.

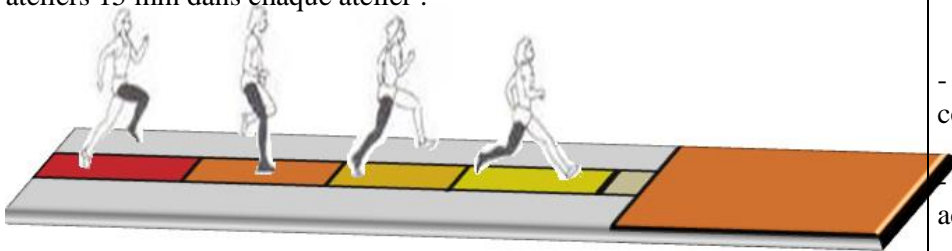
Parties	Durée	Moyens	But	Critères de réussite
		Description de la situation		
Initiale	10 à 15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vérification de l'absence et tenu.</li> <li>- Echauffement général (course modérée, Accélération, sauts groupés, , cloches pieds, pas chasés, jeu de chaine.</li> <li>- Echauffement spécifique : Sauts verticaux et horizon, Sauts sans élans, sauts avec jambes jointes dans la fosse, sauts avec 3pas d'élan, sautiement et élévations, renforcement des jambes (squat) .</li> <li>- Explication du déroulement de la séance, présentation du schéma d'un sauteur en suspension.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eviter les accidents ostéo-articulaires et musculaires.</li> <li>- motiver les élèves.</li> </ul>	Engagement moteur de tous les élèves.
Fondamentale	35 à 45 min	<p><b>Condition de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- On va organiser la classe en 6 groupes.</li> <li>Il y aura 3 ateliers 10 min dans chaque atelier.</li> </ul>  <p><b>Critère de réalisation :</b></p> <p><b>Atelier 1 :</b></p> <p>2 groupes : En binôme ; le premier passe et son binôme observe.</p> <p>A l'aide d'un élastique (1m de la planche, 40cm de hauteur), les élèves vont sauter au-dessus de l'élastique, sans le toucher, en essayant de se réceptionner en fente avant. Et on mesure la performance.</p> <p><b>Consigne :</b> accélérer la course d'élan et sauter juste au-dessus de l'élastique.</p> <p><b>Atelier 2 :</b></p> <p>2 groupes : Idem que le 1<sup>er</sup> atelier sur la piste de la course de vitesse. A l'aide des obstacles -haies- ; sauter en haut.</p> <p>Courir sur la ligne. Latte sur la ligne comme planche d'appel. Sauter avant la latte.</p> <p><b>Atelier 3 :</b></p> <p>2 groupes : Saut pied joint, marche canard, cloches pied... Renforcement musculaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orienter l'impulsion vers le haut et vers l'avant.</li> <li>- S'habituer à sauter suivant un angle respectif à sa meilleure performance.</li> <li>- Améliorer l'impulsion.</li> <li>- Améliorer les qualités physiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se réceptionner en fente avant.</li> <li>- Sauter plus haut les obstacles sans les percuter.</li> </ul>
Finale	5 à 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour au calme.</li> <li>- Bilan de la séance. L'absence.</li> </ul>	Avoir les feed-back des élèves.	- Participation de la classe questions / réponses.

<b>Objectif de la séance</b>	Pouvoir faire une bonne liaison course-appelle afin d'éviter le piétinement ou l'essai mordu.
------------------------------	---

Parties	Durée	Moyens	But	Critères de réussite
		Description de la situation		
Initiale	10 à 15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vérification de l'absence et tenu.</li> <li>- Echauffement général (course modérée, Accélération, sauts groupés,, cloches pieds, jeu de chaine.</li> <li>- Echauffement spécifique : Sauts verticaux et horizontal, Sauts sans élan, sauts avec jambes jointes dans la fosse, sauts avec 3pas d'élan, sautiement et élévations, renforcement des jambes (squat) .</li> <li>- Explication du déroulement de la séance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eviter les accidents ostéo-articulaires et musculaires.</li> <li>- motiver les élèves.</li> </ul>	Engagement moteur de tous les élèves.
Fondamentale	35 à 45 min	<p><b>Condition de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- On va organiser la classe en 6 groupes.</li> <li>Il y aura 2 ateliers 15 min dans chaque atelier.</li> </ul>  <p><b>Critère de réalisation :</b></p> <p><b>Atelier 1 :</b> 3 groupes : Les élèves vont travailler en trinôme ; les deux premiers passent et le 3<sup>ème</sup> observe.</p> <p>Après une course d'élan accélérée, à 5m, allonger l'avant dernière foulée et effectuer une impulsion sur son pied d'appel, en transformant la vitesse acquise après un léger abaissement de centre de gravité. Tout en faisant un griffé ; passage rapide et court sur la planche.</p> <p><b>Variante :</b> courir d'une distance de 8m, puis de 15m, puis de 20m.</p> <p><b>Consigne :</b> Accélérer la course d'élan. Chercher le point le plus loin.</p> <p><b>Atelier 2 :</b> 3 groupes : Idem que le 1<sup>er</sup> atelier, mais sur la piste de la course de vitesse. La planche est déterminée entre deux lattes. Effectuer une impulsion sur son pied d'appel. Courir sur la ligne pour ne pas se désaxer.</p> <p><b>Situation de référence à toute la classe.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permettre à l'élève de sentir l'importance de l'impulsion après une liaison course-appel efficace.</li> <li>- Pouvoir sauter en faisant une bonne liaison course-impulsion sans perdre la vitesse acquise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver la vitesse pendant le saut.</li> <li>- Réaliser un léger abaissement de centre de gravité.</li> <li>- Dépasser l'élastique.</li> </ul>
Finale	5 à 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour au calme.</li> <li>- Bilan de la séance. L'absence.</li> </ul>	Avoir les feed-back des élèves.	- Participation de la classe questions / réponses.

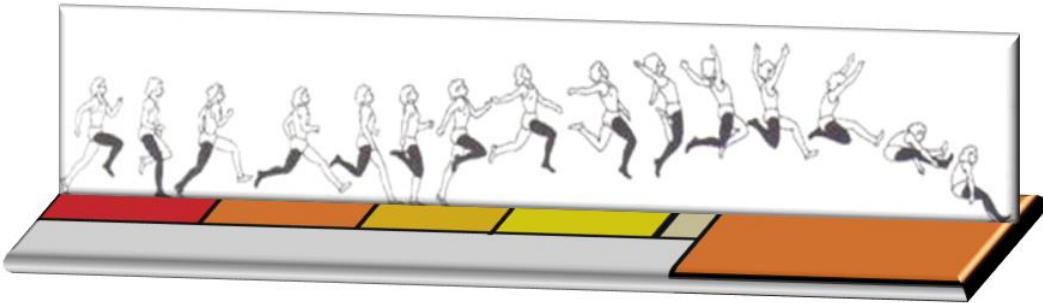


**Objectif de la séance** Pouvoir créer une vitesse optimale sur la piste, en exploitant les marques de départ.


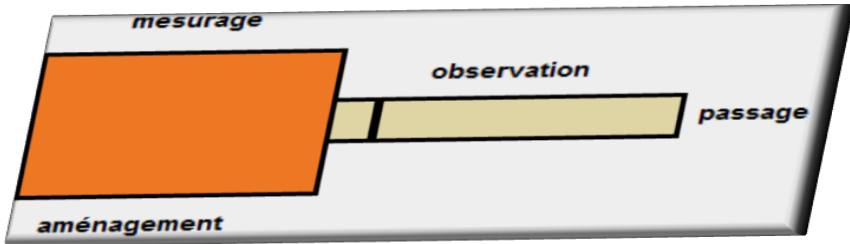
Parties	Durée	Moyens	But	Critères de réussite
		Description de la situation		
Initiale	10 à 15 min	<p>vérification de l'absence.</p> <p>Echauffement général : Course en petite allure, accélérations, course avec changement de rythmes, élévation des genoux, sauts groupés, jeux de relais.</p> <p>- Echauffement spécifique : Sauts verticaux et horizontal, Sauts sans élan, sauts avec jambes jointes dans la fosse, sauts avec 3pas d'élan, sautiement et élévations, renforcement des jambes (squat).</p> <p>- Explication du déroulement de la séance.</p>	<p>- Eviter les accidents ostéo-articulaires et musculaires.</p> <p>- motiver les élèves.</p>	Engagement moteur de tous les élèves.
Fondamentale	35 à 45 min	<p><b>Condition de réalisation :</b></p> <p>- On va organiser la classe en 6 groupes.</p> <p>Il y aura 2 ateliers 15 min dans chaque atelier :</p>  <p><b>Critère de réalisation :</b></p> <p><b>Atelier 1 :</b></p> <p>3 groupes, travail par binôme, 2 passages, 1 observation.</p> <p>A partir d'une marque déterminée, la première de 15m, 2<sup>ème</sup> de 20m, 3<sup>ème</sup> de 25m, l'élève va commencer sa course d'élan afin de réaliser un saut. Les 3 distances vont déterminer la zone où l'élève peut conserver sa vitesse optimale de la course.</p> <p><b>Consigne :</b> garder la zone où vous sentez que votre vitesse part en accélération puis elle se rend constante.</p> <p>Précisez la marque de départ.</p> <p><b>Atelier 2 :</b></p> <p>3 groupes : dans la piste de la course vitesse, départ en amplitude en accélérant par zone, pour savoir créer et conserver une vitesse optimale. Chaque zone est déterminée entre deux plots.</p>	<p>- Savoir courir correctement.</p> <p>- Faire une course accélérée.</p> <p>- Prendre une marque de départ pour la course d'élan.</p> <p>- Arriver à la planche avec une course optimale et en fréquence.</p>	<p>- Atteindre l'objectif en 3 passages.</p> <p>- Savoir synchroniser entre les membres inf-sup.</p> <p>- Courir avec une grande vitesse.</p> <p>- Sauter, en arrivant sur la planche.</p> <p>- Ne pas piétiner.</p>
Finale	5 à 10 min	<p>- Retour au calme.</p> <p>- Bilan de la séance. L'absence.</p>	Avoir les feed-back des élèves.	- Participation de la classe questions / réponses.

## Objectif de la séance

Pouvoir exploiter les différentes acquisitions durant le cycle et se préparer au teste bilan.

Parties	Durée	Moyens	But	Critères de réussite
		Description de la situation		
Initiale	10 à 15 min	<p>vérification de l'absence.</p> <p>- Présentation de l'objectif de la séance.</p> <p>Echauffement général : Course en petite allure, accélérations, jeux de relais.</p> <p>- Echauffement spécifique : Sauts verticaux et horizontal, Sauts sans élan, sauts avec jambes jointes dans la fosse, sauts avec 3pas d'élan, sautiement et élévations, renforcement des jambes (squat).</p> <p>- Explication du déroulement de la séance.</p>	<p>- Eviter les accidents ostéo-articulaires et musculaires.</p> <p>- motiver les élèves.</p>	Engagement moteur de tous les élèves.
Fondamentale	35 à 45 min	<p><b>Condition de réalisation :</b></p> <p>- On va organiser la classe en 6 groupes.</p> <p>Il y aura 3 ateliers 10 min dans chaque atelier.</p>  <p><b>Critère de réalisation :</b></p> <p><b>Atelier 1 :</b> 2 groupes travail par binôme, passage en même temps.</p> <p>Dans cette situation les élèves vont essayer de faire un saut en longueur tout en exploitant les différentes habiletés acquises pendant le cycle : étalonnage, impulsion, suspension, et réception.</p> <p><b>Atelier 2 :</b> 2 groupes en course vitesse, travail de l'étalonnage, de la liaison course-impulsion et travail de l'impulsion en franchissant les petites haies.</p> <p><b>Atelier 3 :</b> Parcours rassemble la qualité de vitesse et d'impulsion sous forme de compétition. Amener un témoin à son partenaire après de passer des obstacles.</p>	<p>- Savoir coordonner entre les différentes phases du geste global.</p> <p>- Connaître la performance.</p> <p>- Améliorer les qualités physiques.</p>	<p>- La course doit être progressive et l'impulsion brève et puissante.</p> <p>- Le groupe gagnant est celui qui finit le parcours dans un temps minimal.</p>
Finale	5 à 10 min	<p>- Retour au calme.</p> <p>- Bilan de la séance. L'absence.</p>	Avoir les feed-back des élèves.	- Participation de la classe questions / réponses.

**Objectif de la séance** Déterminer le niveau final ainsi que les changements de comportement des élèves dans le saut en longueur après un cycle d'apprentissage.

Parties	Durée	Moyens	But	Critères de réussites																							
		Description de la situation																									
Initiale	10 à 15 min	<ul style="list-style-type: none"><li>- vérification de l'absence et tenu.</li><li>- Présentation de l'objectif de la séance.</li><li>- Echauffement général (course modérée, Accélération, sauts groupés, , cloches pieds, pas chasés.).</li><li>- Echauffement spécifique : Sauts verticaux et horizontal, Sauts sans élans, sauts avec jambes jointes dans la fosse, sauts avec 3pas d'élán, sautiément et élévations, renforcement des jambes (squat) , jeu de chaine.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Eviter les accidents ostéo-articulaires et musculaires.</li><li>- motiver les élèves.</li></ul>	Engagement moteur de tous les élèves.																							
Fondamentale	35 à 45 min	<p>- On va organiser la classe en 6 groupes et il y aura 6 ateliers (1 groupe s'occupe de la fosse, de mesurage et de jugement, 1 groupe de passage, 1 groupe d'observation, 1 groupe se prépare et 2 ateliers pour échauffement et étirement).</p> <p style="text-align: center;"><b>Fiche individuelle</b></p> <table border="1"><thead><tr><th rowspan="2">Nom</th><th colspan="2">piétinement</th><th colspan="3">Pied d'appel à la planche d'appel</th></tr><tr><th>oui</th><th>non</th><th>avant</th><th>sur</th><th>après</th></tr></thead><tbody><tr><td>1<sup>er</sup> passage</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2<sup>ème</sup> passage</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table> <div></div> <div></div>	Nom	piétinement		Pied d'appel à la planche d'appel			oui	non	avant	sur	après	1 <sup>er</sup> passage						2 <sup>ème</sup> passage						<ul style="list-style-type: none"><li>- Réaliser une meilleure performance toute en exploitant les différentes habiletés apprises au cours de cycle.</li><li>- Evaluer le degré d'implication cognitive pendant le cycle.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avoir une performance mieux que la précédente dans le test d'observation.</li></ul>
Nom	piétinement			Pied d'appel à la planche d'appel																							
	oui	non	avant	sur	après																						
1 <sup>er</sup> passage																											
2 <sup>ème</sup> passage																											
Finale	5 à 10 min	<ul style="list-style-type: none"><li>- Retour au calme.</li><li>- Bilan de la séance. L'absence.</li></ul>	Avoir les feed-back des élèves.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Participation de la classe questions / réponses.</li></ul>																							