

PROJET DE CYCLE 2éme AC:

LANCER DE POIDS



REALISÉ PAR :

HAMZA BOUKAMAR

Fiche de préparation de projet du cycle

Module d'enseignement	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
● Adapter les réponses motrices en fonction du changement des situations	● Athlétisme	● Lancer de poids	● 2eme Année Collégiale

● OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	● l'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles.
● OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE	● L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance.
● COMPETENCES VISEES	● -Maîtriser des techniques de base et des tactiques simple. 2-Assimilation de l'importance de la préparation du corps à l'efforts et de son retour au calme.
● OBJECTIF OPERATIONEL DU CYCLE	● Amener l'élève à lancé le plus loin possible en mettant l'accent sur l'angle d'envol et la technique

	Séance	TECHNICO-TACTIQUE	INFORMATIONS	SAVOIR FAIRE SOCIO-AFFECTIF
1 ^{ere} sequence : tenir le poids et prise d'élan correctement	1	● Détecter le niveau de départ des élèves dans l'activité « Test d'observation ».	● Etre conscient de : ✓ Règlement de l'APS Différents facteurs influençant la performance tel que la vitesse d'envol (technique) ; l'angle d'envol et la hauteur d'envol	● La dynamique du groupe Accepter les différentes critiques et les prendre en compte lors des situations futures
	2	● Séance théorique		
	3	● Mobilisation des ressources musculaires chez les élèves		
	4	● Sensibiliser l'élève à l'importance de l'élan et de la technique dans un lancer.		
	5	● Lancer l'engin dans l'axe		
2 ^{ieme} sequence : augmenter et transformer le chemin de lancement	6	● Répartir le groupe classe selon les besoins de chaque élève « projet individuel » sur les ateliers (angle d'envol, technique)		
	7	● S'informer sur le niveau intermédiaire des élèves (Test intermédiaire).		
	8	● Préparer chaque élève au test bilan en se basant sur ses besoins prélevés pendant le test intermédiaire		
	9	● Lancer le poids après un élan en sursaut arrière et prise rapide du double appui tout en terminant face à la direction du lancer		
	10	● Evaluation d'apprentissage des élèves afin d'attribuer une note à chacun d'eux (Test Bilan)		

Connaissances procédurales	Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
<p><i>1- Ressentir les effets positifs de l'échauffement</i></p> <p><i>2-Utiliser le lexique spécifique de l'EPS dans les différentes situations didactiques mises en jeu.</i></p> <p><i>3- Tenir un rôle simple (juge, observer, évaluer, ...)</i></p>	<p><i>1- Gestion de son propre potentiel physique lors de la pratique d'une activité individuel telle que le lancer de poids</i></p> <p><i>2- extension du chemine de lancer(elan)</i></p> <p><i>3- Connaitre les règles essentielles de l'APS.</i></p>	<p>1-Respecter les règles de sécurité.</p> <p>2-Prendre la responsabilité de l'échauffement</p> <p>3- Respect des partenaires, des règles, et des décisions de juge, en tant que pratiquant ou spectateur.</p>

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
Adapter les réponses motrices en fonction du changement des situations	Athlétisme	Lancer de poids	2eme Année Collégiale	1	Décamètre, 2 poids de 4kg et 1 poids de 3kg
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	l'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles.				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance.				
COMPETENCE VISEE :	-Maîtriser des techniques de base et des tactiques simple. 2-Assimilation de l'importance de la préparation du corps à l'efforts et de son retour au calme.				

Objectif de la séance : Détecter le niveau de départ des élèves dans l'activité. « Test d'observation ».

Parties	Durée (min)	Contenus		But	Critères de réussite
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de Réalisation)			
<i>Introductive</i>	15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Constitution des groupes par affinité. « normalement 6 groupes de 8 élèves » -Présentation de l'objectif de la séance « explication de la fiche d'observation » -Explication du déroulement du test. -Echauffement général par groupes. - Echauffement spécifique : proposer par l'enseignant. 		<ul style="list-style-type: none"> -Vérification d'absence. -Préparer les élèves psychiquement au test. -Comprendre de quoi il s'agit ? -Préparer le corps à l'effort physique. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. - Pas de contestation.
<i>fondamentale</i>	30	<p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chaque élève possède 2 lancers. epsmaroc -Le lancer s'effectuera par groupe : 1 qui lance l'autre ramasse est vis vers ça. -Le moment où les 2 équipes lancent le reste continue l'échauffement en groupes. <p>Remarque :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Donner des consignes de sécurité - Voir les fiches d'observation ; document ci-joint. 		<ul style="list-style-type: none"> -Avoir une bonne organisation. -Prendre la performance. -Sécuriser les élèves 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement actif de toutes les équipes.
<i>Finale</i>	5	-Retour au calme et discussion avec les élèves propos de la séance.		-avoir le un feed back des élèves	




MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
Adapter les réponses motrices en fonction du changement des situations	Athlétisme	Lancer de poids	2eme Année Collégiale	2	Terrain HB, Médecine-balls, Plots, lattes, Décamètre, Poids
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	<ul style="list-style-type: none"> ● l'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles. 				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	<ul style="list-style-type: none"> ● L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance. 				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> ● -Maîtriser des techniques de base et des tactiques simple. 2-Assimilation de l'importance de la préparation du corps à l'efforts et de son retour au calme. 				

Objectif de la séance : Mobilisation des ressources musculaires chez les élèves

Parties	Durée (min)	Contenus		But	Critères de réussites
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de Réalisation)			
<i>Introductive</i>	15	<p>-Prise en main. -Présentation de l'objectif de la séance . -Explication du déroulement de la séance. Echauffement général : Course légère au tour du terrain de HB, et en groupe Echauffement spécifique : Par groupe</p>		<p>-Vérification d'absence. -Préparer les élèves psychiquement au test. -Comprendre de quoi il s'agit ? -Préparer le corps à l'effort physique.</p>	<p>-Corps en sueur. - Pas de contestation.</p>
<i>fondamentale</i>	30	<p>L'organisation de la séance va être sous forme de 3 ateliers, 10 min dans chaque atelier, ainsi que l'effectif doit se diviser en 3 groupes par affinité .pour l'organisation de l'espace : un groupes près de l'air de lancer de poids les deux autres groupes travail sur le terrain du HB</p> <p>Atelier 1 : Le groupe doit réfléchir et trouver des situations qui renforce les muscles des membres inférieurs en exploitant le matériel suivant (des plots et des lattes).</p> <p>Atelier 2 : Le groupe doit réfléchir afin de trouver des situations qui travaillent le renforcement musculaire de la partie supérieure du corps en exploitant le matériel suivant (médecine-balls, les poids).epsmaroc</p> <p>Atelier 3 : Situation de référence et prise de performance.</p>		<p>-Renforcement de la partie inférieure du corps (jambes) -Renforcement de la partie supérieure du corps (abdomen, lombaire, ceinture scapulaire) -Evaluation formative</p>	<p>-Trouver au moins deux situations et s'investir dans les situations trouvées -Chacun dans le groupe doit avoir une performance sur papier</p>
<i>Finale</i>	5	-Retour au calme et discussion avec les élèves propos de la séance.		-Avoir le un feed back des élèves	

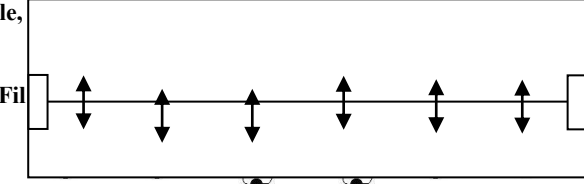

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
Adapter les réponses motrices en fonction du changement des situations	Athlétisme	Lancer de poids	2eme Année Collégiale	3	plots, 2 poids de 5kg et 3 poids de 3kg
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	<ul style="list-style-type: none"> ● l'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles. 				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	<ul style="list-style-type: none"> ● L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance. 				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> ● -Maîtriser des techniques de base et des tactiques simple. 2-Assimilation de l'importance de la préparation du corps à l'efforts et de son retour au calme. 				

Objectif de la séance : Sensibiliser l'élève à l'importance de l'élan et de la technique dans un lancer.

Parties	Durée (min)	Contenus		But	Critères de réussites
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de Réalisation)			
<i>Introductive</i>	15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Présentation de l'objectif de la séance -Explication du déroulement de la séance -Echauffement général : course légère au tour du terrain du Hand ball -Echauffement spécifique par groupe 		<ul style="list-style-type: none"> -Vérification d'absence. -Préparer les élèves psychiquement au test. -Comprendre de quoi il s'agit ? -Préparer le corps à l'effort physique. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. -Bonne organisation.
<i>Fondamentale</i>	30	<p><u>Situation 1 « évolutive » :</u></p> <p>- Par binôme l'un face à l'autre et en groupe chacun va essayer de lancer la médecine balle vers son binôme de la façon suivante ;</p> <p>En premier lieu : position de départ :  . A partir de cette position l'élève doit effectuer une rotation de la hanche en pivotant sur le pied libre et lancer la médecine Ball en faisant le rattraper afin d'arriver à cette position  .</p> <p>En deuxième lieu : à partir de la position de départ qu'on a déjà citée, l'élève doit effectuer un sursaut  afin de faire une rotation de la hanche, lancer et faire le rattraper.</p> <p><u>Situation de référence :</u></p> <p>Repartir le groupe classe en 2. chaque groupe va lancer dans un espace adapté. le lancer s'effectuera en même temps. (voir le document ci-joint)epsmaroc</p> <p><u>Remarque :</u></p> <p>Dans chaque passage et par groupe les élèves font la correction entre eux en se basant sur un schéma donné au début et sur leur vécu durant la séance</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter la vitesse de l'engin en exploitant la rotation de la hanche et un rattrapé -Augmenter la vitesse de l'engin en exploitant le l'élan 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement actif de tous les élèves.
<i>Finale</i>	5	-Retour au calme et discussion avec les élèves à propos de la séance.		-Avoir le un feed back des élèves	


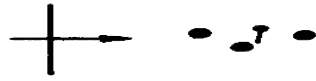
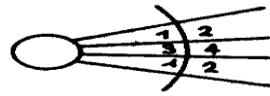
MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
Adapter les réponses motrices en fonction du changement des situations	Athlétisme	Lancer de poids	2eme Année Collégiale	4	Terrain HB, Médecine-balls, Plots, lattes, Poids
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	<ul style="list-style-type: none"> ● l'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles. 				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	<ul style="list-style-type: none"> ● L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance. 				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> ● -Maîtriser des techniques de base et des tactiques simple. 2-Assimilation de l'importance de la préparation du corps à l'efforts et de son retour au calme. 				

Objectif de la séance : Sensibiliser l'élève à l'importance de l'angle d'envol dans l'augmentation de la performance

Parties	Durée (min)	Contenus		But	Critères de réussites
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de Réalisation)			
<i>Introductive</i>	15	<p>-Prise en main. -Présentation de l'objectif de la séance . -Explication du déroulement de la séance. Echauffement général : Course légère au tour du terrain de HB, et en groupe Echauffement spécifique : Par groupe</p>		<p>-Vérification d'absence. -Préparer les élèves psychiquement au test. -Comprendre de quoi il s'agit ? -Préparer le corps à l'effort physique.</p>	<p>-Corps en sueur. - Pas de contestation.</p>
<i>fondamentale</i>	30	<p>L'organisation de la séance va être sous forme de travail par groupe, chaque groupe va se diviser en deux sous-groupes, on va fixer un fil dans les deux poteaux du terrain de HB, pour diviser le terrain en deux parties en longueur, chaque sous-groupe occupera une parties du terrain et en file indienne, voila un schéma décrivant l'organisation spatiale, Schéma :</p>  <p>: lancer</p> <p>Situation 1 : En 1^{er} lieu, l'élève doit lancer la médecine-ball vers l'autre coté du terrain avec deux mains sans élan, face au fil  , la médecine-ball doit passer au dessus et à coté du fil. L'élève ne doit pas dépasser les plots situés en 1 m 50 du fil pour les garçons et 2 m pour les filles. En 2eme lieu, lancer la médecine-ball avec l'élan suivant, dos au fil, l'élève doit pivoter sur le pied devant et faire une rotation de la hanche puis lancer avec deux mains et faire le rattraper. En 3eme lieu, il doit faire un élan suivant la technique appris lors de la séance précédente puis il lance la médecine-ball par une seule main vers l'autre coté, Consignes : - Ne pas lancer la medecine-ball, jusqu'à ce que le secteur soit libre. Situation 2 : Répartition de la classe en deux groupe, sur deux espaces adaptés pour le lancer de poids, situation de référence</p>		<p>-Trouver la position adéquate des épaules et des bras pour que la médecine-ball, passe au dessus du fil</p> <p>-Evaluation formatrice</p>	<p>-La médecine-ball doit dépasser le fil au moins 2/3</p>
<i>Finale</i>	5	-Retour au calme et discussion avec les élèves propos de la séance.		-Avoir le un feed back des élèves	


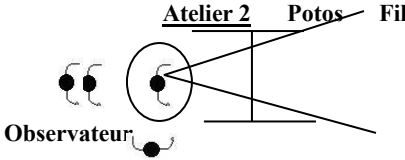
MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
Adapter les réponses motrices en fonction du changement des situations	Athlétisme	Lancer de poids	2eme Année Collégiale	5	plots, 2 poids de 5kg et 3 poids de 3kg médecine balle
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	<ul style="list-style-type: none"> l'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles. 				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	<ul style="list-style-type: none"> L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance. 				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> -Maîtriser des techniques de base et des tactiques simple. 2-Assimilation de l'importance de la préparation du corps à l'efforts et de son retour au calme. 				

Objectif de la séance : Lancer l'engin dans l'axe

Parties	Durée (min)	Contenus		But	Critères de réussites
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de Réalisation)			
<i>INTRODUCT</i>	10 à 15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Présentation de l'objectif de la séance -Explication du déroulement de la séance -Echauffement général : course légère au tour du terrain du Hand-ball -Echauffement spécifique par groupe 		<ul style="list-style-type: none"> -Vérification d'absence. -Préparer les élèves psychiquement à l'effort. -Comprendre de quoi il s'agit ? -Responsabiliser les élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. -Bonne organisation.
<i>FONDAIMENTALE</i>	30 à 35	<p>Atelier 1=4 air de lancer / 4 groupes : Lance avec élan de face et de profil . Utilise une technique analogue à la précédente 1^{er} séance mais cette fois partir d'un élan de face puis de profil .</p>  <p>atelier 2= organisation idem : Qui touche, ou arrive le plus près du piquet?</p>  <p>Atelier 3=Compétition entre les groupes : Qui a le plus de points au bout de 10 essais ?</p> 		<ul style="list-style-type: none"> -Déplacement horizontal -Orientation et Précision du lancer 	<ul style="list-style-type: none"> - atteinte la zone précise : (entre 2 à 4 fois)
<i>FINALE</i>	5 à 10	-Retour au calme et discussion avec les élèves a propos de la séance.		-Avoir un feed back des élèves	

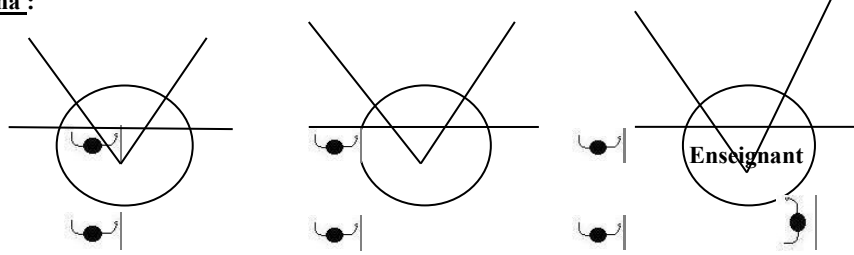
MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
Adapter les réponses motrices en fonction du changement des situations	Athlétisme	Lancer de poids	2eme Année Collégiale	6	plots, 2 poids de 5kg et 3 poids de 3kg médecine balle
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	<ul style="list-style-type: none"> l'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles. 				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	<ul style="list-style-type: none"> L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance. 				
COMPETENCE VISEE :	-Maîtriser des techniques de base et des tactiques simple. 2-Assimilation de l'importance de la préparation du corps à l'efforts et de son retour au calme.				

Objectif de la séance : Répartir le groupe classe selon les besoins de chaque élève « projet individuel » sur les ateliers (angle d'envol, technique)

Parties	Durée (min)	contenus	But	Critères de réussites
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de Réalisation)		
INTRODUCTIVE	10 à 15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Présentation de l'objectif de la séance -Explication du déroulement de la séance -Echauffement général : course légère au tour du terrain du Hand-ball -Echauffement spécifique par groupe 	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification d'absence. -Préparer les élèves psychiquement à l'effort. -Comprendre de quoi il s'agit ? -Responsabiliser les élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. -Bonne organisation.
FONDAMENTALE	30 à 35	<p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Notre travail prendra référence des besoins qui vont figurer dans les projets individuels qu'on a déjà demandé pendant la séance précédente. -il y'aura 3 ateliers de besoins : <ul style="list-style-type: none"> 1 atelier : la maîtrise de la technique (les 3 phases de lancer) Tache : 1 médecine balle pour 4 élèves ,2 face à 2 autres 1. qui va lancer l'autre fera l'observation et va donner une critique concernant sa technique. epsmaroc 2 ateliers : ceux qui ont des difficultés au niveau de l'angle d'envol Tache : 4 par médecine balle 2 face à 2 autres. On va accrocher l'élastique entre les deux potos de saut en hauteur. <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ne lancer pas qu'a ce que l'air de lancer soit libre. <p>NB : On va afficher des posters facilitatrices de compréhension pour chaque atelier (voir document ci-joint)</p> <p>Schéma :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Atelier1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Atelier 2</p>  </div> </div> <p>3 atelier : situation de référence par rapport à ce qu'on a travaillé pendant la séance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser la technique de lancer - Trouver l'angle d'envol adéquat pour favoriser la performance 	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement actif de tous les élèves.
FINALE	5 à 10	-Retour au calme et discussion avec les élèves à propos de la séance.	-Avoir un feed back des élèves	


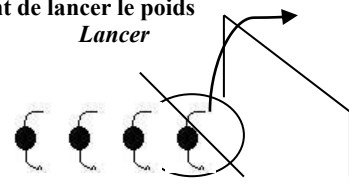
MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
Adapter les réponses motrices en fonction du changement des situations	Athlétisme	Lancer de poids	2eme Année Collégiale	7	plots, poids, médecine balle
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	<ul style="list-style-type: none"> l'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles. 				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	<ul style="list-style-type: none"> L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance. 				
COMPETENCE VISEE :	-Maîtriser des techniques de base et des tactiques simple. 2-Assimilation de l'importance de la préparation du corps à l'efforts et de son retour au calme.				

Objectif de la séance : S'informer sur le niveau intermédiaire des élèves (Test intermédiaire).

Parties	Durée (min)	contenus		But	Critères de réussites
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de Réalisation)			
<i>INTRODUCTIVE</i>	10 à 15	-Prise en main. -Présentation de l'objectif de la séance -Explication du déroulement de la séance -Echauffement général : course légère au tour du terrain du Hand-ball -Echauffement spécifique par groupe		-Vérification d'absence. -Préparer les élèves psychiquement à l'effort. -Comprendre de quoi il s'agit ? -Responsabiliser les élèves.	-Corps en sueur. -Bonne organisation.
<i>FONDAMENTALE</i>	30 à 35	<p><u>Déroulement :</u> On va procéder par trois situations de référence adaptées. On va diviser la classe en trois groupes, chacun dans un atelier. Je ferai le test (voir la fiche d'observation) dans un atelier pendant que les deux autres groupes se préparent dans les deux qui restent.</p> <p><u>Consigne :</u> - Ne jamais lancer le poids sans le signal du professeur.</p> <p><u>NB :</u> Il n'y aura pas de mesurage de la performance.</p> <p><u>Schéma :</u></p> 		- Situer chaque élève dans le niveau qui convient à ces besoins	- Pouvoir verbalisation des besoins.
<i>FINALE</i>	5 à 10	-Retour au calme et discussion avec des élèves à propos de la séance.		-Avoir un feed back des élèves	

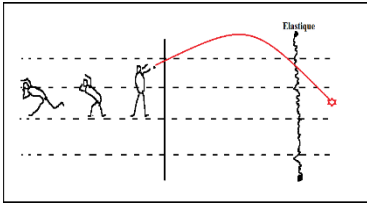
MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
Adapter les réponses motrices en fonction du changement des situations	Athlétisme	Lancer de poids	2eme Année Collégiale	8	plots, poids, Elastique
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	<ul style="list-style-type: none"> ● l'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles. 				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	<ul style="list-style-type: none"> ● L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance. 				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> ● -Maîtriser des techniques de base et des tactiques simple. 2-Assimilation de l'importance de la préparation du corps à l'effort et de son retour au calme. 				

Objectif de la séance : Préparer chaque élèves au test bilan en se basant sur ses besoins prélevés pendant le test intermédiaire.

Parties	Durée (min)	Contenus		But	Critères de réussites
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de Réalisation)			
<i>INTRODUCTIVE</i>	10 à 15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Présentation de l'objectif de la séance -Explication du déroulement de la séance -Echauffement général : course légère au tour du terrain du Hand-ball -Echauffement spécifique par groupe 		<ul style="list-style-type: none"> -Vérification d'absence. -Préparer les élèves psychiquement à l'effort. -Comprendre de quoi il s'agit ? -Responsabiliser les élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. -Bonne organisation.
<i>FONDAMENTALE</i>	30 à 35	<p>Déroulement : D'abord on va consacrer 10 min pour un test des savoirs cognitifs. (voir document ci-joint) D'après le test intermédiaire qu'on a fait lors de la séance précédente, on a divisé la classe en 3 groupes de besoins. (2 groupes de techniques et un de l'angle d'envol) Groupe de la technique d'élan : Sur un espace adapté de lancer de poids, les élèves doivent réaliser des jets avec l'élan suivant :</p>  <p>Groupe angle d'envol : Je vais fixer une corde entre le poteau de football et le poteau de HB les élèves doivent lancer le poids au dessus du fil.</p> <p>Consignes : -Celui qui va lancer doit récupérer le poids après. -Veiller à ce que l'aire de lancer soit libre avant de lancer le poids</p> <p>Schéma :</p> 		<ul style="list-style-type: none"> - Trouver la position adéquate des épaules et des bras pour que le poids, passe au dessus du fil -Lancer avec la technique dos au secteur 	<ul style="list-style-type: none"> -La satisfaction des élèves de leurs techniques d'élan -4/5 des jets passent au dessus de la corde
<i>FINALE</i>	5 à 10	-Retour au calme et discussion avec des élèves a propos de la séance.		-Avoir un feed back des élèves	

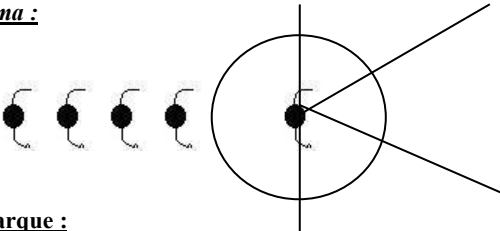
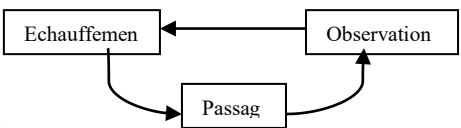
MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
Adapter les réponses motrices en fonction du changement des situations	Athlétisme	Lancer de poids	2eme Année Collégiale	9	poids, décamètre
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	<ul style="list-style-type: none"> l'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles. 				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	<ul style="list-style-type: none"> L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance. 				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> -Maîtriser des techniques de base et des tactiques simple. 2-Assimilation de l'importance de la préparation du corps à l'efforts et de son retour au calme. 				

Objectif de la séance : Lancer le poids après un élan en sursaut arrière et prise rapide du double appui tout en terminant face à la direction du lancer

Parties	Durée (min)	contenus		But	Critères de réussites
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de Réalisation)			
<i>INTRODUCTIVE</i>	10 à 15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Présentation de l'objectif de la séance -Explication du déroulement du test -Echauffement général et spécifique par groupe de travail 		<ul style="list-style-type: none"> -Vérification d'absence. -Préparer les élèves psychiquement au test -Comprendre de quoi il s'agit ? -Responsabiliser les élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. -Bonne organisation.
<i>FONDAMENTALE</i>	30 à 35	<p>Organisation Dans un espace aménagé et après l'action du lancer l'engin, l'élève se place en position dos par rapport à la direction de lancer, et effectuer des déplacements arrière sur la jambe droite (pour les lanceurs droitiers) sur une distance de 3 à 5 m au moment du sursaut, la jambe gauche se détache de la jambe droite, lorsque la jambe droite reprend le contact avec le sol, le genou gauche s'approche du genou droit. La jambe gauche ne touche pas le sol pendant le déplacement arrière.</p> <p>Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assurer la bonne position ; - Utilisation efficace de toute la force du corps ; - Lancer l'engin vers le haut et l'avant. <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'engin doit être lancé devant en traçant une trajectoire parabolique ; - Veiller à bien garder le coude du bras écarté du corps ; - Garder l'équilibre à la fin ; - Assurer la sécurité des élèves. <p>Variante : Variable matériel : Lancer le poids au-dessus d'élastique, les deux bras levés et terminer en équilibre (Illustration 1).</p>			<p>Lancer le poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) avec le plus loin possible</p> <p>⚡ Réussir à lancer l'engin en se déplaçant sur le même axe et finir avec les deux pieds au sol.</p>
<i>FINALE</i>	5 à 10	-Retour au calme et discussion avec des élèves a propos de la séance.		-Avoir un feed back des élèves	

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
Adapter les réponses motrices en fonction du changement des situations	Athlétisme	Lancer de poids	2eme Année Collégiale	10	poids, décimètre
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	<ul style="list-style-type: none"> l'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles. 				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	<ul style="list-style-type: none"> L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance. 				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> -Maîtriser des techniques de base et des tactiques simple. 2-Assimilation de l'importance de la préparation du corps à l'efforts et de son retour au calme. 				

Objectif de la séance : Evaluation d'apprentissage des élèves afin d'attribuer une note à chacun d'eux (Test Bilan)

Parties	Durée (min)	contenus		But	Critères de réussites	
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de Réalisation)				
<i>INTRODUCTIVE</i>	10 à 15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Présentation de l'objectif de la séance -Explication du déroulement du test -Echauffement général et spécifique par groupe de travail 		<ul style="list-style-type: none"> -Vérification d'absence. -Préparer les élèves psychiquement au test -Comprendre de quoi il s'agit ? -Responsabiliser les élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. -Bonne organisation. 	
<i>FONDAMENTALE</i>	30 à 35	<p><u>Organisation</u> On va diviser la classe en 3 groupes, le 1^{er} s'échauffe dans le terrain de hand Ball le 2^{ème} fait l'observation du 3^{ème} groupe évalué. On fait la rotation comme suite :</p> <p><u>NB</u> Ci-joint une copie de la fiche d'observation individuelle qu'on donnera à chaque élève.</p> <p><u>Situation de référence :</u> Passage individuel sur le plateau de lancer, un essai pour chacun.</p> <p><u>Consigne :</u> -Ne pas chercher le poids qu'après mon signal.</p> <p><u>Schéma :</u></p>  <p><u>Remarque :</u> Le mesurage sera fait par 3 élèves parmi le groupe qui s'échauffe</p>			<ul style="list-style-type: none"> - S'informer sur le niveau de pratique de chaque élève et s'engager dans les différents rôles 	<ul style="list-style-type: none"> - La satisfaction des élèves de leurs travaux - Pas de conflit entre les élèves
<i>FINALE</i>	5 à 10	<ul style="list-style-type: none"> -Retour au calme et discussion avec des élèves à propos de la séance. 		<ul style="list-style-type: none"> -Avoir un feed back des élèves 		