

Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
Coordination motrice et condition physique.	Athlétisme	Saut en longueur	1ère A.C
Objectif Terminal d'intégration	<ul style="list-style-type: none"> L'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe... 		
Objectif Terminal du cycle	<ul style="list-style-type: none"> Sur une piste d'élan l'élève de 1 AC doit Réaliser un Course d'élan progressivement accéléré et bien étalonné en sautant le plus loin possible. 		
Connaissances procédurale		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
<ul style="list-style-type: none"> Projeter le corps dans l'espace -Crée et transférer la vitesse en impulsion -Gérer l'effort fournie. 		<ul style="list-style-type: none"> Connaissances sur les performances sportives (les records mondiaux) Connaissances relatives à l'APS : Connaitre les concepts clés de l'APS. Connaissance le règlement de l'APS 	<ul style="list-style-type: none"> Respecter l'adversaire. Etre autonome et responsable

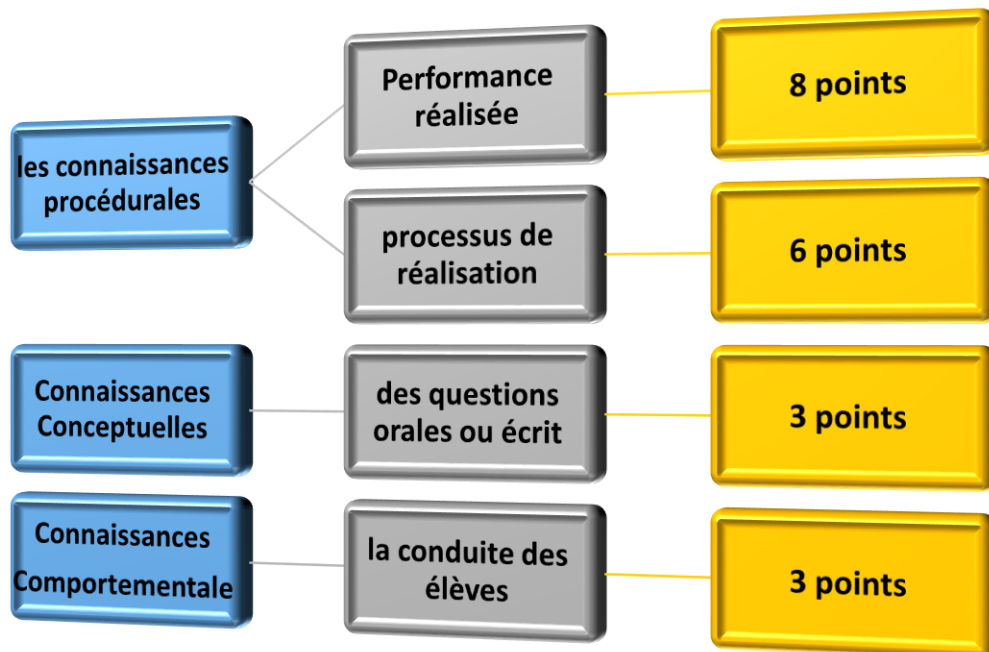
Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
	01	Test d'observation : déterminer le niveau initial des élèves sur le plan individuel après la réalisation d'un saut en longueur.	<p>Les connaissances procédurales: 14pts :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le processus : 6pts - Le produit : 8pts <p>Les connaissances conceptuelles: 3pts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cahier d'EPS : 3pts <p>Les connaissances comportementales: 3pts</p> <p>Assiduité : absence, tenue, respect et l'organisation...etc.</p>
Coïncider le pied d'appel avec la planche d'appel après un course d'élan étalonnée.	02	Sensibiliser les élèves à l'importance de la course d'élan et montrer son impact sur la performance de saut en longueur	
	03	Réguler les foulées afin d'arriver à la planche d'appel avec une vitesse progressivement accélérée.	
	04	Déterminer la marque de départ de la course d'élan afin de coïncider le pied d'appel avec la planche d'appel	
Pouvoir sauter le plus loin possible après une impulsion orientée vers le haut et l'avant tout en conservant une vitesse optimale au moment de l'appel.	05	Arriver à lier une course d'élan étalonnée à une impulsion forte tout en conservant la vitesse optimale au moment de l'appel	
	06	Courir en accélération progressive et terminer par une impulsion vers l'avant	
	07	Arriver à faire une impulsion orientée vers le haut et l'avant après une course d'élan étalonnée tout en conservant une vitesse optimale au moment de l'appel.	
Effectuer une ouverture / fermeture du corps lors de la suspension	08	Pouvoir trouver l'angle favorable pour améliorer la performance sportive	
	09	Amener l'élève à effectuer une ouverture / fermeture du corps dans la phase de la suspension afin de favoriser la réception	
	10	Test bilan : Evaluer les acquisitions des élèves sur le plan procédural (Produit, Processus)	

Les modalités d'évaluation et la notation :

I. L'évaluation des connaissances procédurales :

Selon les orientations pédagogiques 2009 de l'évaluation en générale se base sur les trois types de connaissances avec des coefficients différents en athlétisme les :

- Connaissances **procédurales** sont divisé en 2 parties : performance et processus,
- Connaissances **Conceptuelles** se basent sur des questions orales ou écrit et
- Connaissances **Comportementales** s'articulent sur la conduite de chaque élève.



A. L'évaluation de la performance (7pts)

(Voir barème des OP 2009). Les orientations pédagogiques 2009 contiennent un barème adapté à chaque niveau soit sur 20 ou sur 7 points.

B. L'évaluation de processus moteur (7pts)

<i>Course d'élan</i>		<i>Pied d'appel</i>		<i>Impulsion</i>	
<i>Sans piétinement</i>	<i>piétinement</i>	<i>Hors</i>	<i>Sur</i>	<i>En haut et vers l'avant</i>	<i>horizontale</i>
3	1.5	0,5	1	3	1.5

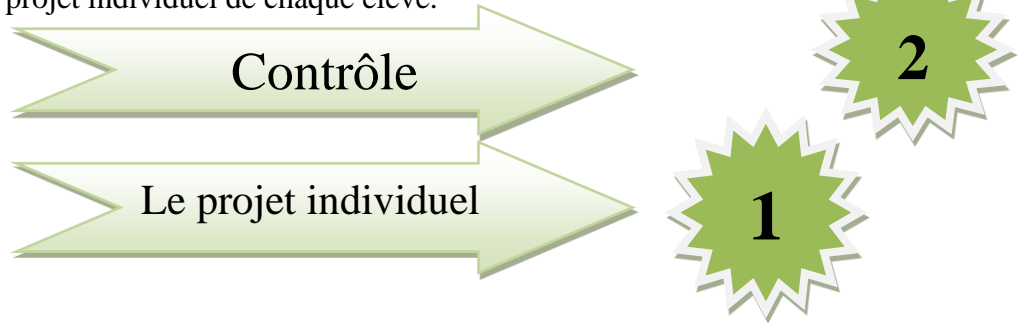
II. L'évaluation des connaissances comportementales :

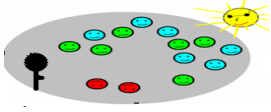

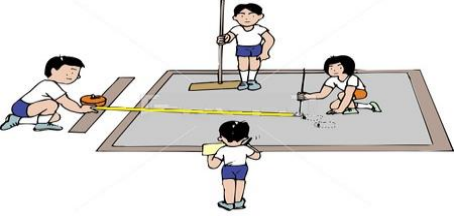
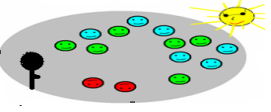
Ce qui concerne les connaissances comportementales des élèves, nous avons présenté 3 niveaux comportementaux selon une échelle qui précise les comportements des élèves observés dans le cycle d'apprentissage :

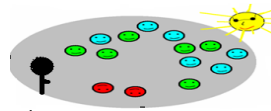
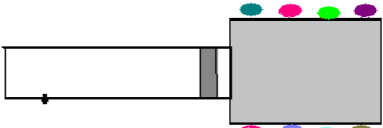

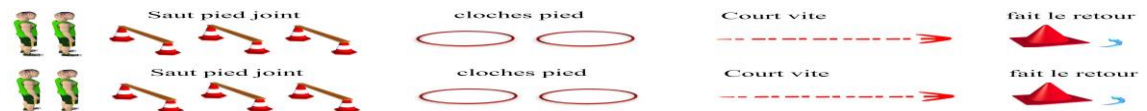
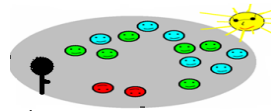
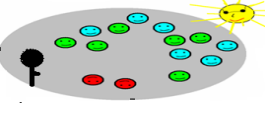
<i>Niveaux</i>	<i>Comportements observés</i>	<i>Note / 3</i>
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Souvent absent dans les leçons ou bien sans tenue. • Créer des conflits avec les autres élèves. • S'intéresser pas à l'apprentissage • Etre passif dans la leçon. 	0 à 1 pts
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Etre semi actif dans la leçon. • Souvent présent. • Respecter les tâches. • Présenter un accord avec le professeur 	2pts
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter le climat de la séance • Toujours présent. • Participer à l'aménagement et le rangement du matériel. • Prendre la responsabilité à des tâches comme l'arbitre, juge. 	3pts

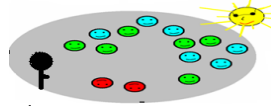
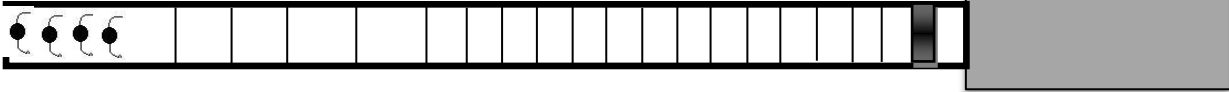


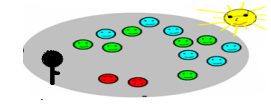
III. L'évaluation des connaissances conceptuelles :

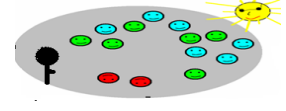



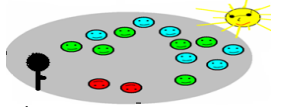
Pour l'évaluation des connaissances conceptuelle, nous sommes basés sur un contrôle écrit ainsi sur le projet individuel de chaque élève.

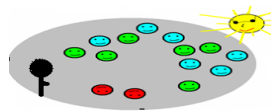



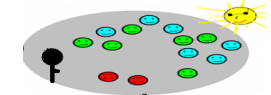


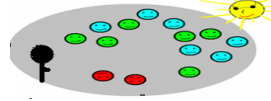



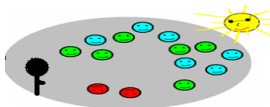
Niveau scolaire	APS support	Groupe d'APS	Séance	Matériel
1AC	Athlétisme	Saut en Longueur	Test d'observation	Plots, décamètres, râteau
Objectif de la séance		Test d'observation : déterminer le niveau initial des élèves sur le plan individuel après la réalisation d'un saut en longueur.		
Parties	but	Moyens	Schémas	Critères de réussite
INTRO 10' à 15' min	<ul style="list-style-type: none"> Prise en main de la classe Expliquer le déroulement de la séance Préparation à l'effort physique 	<ul style="list-style-type: none"> Appel Contrôle de la tenue Présentation de l'objectif de la séance Échauffement général (5mn) : Course faible allure Echauffement spécifique : élévation de genoux, talon fesse, cloche pied, foulées bondissantes, montée genoux ... Etirement (2mn). 		<ul style="list-style-type: none"> Respect des consignes et réalisation correcte des situations proposées. L'engagement moteur des élèves.
FONDAMENTALE 30' à 45' min	<p>-Détecter le niveau de départ des élèves en Saut en longueur à partir des critères déjà établies.</p> <p>-Etre conscient de la prise de mesure et de l'enregistrement des performances.</p> <p>-Classifier les élèves par groupes de besoin.</p>	<p>❖ Situation globale :</p> <p>Répartition de la classe en 3 groupes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le 1^{er} groupe passe le test individuellement et exécute les sauts (2 sauts successifs pour chaque élève). Le 2^{ème} groupe s'occupe le mesurage (prendre les performances) et l'aménagement de la fosse. Le 3^{ème} groupe observe à l'aide des fiches à base de critères réduit, simples et compréhensifs. <p>Je classe les élèves en fonction de leurs niveaux en basant sur des critères observables comme : la course d'élan, pied d'appel et piétinement.</p>  <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Donner des consignes de sécurité (ne commencez pas la course d'élan s'il y a un autre élève qui est en train d'effectuer son saut). Sensibiliser l'élève aux difficultés qu'il pourra rencontrer Aménagement de la fosse après 4 passages. 	<p>-Relever les performances de tous les élèves</p> <p>-Savoir mesurer</p> <p>-Remplir les fiches d'observation correctement</p>	
FINALE 5' à 10' min	Le retour au calme	<p>-Aménagement du matériel</p> <p>-La discussion du déroulement de la séance.</p>		Participation des élèves en donnant leurs points de vue et leurs observations

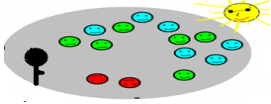
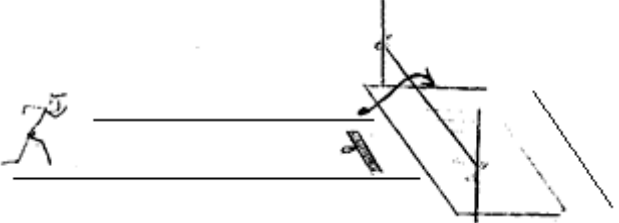
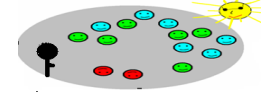
Niveau scolaire	APS support	Groupe d'APS	Séance	Matériel
1AC	Athlétisme	Saut en longueur	2	Décamètre, râteau, cerceaux, plots, lattes.
Objectif de la séance		Sensibiliser les élèves à l'importance de la course d'élan et montrer son impact sur la performance en saut en longueur		
Parties	but	Moyens	Schémas	Critères de réussite
INTRO 10' à 15' min	<ul style="list-style-type: none"> Prise en main de la classe et expliquer le déroulement de la séance Préparation à l'effort physique 	<ul style="list-style-type: none"> Appel et contrôle de la tenue Présentation de l'objectif de la séance Échauffement général (5mn) : Course faible allure Echauffement spécifique : élévation de genoux, talon fesse, cloche pied, foulées bondissantes, montée genoux ... Etirement (2mn). 		<ul style="list-style-type: none"> Respect des consignes et réalisation correcte des situations proposées.
FONDAMENTALE 30' à 45' min	<ul style="list-style-type: none"> Déterminer le pied d'appel Sensibiliser les élèves à l'importance de la course d'élan et montrer son impact sur la performance sportive. Renforcer les muscles des membres inférieurs (quadriceps, eschions-jambiers, mollets ...) 	<p>Divisant la classe en 3 groupes : Travail par 3 ateliers, on fait la rotation tous les 7 min.</p> <p>❖ Atelier n°1 : Test de latéralité : les élèves se positionnent sur le pourtour de la fosse de réception, puis se penchent vers l'avant afin de déterminer leur pied d'appel (c'est le pied qui répond le premier qui correspond) -L'exercice se fera sur la piste d'élan sans marques de départ, ni imposition de l'appel. l'étalonnage et la planche seront supprimés pour diriger l'attention uniquement sur la course</p> <p>-1- Effectuer un saut sans élan -2- Effectuer un saut après 3 foulées, 5 foulées -3- une course d'élan entre 20 à 30 m</p> <p>• <u>Consigne:</u> Commencer par un rythme modéré et terminer par un rythme progressivement accéléré.</p> <p>❖ Atelier n°2 : Fait des allez et retour en vitesse selon des plots disposés en ligne droite comme le schéma l'indique. (compétition au sein du groupe).</p> <p>• <u>Consigne :</u> Se déplacer entre chaque plot en vitesse et compter le score</p> <p>❖ Atelier n°3 : Saut pied joint au-dessus des obstacles, cloches pied sur les cerceaux ... Renforcement musculaire sous forme de compétition.</p>   		<ul style="list-style-type: none"> -Tomber sur le même pied plusieurs fois -Avoir une différence négative entre les deux sauts -Engagement moteur et motivation de tous les élèves.
FINALE 5' à 10' min	Le retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> -Aménagement du matériel -La discussion du déroulement de la séance. 		Participation des élèves

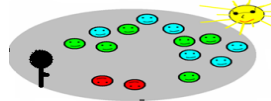
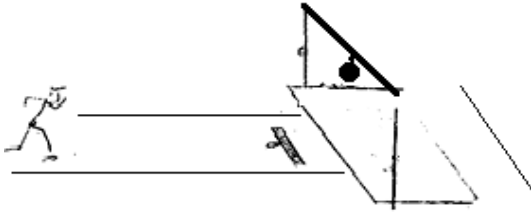


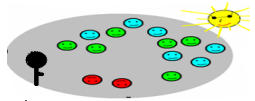
Niveau scolaire		APS support	Groupe d'APS	Séance	Matériel
1AC		Athlétisme	Saut en longueur	03	Décamètre, râteau, cerceaux, plots, lattes, tapis
Objectif de la séance		Réguler les foulées afin d'arriver à la planche d'appel avec une vitesse progressivement accélérée.			
Parties	but	Moyens	Schémas	Critères de réussite	
INTRO 10' à 15' min	<ul style="list-style-type: none"> Prise en main de la classe et expliquer le déroulement de la séance Préparation à l'effort physique 	<ul style="list-style-type: none"> Appel et contrôle de la tenue Présentation de l'objectif de la séance Échauffement général (5mn) : Course faible allure Echauffement spécifique : élévation de genoux, talon fesse, cloche pied ... Etirement (2mn). 		<ul style="list-style-type: none"> Respect des consignes et réalisation correcte des situations proposées. 	
FONDAMENTALE 30' à 45' min	<ul style="list-style-type: none"> Déterminer le nombre de foulées de la course d'élan Avoir un rythme progressif de la course d'élan Renforcer les muscles des membres inférieurs (quadriceps, eschions-jambiers, mollets ...) Exécuter des foulées en amplitudes suivit d'une course en fréquence 	<p>❖ Atelier n°1 : A l'intérieur du groupes les élèves vont travailler en binôme (le premier passe et son binôme observe la posé du pied par rapport à la planche). -La piste est balisée par des rivières tracées par la chaux ou les lattes. Les élèves doivent courir en mettant un appui dans chaque rivière tout passant de la course en amplitude à une course en fréquence et terminer par une impulsion vers l'avant.</p>  <p>❖ Atelier n°2 : Course avec des lattes au sol : pose d'un seul appui dans chaque intervalle. (intervalles réguliers), élever la fréquence des appuis tout en montant les genoux hauts terminer par un saut dans le tapis.</p>  <p>❖ Atelier n°3 : Foulées bondissantes en prenant l'appel à l'intérieur des cerceaux et se réceptionnée dans le tapis. <u>Consigne</u> : Synchronisation mains/ jambes</p>  <p>❖ Situation de référence : Deux élèves partent en même temps afin d'effectuer un saut le plus loin possible <u>Consigne</u> : Les premières foulées en amplitudes les dernières en fréquences <u>NB</u> : Placer les 2 décamètres le long de la piste pour se servir comme référence</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pas de piétinement -Arriver à la planche avec une course optimale et en fréquence -6/8 des élèves arriveront à courir au-dessus des lattes comme s'ils ne sont pas présents. -Dans une situation de référence l'élève arrive à améliorer sa façon de courir (appliquer ce qui a été abordé dans la séance). 		
FINALE 5' à 10' min	Le retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> -Aménagement du matériel -La discussion du déroulement de la séance. 		Participation des élèves	

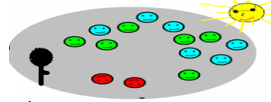

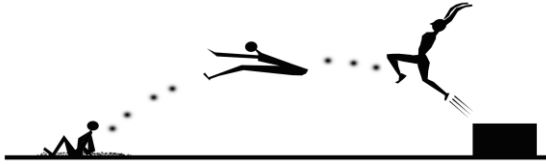
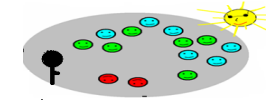
Niveau scolaire		APS support	Groupe d'APS	Séance	Matériel
1AC		Athlétisme	Saut en longueur	4	Plots, lattes, décamètres, tableau, râteau, tapis
Objectif de la séance		Déterminer la marque de départ de la course d'élan afin de coïncider le pied d'appel avec la planche d'appel			
Parties	but	Moyens	Schémas	Critères de réussite	
INTRO 10' à 15' min	<ul style="list-style-type: none"> Prise en main de la classe et expliquer le déroulement de la séance Préparation à l'effort physique 	<ul style="list-style-type: none"> Appel et contrôle de la tenue Présentation de l'objectif de la séance Échauffement général (5mn) : Course faible allure Echauffement spécifique : élévation de genoux, talon fesse, cloche pied ... Etirement (2mn). 		<ul style="list-style-type: none"> Respect des consignes et réalisation correcte des situations proposées. 	
FONDAMENTALE 30' à 45' min	<ul style="list-style-type: none"> -Prendre une marque de départ et l'ajuster pour prendre l'appel sans piétiner -Déterminer le nombre de foulées de la course d'élan étalonner -Renforcer les muscles des membres inférieur -Effectuer des sauts réglementaires tout en essayant de sauter le plus loin possible 	<p>Divisant la classe en 3groupes : Travail par 3 ateliers 7 min dans chaque atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Atelier n°1 : (la prise de la marque) à l'intérieur du groupe les élèves vont travailler en binôme, le premier passe et son binôme observe l'élève doit courir à partir de la planche (pied d'appel sur la planche) afin de trouver une course d'élan adéquate (19 à 23 foulées) dans l'objet de déterminer un marque de départ sur la piste puis courir vers la fosse pour ajuster son pied d'appel avec la planche <p><u>Consigne</u> : si son pied a été posé loin de la planche, il fait avancer un peu la marque, si après en recule, si le pied d'appel est sur la planche l'élève doit fixer le point de départ par un repère visible le plus précis permettant à celui-ci de prendre appel sans piétinement</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ajuster la course d'élan pour avoir le compte exact des pas dont ils doivent se rappeler (Etalonner la course) ❖ Atelier n°2 : Sauter avec les pieds joints au-dessus des obstacles, puis courir en fréquence afin de réaliser un saut à deux pieds dans le tapis.  <ul style="list-style-type: none"> ❖ Atelier n°3 : Les élèves doivent faire (des cloches pieds, saut pied joint) au-dessus des lattes.  <ul style="list-style-type: none"> ❖ Situation de référence: Les élèves essaient d'effectuer un saut le plus loin possible <p><u>Consigne</u> : -Toujours quitter le sable vers l'avant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exécuter des foulées en amplitudes suivit d'une course en fréquence 		<ul style="list-style-type: none"> -Avoir le pied d'appel sur la planche d'appel 3/5 passages -Garder le même nombre de foulées. -Ne pas changer le pied d'appel et pas de piétinement -Pas de décélération -Dans une situation de référence l'élève arrive à améliorer sa façon de courir (appliquer ce qui a été abordé dans la séance). 	
FINALE 5' à 10' min	Le retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> -Aménagement du matériel -La discussion du déroulement de la séance. 		Participation des élèves	

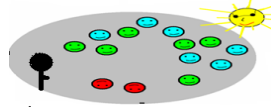
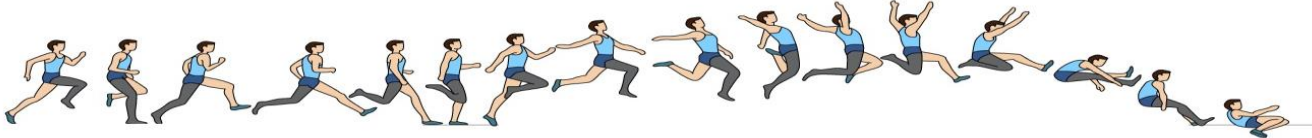
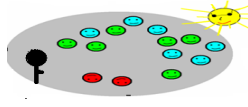
Niveau scolaire		APS support	Groupe d'APS	Séance	Matériel
1AC		Athlétisme	Saut en longueur	05	Plots, lattes, décimètres, tableau, râtelier, plinthe, tapis
Objectif de la séance		Arriver à lier une course d'élan étalonnée à une impulsion forte tout en conservant la vitesse optimale au moment de l'appel			
Parties	but	Moyens	Schémas	Critères de réussite	
INTRO 10' à 15' Min	<ul style="list-style-type: none"> Prise en main de la classe et expliquer le déroulement de la séance Préparation à l'effort 	<ul style="list-style-type: none"> Appel et contrôle de la tenue Présentation de l'objectif de la séance Échauffement général (5mn) : Course faible allure Echauffement spécifique : élévation de genoux, talon fesse, cloche pied ... Etirement (2mn). 		<ul style="list-style-type: none"> Respect des consignes et réalisation correcte des situations proposées. 	
FONDAMENTALE 30' à 45' min	<ul style="list-style-type: none"> -Acquérir le placement correct à chaque impulsion et la bonne attitude en suspension -Améliorer la liaison course-impulsion -Effectuer des foulées bondissantes en favorisant l'impulsion vers l'avant -Renforcer les muscles des membres inférieurs -Effectuer des sauts réglementaires tout en essayant de sauter le plus loin possible 	<p>Divisant la classe en 3groupes : Travail par 3 ateliers, on fait la rotation tous les 7 min.</p> <p>❖ Atelier n°1 : la liaison course- appel Sur toute la longueur de la piste d'élan enchaîner des bonds pendant la course, en faisant des reprises actives et une action dynamique des impulsions. <u>Variable</u>: Effectuer le même exercice que précédemment, mais finir par un saut à pieds joints dans le sable <u>Consigne</u>: Lancer le genou libre vers le haut et les bras.</p>  <p>❖ Atelier n°2 : Impulsion sur la plinthe et réceptionné dans le tapis, un saut pied joint, foulées bondissants</p>  <p>❖ Atelier n°3 : Enchaîner des bonds pendant la course et terminer par un saut dans le tapis à deux pieds. <u>Consigne</u> :Franchir les obstacles tout en faisant une poussée forte sur le pied.</p>  <p>❖ 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. <u>Consigne</u> : Sauter dans la zone la plus loin possible pour avoir le maximum des points : Z1=1points Z2= 2pts Z3=3pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ne pas freiner à l'appel -Enchaîner une course et un saut sans rupture de rythme -Eviter le piétinement avant l'impulsion -Sauter plus haut le obstacle sans le percuter. -Dans une situation de référence l'élève arrive à améliorer la liaison course-impulsion 		
FINALE 5' à 10' min	Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> -Aménagement du matériel -La discussion du déroulement de la séance. 		Participation des élèves	

Niveau scolaire		APS support	Groupe d'APS	Séance	Matériel
1AC		Athlétisme	Saut en longueur	6	Plots, lattes, haies, décamètres, plinthe, tapis de chute
Objectif de la séance		Courir en accélération progressive et terminer par une impulsion vers l'avant			
Parties	but	Moyens	Schémas	Critères de réussite	
INTRO 10' à 15' min	<ul style="list-style-type: none"> Prise en main de la classe et expliquer le déroulement de la séance Préparation à l'effort physique 	<ul style="list-style-type: none"> Appel et Contrôle de la tenue Présentation de l'objectif de la séance Échauffement général (5mn) : Course faible allure Echauffement spécifique : cloche pied, foulées bondissantes ... Etirement (2mn). 		<ul style="list-style-type: none"> Respect des consignes et réalisation correcte des situations proposées. 	
FONDAMENTALE 30' à 45' min	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser une impulsion vers l'avant Arriver à la planche d'appel avec une vitesse maximale. Produire une impulsion orientée vers le haut et vers l'avant. Renforcer les muscles des membres inférieurs (quadriceps, eschions-jambiers, mollets ...) Développer la détente verticale et la force explosive 	<p>Divisant la classe en 3groupes : Travail par 3 ateliers 7 min dans chaque atelier :</p> <p>❖ Atelier n°1 : Fait un saut après une course d'élan étalonnée; la course va être matérialisée par un nombre de foulées régulières (lignes tracées ou lattes de haies) et la planche sera remplacée dans un premier temps par une zone d'appel, dans la présence d'un obstacle bas à une distance de 0,7m à 0,5m de la planche</p>  <p>Consigne : Genoux hauts, Epaule en avant</p> <ul style="list-style-type: none"> Le regard vers l'avant (horizontalement) Utilisation des segments libres pour favoriser l'impulsion. Respecter l'ordre de passage dans les ateliers et toujours quitter le sable vers l'avant <p>❖ Atelier n°2 : Prendre son appel sur une plinthe (griffé et pousser) après une course entre des lattes au sol : pose d'un seul appui dans chaque intervalle et se réceptionner sur les deux pieds dans le tapis.</p>  <p>❖ Atelier n°3 : Compétition au sein de groupe au saut en penta bond (enchaînement de 5 bonds sans course d'élan) toute en mesurant la distance effectuer. Variable : Course élan de 5 foulées</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Ne pas piétiner, arriver à ne pas faire tomber l'obstacle 3 fois/5 passages donnés. -Sauter sans ralentir la vitesse. -Ne pas freiner à l'appel -Lancer le genou libre vers le haut et les bras 	
FINALE 5' à 10' min	Le retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> -Aménagement du matériel -La discussion du déroulement de la séance. 		Participation des élèves	

Niveau scolaire	APS support	Groupe d'APS	Séance	Matériel
1AC	Athlétisme	Saut en longueur	7	Plots, lattes, décamètres, plinthe, râteau, tapis
Objectif de la séance		Arriver à faire une impulsion orientée vers le haut et l'avant après une course d'élan étalonnée tout en conservant une vitesse optimale au moment de l'appel.		
Parties	but	Moyens	Schémas	Critères de réussite
INTRO 10' à 15' min	<ul style="list-style-type: none"> Prise en main de la classe et expliquer le déroulement de la séance Préparation à l'effort physique 	<ul style="list-style-type: none"> Appel et contrôle de la tenue Présentation de l'objectif de la séance Échauffement général (5mn) : Course faible allure Echauffement spécifique : élévation de genoux, talon fesse, cloche pied ... Etirement (2mn). 		<ul style="list-style-type: none"> Respect des consignes et réalisation correcte des situations proposées.
FONDAMENTALE 30' à 45' min	<p>-Produire une impulsion orientée vers le haut et vers l'avant</p> <p>-Créer une poussée explosive sur le pied d'appel.</p> <p>-S'habituer à sauter suivant un angle respectif à sa meilleure performance</p> <p>-Sensibiliser l'élève à l'importance de la hauteur du saut, dans l'augmentation de la performance</p> <p>-Renforcer les muscles des membres inférieurs (quadriceps, eschions-jambiers, mollets ...)</p>	<p>Divisant la classe en 3 groupes : Travail par 3 ateliers 7 min dans chaque atelier :</p> <p>❖ Atelier n°1 : <u>Orientation de l'impulsion vers le haut et l'avant</u> Après une course d'élan progressivement accélérée sauter au-dessus d'un élastique maintenu par 2 élèves loin de la planche d'appel (2m pour les garçons et 1m 50 pour les filles) en essayant de se réceptionner sur deux pieds <u>Consigne :</u> - Trouver l'angle favorable lors de l'impulsion pour ne pas toucher l'élastique - Utiliser les segments libres pour favoriser l'impulsion - Le regarder vers l'avant et pas sur la planche d'appel NB : La hauteur de l'élastique est adaptée pour les filles et garçons.</p> <p>❖ Atelier n°2 : Prendre son appel sur une plinthe (griffé et pousser) après une course entre des lattes au sol : pose d'un seul appui dans chaque intervalle et se réceptionner sur les deux pieds dans le tapis.</p> <p>❖ Atelier n°3 : Enchaîner des bonds pendant la course et sauter dans le tapis à deux pieds.</p>		<p>-Ne pas toucher l'élastique</p> <p>-Dépasser l'élastique par les 2/3 de la classe avec un saut rasant</p> <p>-Lancer le genou libre vers le haut et les bras</p> <p>-Ne pas marquer des temps d'arrêt lors du passage</p> <p>-Ne pas freiner à l'appel</p>
FINALE 5' à 10' min	Le retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> -Aménagement du matériel -La discussion du déroulement de la séance. 		Participation des élèves

Niveau scolaire		APS support	Groupe d'APS	Séance	Matériel
1AC		Athlétisme	Saut en longueur	8	Plots, lattes, élastique, ballon, décamètres, plinthe, râteau, tapis
Objectif de la séance		Pouvoir trouver l'angle favorable pour améliorer la performance sportive			
Parties	but	Moyens	Schémas	Critères de réussite	
INTRO 10' à 15' min	<ul style="list-style-type: none"> Prise en main de la classe et expliquer le déroulement de la séance Préparation à l'effort physique 	<ul style="list-style-type: none"> Appel et contrôle de la tenue Présentation de l'objectif de la séance Échauffement général (5mn) : Course faible allure Échauffement spécifique : élévation de genoux, talon fesse, cloche pied ... Etirement (2mn). 		<ul style="list-style-type: none"> Respect des consignes et réalisation correcte des situations proposées. 	
FONDAMENTALE 30' à 45' min	<ul style="list-style-type: none"> -Permettre à l'élève de faire le grandissement du corps en utilisant ses segments libres -Eviter la concentration du regard sur la planche -Sensibiliser l'élève à l'importance de la hauteur du saut, dans la performance -Renforcer les muscles des membres inférieurs -Effectuer des sauts réglementaires tout en essayant de sauter le plus loin possible 	<p>Divisant la classe en 3groupes : Travail par 3 ateliers 7 min dans chaque atelier :</p> <p>❖ Atelier n°1 : Après une course d'élan à 10 mètre suivie d'une impulsion sur la planche d'appel, l'élève essaye de toucher avec sa tête un ballon suspendu dans un élastique</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver l'angle favorable lors de l'impulsion - Utiliser les segments libres pour favoriser l'impulsion. - Réception sur les deux pieds <p>❖ Atelier n°2 : Foulées bondissantes en prenant l'appel à l'intérieur des cerceaux et se réceptionner dans le tapis</p> <p>❖ Atelier n°3 : Prendre son appel sur une plinthe (griffé et pousser) après une course entre des lattes au sol : pose d'un seul appui dans chaque intervalle et se réceptionner sur les deux pieds dans le tapis.</p> <p>❖ 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.</p> <p>-Sauter dans la zone la plus loin possible pour avoir le max de points : Z1=1points - Z2= 2pts Z3=3pts -3 plots posés tout au long de la fosse déterminant les distances Consigne : Se projeter en haut et en avant en essayant de garder le grandissement du corps</p>	  	<ul style="list-style-type: none"> -Ne pas marquer des temps d'arrêt lors du passage -Dans une situation de référence l'élève arrive à trouver l'angle favorable afin d'améliorer la performance par rapport au TO 	
FINALE 5' à 10' min	Le retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> -Aménagement du matériel -La discussion du déroulement de la séance. 		Participation des élèves	

Niveau scolaire	APS support	Groupe d'APS	Séance	Matériel
1AC	Athlétisme	Saut en longueur	9	Plots, lattes, décimètres, tableau, râteau
Objectif de la séance		Amener l'élève à effectuer une ouverture / fermeture du corps dans la phase de la suspension afin de favoriser la réception		
Parties	but	Moyens	Schémas	Critères de réussite
INTRO 10' à 15' min	<ul style="list-style-type: none"> Prise en main de la classe et expliquer le déroulement de la séance Préparation à l'effort physique 	<ul style="list-style-type: none"> Appel et contrôle de la tenue Présentation de l'objectif de la séance Échauffement général (5mn) : Course faible allure Echauffement spécifique : élévation de genoux, talon fesse, cloche pied ... Etirement (2mn). 		<ul style="list-style-type: none"> Respect des consignes et réalisation correcte des situations proposées.
FONDAMENTALE 30' à 45' min	<p>-Les élèves comprennent l'agrandissement ou l'ouverture/fermeture du corps (le ramené)</p> <p>-Produire une impulsion orientée vers l'avant et le haut et se réceptionner sur la fosse.</p> <p>-Ouverture de tout le corps dans la 1^{ère} phase de la suspension.</p> <p>-Effectuer des sauts réglementaires tout en essayant de sauter dans la meilleure zone.</p>	<p>Divisant la classe en 3 groupes : Travail par 3 ateliers, on fait la rotation tous les 7 min.</p> <p>❖ Atelier n°1 : les élèves se positionnent sur le pourtour de la fosse et après trois foulées prendre appel sur un tremplin, tout en marquant une extension du corps et une ouverture de l'angle tronc /jambe pour aller le plus loin possible et se réceptionner sur les deux pieds après une ramené du corps.</p>  <p><u>Variante</u> : Avec une course d'élan régulée</p> <p><u>Consigne</u>: Faire une forte impulsion sur son pied d'appel</p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliser les segments libres supérieurs pour alléger le corps Sauter et marquer l'extension du corps et marquer la fermeture avant la réception. Après se réceptionner sur les deux pieds, arriver sur les fesses en faisant glisser mes talons sous mon bassin (jet de sable avec ses talons) <p>❖ Atelier n°2 :</p> <p>Impulsion sur la plinthe et réceptionné dans le tapis</p> <p>❖ Situation de référence :</p> <p>Où les élèves doivent exécuter un saut réel afin d'optimiser leur performance</p> <p>Travail par groupe ou le compte des performances est collectif suivant des zones.</p> <p><u>Consigne</u> : Sauter dans la zone la plus loin possible pour avoir le maximum des points :</p> <p>Z1=1points Z2= 2pts Z3=3pts</p> 		<ul style="list-style-type: none"> Observer visuellement l'extension marquée par les élèves Tomber vers l'avant Lancer le genou libre vers le haut et les bras Effectuer une ouverture / fermeture du corps Dans une situation de référence l'élève arrive à optimiser sa performance (appliquer ce qui a été abordé dans la séance).
FINALE 5' à 10' min	Le retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> Aménagement du matériel La discussion du déroulement de la séance. 		Participation des élèves

Niveau scolaire		APS support	Groupe d'APS	Séance	Matériel
1AC		Athlétisme	Saut en longueur	TB	Plots, décamètres, râteau
Objectif de la séance		Test bilan : Evaluer les acquisitions des élèves sur le plan procédural (Produit, Processus)			
Parties	but	Moyens	Schémas	Critères de réussite	
INTRO 10' à 15' min	<ul style="list-style-type: none"> Prise en main de la classe et expliquer le déroulement de la séance Préparation à l'effort physique 	<ul style="list-style-type: none"> Appel et contrôle de la tenue Présentation de l'objectif de la séance Échauffement général (5mn) : Course faible allure Echauffement spécifique : élévation de genoux, talon fesse, cloche pied ... Etirement (2mn). 		<ul style="list-style-type: none"> Respect des consignes et réalisation correcte des situations proposées. 	
FONDAMENTALE 30' à 45' min	<p>-Réaliser une meilleure performance toute en exploitant les différentes habiletés apprises au cours de cycle</p> <p>-Pouvoir observer et juger la réalisation de son Co-observateur.</p>	<p>❖ Situation globale :</p> <p>L'ordre de passage va s'effectuer selon la liste. Chaque élève va réaliser deux sauts réglementaires</p> <p>Le test va se dérouler dans les conditions suivantes :</p> <p>Répartir le groupe classes en 3 groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1ère groupe qui s'échauffe pour passer le test : course impulsions ; étalonnage. 2ème groupe qui est chargé de l'organisation du test : <ul style="list-style-type: none"> Un élève est chargé d'informer l'enseignant sur la validité du saut réalisé S'occuper de la mise en place de décamètre et s'occuper de la mesure des essais Organiser le rôle de passage des candidats du premier groupe 3ème groupe en situation d'observation.  <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecter l'ordre de passage. S'échauffer bien. <p>L'évaluation portera sur les critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Course d'élan ✓ Pied d'appel ✓ Piétinement ✓ Impulsion ✓ Performance 		<p>-Relever les performances de tous les élèves et remplir les fiches d'évaluation correctement</p> <p>-Application des techniques acquises pendant les séances d'apprentissage.</p> <p>-Réaliser un saut réglementaire avec une performance supérieure à celle du test d'observation)</p>	
FINALE 5' à 10' min	Le retour au calme	<p>-Aménagement du matériel</p> <p>-Le bilan de la séance.</p>		Participation des élèves	