

Projet de cycle www.epsmaroc.net

Module d'enseignement		Groupe d'APS	APS support	Niveau scolaire
Efficacité et créativité motrice et sportive		Athlétisme	Triple saut	2 ^{ème} année bac
O.T. I		L'élève doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.		
Compétence visée		Connaître les avantages et les faiblesses et travailler pour les corriger.		
Acquisitions attendues		Connaissances procédurales	Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
Savoir gérer et orienter ces impulsions		Réalisation d'un triple saut réglementaire.	Connaissance du règlement et des concepts spécifiques au triple saut.	Respect des rôles lors de l'organisation générale des séances : mesurage, traçage...
Paliers et objectifs	séances	objectifs		Bilans des objectifs et modes d'évaluation
Contrôler ces impulsions et utiliser ces bras pour sauter	01	Amener les élèves à enchaîner des foulées bondissantes sans perdre de vitesse		Atteint pour les garçons sauf pour deux élèves mais, pour la majorité des filles c'était plutôt une course et non pas un enchaînement des foulées bondissantes
	02	Amener les élèves à Etre capable d'anticiper et de se repérer		Sans problèmes dans des intervalles fixes ou progressifs. Ça n'a pas marché avec des intervalles aléatoires.
	03	Amener les élèves à dédramatiser et à améliorer le cloche-pied		Atteint, sauf pour quelques-uns qui connaissait des difficultés physiques, au niveau de l'exécution mais la performance est encore faible.
Trouver l'angle d'envole optimale pendant des sauts	04	Amener les élèves à améliorer la cloche- pied et à construire le triple saut.		Une nette amélioration de l'action des bras et un cloche-pied plus rasant
	05	Amener les élèves à effectuer des cloche-pied sans perdre de vitesse - conservé de la vitesse dans le TS		Cela c'était possible à élan réduit puisque les élèves n'arrivaient pas encore à contrôler leurs actions à une vitesse importante
	06	Amener les élèves à réaliser un triple saut codifié.		Tout le monde arrivait à réaliser un triple saut réglementaire avec une zone d'appel adaptée
	07	Amener les élèves à Acquérir un maximum de vitesse dans les cloche-pied et à Prendre suffisamment de vitesse dans les cloche-pied pour pouvoir enchaîner des bonds		Cet objectif n'est pas atteint vu les possibilités physiques des élèves, exception faite pour cinq élèves qui sortaient du bain
Situation de référence		Prise d'élan sur 8 à 10 foulées, et faire un saut réglementaire à partir d'une zone d'appel de 50 centimètres qui se trouve à 9 m pour les garçons et à 6 m pour les filles.		