
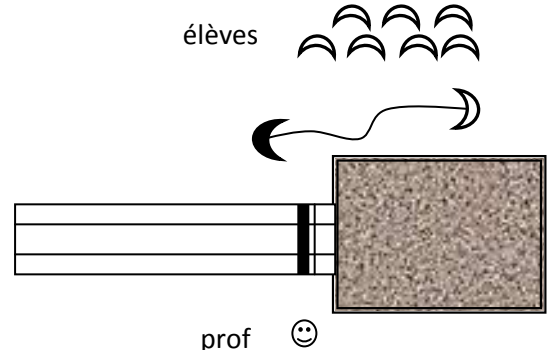



Fiche de préparation

Prof : lakbili abdellah

Collège :Bir Anzaran

Matériel	Nbr d'élève	N° séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Plots ; fosse ; tremplin ; élastique ; décamètre	40	observation	1 ^{er} année collégiale	Saut	Athlétisme	<input type="checkbox"/> Coordination motrice et condition physique <input type="checkbox"/> Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	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.					
Compétences Visées	L'élève de 1ere année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)	Sauter le plus long possible après avoir faire une course étalonner un appel efficace un vol optimale et une réception adéquate.					
Objectif de la Séquence	Création de la vitesse : savoir accélérer sur un secteur et étalonner les foulées					
Objectif de la séance	Extérioriser son niveau actuel ainsi que ses habiletés motrice en activité saut en longueur					
Etapes	Durée	Contenu				
Prépa- ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenue de la séance Echauffement générale et spécifique <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div> 				
Fondamentale	30' - 35'	But : sauter le plus logue distance possible sur une fosse de 9m Critères de réussites : participation à l'organisation de la séance /faire un saut sécuriser. Critères de réalisation : faire un course d'élan /appel/réception. Conditions de réalisation : par un tour de rôle chaque élève fait un saut sur une fosse de 9m les autres observateur. consignes : respecter le signe de juge et la tour. Variante : chaque élève observe son camarade. <div>  </div>				
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine. <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div> 				
Evaluation						

PROJET DE CYCLE D'ENDURANCE

Prof : Iakbili abdellah

Collège : Bir Anzaran

Modules	<input type="checkbox"/> Coordination motrice et condition physique <input type="checkbox"/> Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions		Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS
			1 ^{er} année	SAUT EN LONGUEUR	Athlétisme
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	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.				
Compétences Visées	L'élève de 1ere année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.				
Objectif Terminal Cycle(OTC)	Sauter le plus long possible après avoir faire une course étalonner un appel efficace un vol optimale et une réception adéquate.				
Acquisitions attendues	<u>C . comp</u> : prise de responsabilité Entraide, respect de règlement Assumer les différentes tâches.		<u>c.conc</u> : le vocabulaire spécifique (planche d'appel, pied d'appel, envol ...) comparer le saut L aux autres APS individuelle.	<u>c.proc</u> : identifier les problèmes rencontrés de les analyser de les résoudre et de choisir les règles d'action compatibles avec ses pouvoirs moteurs	
Séquence/objectif	01	Extérioriser son niveau actuel ainsi que ses capacités motrices en activité saut longueur.			
<u>Séquence1</u> : Création de la vitesse : savoir accélérer sur un secteur et étalonner les foulées. <u>Séquence2</u> : Recherche de distance : faire une extension de corps et réception vers l'avant.	02	Faire une course étalonnée pour obtenir une vitesse optimale à l'appel.			
	03	Enchaîner course d'élan /appel sans ralentissement avec son pied d'appel convenable.			
	04	Transformer la course en un saut suit d'une impulsion efficace.			
	05	Faire un envol vers l'avant et le haut.			
	06	Faire une extension de corps et se réceptionner adéquatement sur deux pieds simultanés.			
	07	Avancer vers l'avant suite d'une réception adéquate			
	08	Appliquer ce qui apprend durant les séances d'apprentissage améliorant les performances de séance.			
Situation de référence					

Fiche de préparation

Prof : Iakbili Abdellah

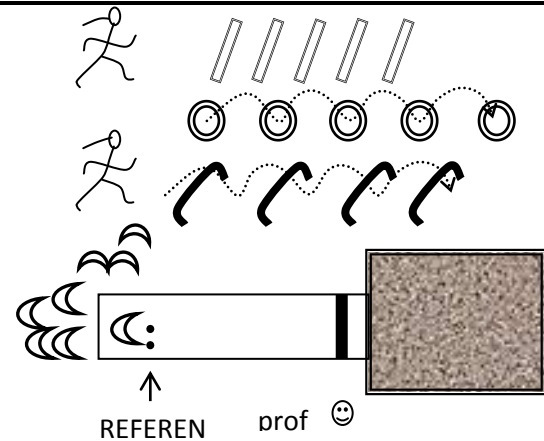
Collège : Bir Anzaran

Matériel	Nbr d'élève	N° séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Plots ; fosse ; tremplin ; élastique ; décamètre	40	2	1 ^{er} année collégiale	Saut longueur	Athlétisme	<input type="checkbox"/> Coordination motrice et condition physique <input type="checkbox"/> Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	L'élève la 1 ^{ère} année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées	L'élève de 1 ^{ère} année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)	Sauter le plus long possible après avoir fait une course évaluer un appel efficace un vol optimale et une réception adéquate.					
Objectif de la Séquence	Création de la vitesse : savoir accélérer sur un secteur et évaluer les foulées					
Objectif de la séance	Faire une course évaluée pour obtenir une vitesse optimale à l'appel.					
Etapas	Durée	Contenu				
Prépa- ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div>				
Fondamentale	30' - 35'	<p>But : faire un course accélérer sans ralentir.</p> <p>Critères de réussites : approcher le minimum possible de la planche /pas de ralentissement.</p> <p>Critères de réalisation : faire un course accélérer et pied d'appel proche de planche.</p> <p>Conditions de réalisation : chaque élève fait un course accélérer en prend un référence au départ de course. On corrige dans la deuxième essai les problèmes rencontrés à la planche(en avançant ou en reculant de référence)</p> <p>consignes : respecter le référence et garder la même vitesse.</p> <p>Variante : courir en deux ou en quatre.</p> <div> </div>				
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine. <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div>				
Evaluation						

Fiche de préparation

Prof : Iakbili Abdellah

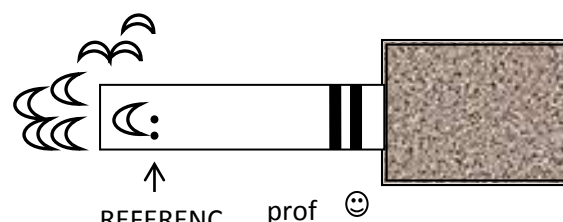
Collège : Bir Anzaran

Matériel	Nbr d'élève	N° séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Plots ; fosse ; tremplin ; élastique ; décamètre	40	3	1 ^{er} année collégiale	Saut longueur	Athlétisme	<input type="checkbox"/> Coordination motrice et condition physique <input type="checkbox"/> Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	L'élève la 1 ^{ère} année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées	L'élève de 1 ^{ère} année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)	Sauter le plus long possible après avoir fait une course évaluer un appel efficace un vol optimale et une réception adéquate.					
Objectif de la Séquence	Création de la vitesse : savoir accélérer sur un secteur et évaluer les foulées					
Objectif de la séance	Transformer la course en un saut suivi d'une impulsion efficace.					
Etapes	Durée	Contenu				
Prépa- ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div>				
Fondamentale	30' - 35'	But : renforcer les muscles de train inférieur/faire une griffe par le pied d'appel. Critères de réussites : faire les différents sauts par les différents pieds. Critères de réalisation : faire des multiples sauts suivent les consignes de prof. Conditions de réalisation : chaque groupe d'élèves dans un atelier fait un type de saut bien défini puis en change l'atelier consignes : garder le CG horizontal/respecter le tour de rôle . Variante : faire un parcours. <div>  </div>				
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine. <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div>				
Evaluation						

Fiche de préparation

Prof : Iakbili Abdellah

Collège : Bir Anzaran

Matériel	Nbr d'élève	N° séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Plots ; fosse ; tremplin ; élastique ; décamètre	40	4	1 ^{er} année collégiale	Saut longueur	Athlétisme	<input type="checkbox"/> Coordination motrice et condition physique <input type="checkbox"/> Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	L'élève la 1 ^{ère} année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées	L'élève de 1 ^{ère} année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)	Sauter le plus long possible après avoir fait une course évaluer un appel efficace un vol optimale et une réception adéquate.					
Objectif de la Séquence	Création de la vitesse : savoir accélérer sur un secteur et évaluer les foulées					
Objectif de la séance	Enchaîner course d'élan /appel sans ralentissement avec son pied d'appel convenable.					
Etapes	Durée	Contenu				
Prépa- ratoire	10 - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div>				
Fondamentale	30' - 35'	<p>But : poser ou approcher le plus de la planche d'appel par le pied d'appel.</p> <p>Critères de réussites : approcher le minimum possible de la planche.</p> <p>Critères de réalisation : faire une course accélérer et pied d'appel proche de planche.</p> <p>Conditions de réalisation : chaque élève fait une course accélérer en prend une référence au départ de course. Il est obligé de poser le pied d'appel sur la planche au départ largeur de planche=50CM puis =30CM et enfin planche réglementaire.</p> <p>consignes : respecter la référence et garder la même vitesse.</p> <p>Variante : courir en deux ou en quatre.</p> <div>  </div>				
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine. <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div>				
Evaluation						

Fiche de préparation

Prof : Iakbili Abdellah

Collège : Bir Anzaran

Matériel	Nbr d'élève	N° séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Plots ; fosse ; tremplin ; élastique ; décamètre	40	5	1 ^{er} année collégiale	Saut longueur	Athlétisme	<input type="checkbox"/> Coordination motrice et condition physique <input type="checkbox"/> Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	L'élève la 1 ^{ère} année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées	L'élève de 1 ^{ère} année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)	Sauter le plus long possible après avoir fait une course évaluer un appel efficace un vol optimale et une réception adéquate.					
Objectif de la Séquence	Recherche de distance : faire une extension de corps et réception vers l'avant.					
Objectif de la séance	Faire un envol vers l'avant et le haut.					
Etapes	Durée	Contenu				
Prépa- ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div>				
Fondamentale	30' - 35'	<p>But : Faire un envol</p> <p>Critères de réussites : approcher le minimum possible de la planche et faire une élévation de centre de gravité.</p> <p>Critères de réalisation : faire une course accélérer, pied d'appel proche de planche, appel griffe Et un envol optimal.</p> <p>Conditions de réalisation : chaque élève fait une course accélérer en prend une référence au départ de course. Puis il saute sur un élastique tenu par deux élèves en respectant normes de saut en longueur.</p> <p>consignes : respecter la référence, garder la même vitesse et chercher la hauteur.</p> <p>Variante : utilisation de tremplin.</p> <div> </div>				
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine. <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div>				
Evaluation						

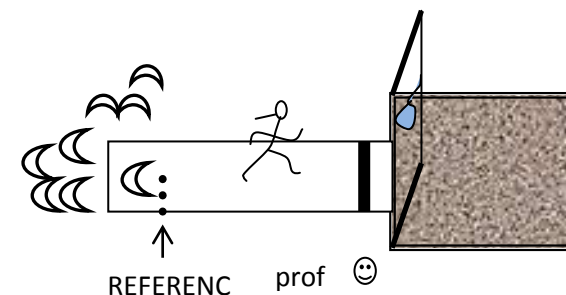
Fiche de préparation

Prof : Iakbili Abdellah

Collège : Bir Anzaran

Matériel		Nbr d'élève	N° séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Plots ; fosse ; tremplin ; élastique ; décimètre		40	6	1 ^{er} année collégiale	Saut longueur	Athlétisme	<input type="checkbox"/> Coordination motrice et condition physique <input type="checkbox"/> Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)		l'élève la 1 ^{ere} année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées		L'élève de 1 ^{ere} année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)		Sauter le plus long possible après avoir faire une course étalonner un appel efficace un vol optimale et une réception adéquate.					
Objectif de la Séquence		Recherche de distance : faire une extension de corps et réception vers l'avant.					
Objectif de la séance		Faire une extension de corps et se réceptionner adéquatement sur deux pieds simultanés.					
Etapes	Durée	Contenu					
Prépa-ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique					
Fondamentale	30' - 35'	But Faire une extension de corps (ouverture et fermeture). Critères de réussites : toucher le ballon par la tête. Critères de réalisation : faire une extension après l'appel. Conditions de réalisation : chaque élève fait un course accélérer en prend un référence au départ de course. Il faire un appel en cherchant de toucher la balle par la tête. consignes : respecter la référence et garder la même vitesse. Variante : faire des coupes ciseau par les pieds après l'appel.					
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine.					
Evaluation							

☀ soleil
 😊 prof
 ☆ élève



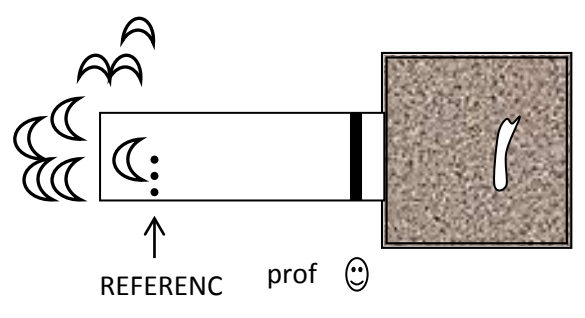
☀ soleil
 😊 prof
 ☆ élève



Fiche de préparation

Prof : Iakbili Abdellah

Collège : Bir Anzaran

Matériel	Nbr d'élève	N° séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Plots ; fosse ; tremplin ; élastique ; décamètre	40	7	1 ^{er} année collégiale	Saut longueur	Athlétisme	<input type="checkbox"/> Coordination motrice et condition physique <input type="checkbox"/> Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	L'élève la 1 ^{ere} année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées	L'élève de 1 ^{ere} année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)	Sauter le plus long possible après avoir faire une course étalonner un appel efficace un vol optimale et une réception adéquate.					
Objectif de la Séquence	Recherche de distance : faire une extension de corps et réception vers l'avant.					
Objectif de la séance	Avancer vers l'avant suite d'une réception adéquate					
Etapas	Durée	Contenu				
Prépa- ratoire	10 - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenue de la séance Echauffement générale et spécifique <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div>				
Fondamentale	30' - 35'	<p>But : chercher l'avant après réception.</p> <p>Critères de réussites : ne reculer pas en arrière.</p> <p>Critères de réalisation : faire un course accélérer, pied d'appel proche de planche réception Sur deux pieds et avancer ver l'avant.</p> <p>Conditions de réalisation : chaque élève fait un course accélérer en prend un référence au départ de course. Après l'appel il fait une réception sur deux pied il faut avancer en avant.</p> <p>Variante : chercher une foulard poser en avant après réception.</p> <div>  </div>				
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine. <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div>				
Evaluation						

Fiche de préparation

Prof : Iakbili Abdellah

Collège : Bir Anzaran

Matériel	Nbr d'élève	N° séance	Niveau scolaire	APS Support	Famille d'APS	Modules
Plots ; fosse ; tremplin ; élastique ; décamètre	40	Evaluation	1 ^{er} année collégiale	Saut	Athlétisme	<input type="checkbox"/> Coordination motrice et condition physique <input type="checkbox"/> Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions
Objectif Terminal d'Intégration(OTI)	L'élève la 1 ^{ère} année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.					
Compétences Visées	L'élève de 1 ^{ère} année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.					
Objectif Terminal Cycle(OTC)	Sauter le plus long possible après avoir fait une course élan, un appel efficace, un vol optimal et une réception adéquate.					
Objectif de la Séquence	Recherche de distance : faire une extension de corps et réception vers l'avant.					
Objectif de la séance	Parcourir 6' dans une piste de 180 m tout en réussissant à améliorer sa performance initiale (test semi-Cooper).					
Etapas	Durée	Contenu				
Prépa- ratoire	10' - 15'	Contrôle de l'absence et la tenue Présentation brève de contenu de la séance Echauffement générale et spécifique <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div>				
Fondamentale	30' - 35'	<p>But : sauter le plus longue distance possible sur une fosse de 9m et améliorer la performance de test d'observation.</p> <p>Critères de réussites : participation à l'organisation de la séance /faire un saut sécurisé.</p> <p>Critères de réalisation : faire une course d'élan /appel/réception.</p> <p>Conditions de réalisation : par un tour de rôle chaque élève fait un saut sur une fosse de 9m les autres observent.</p> <p>consignes : respecter le signe de juge et la tour.</p> <p>Variante : aucun.</p> <div> </div>				
Finale	5' - 10'	Relâchement et étirement Discussion de la séance Présentation d'objectif de la séance prochaine. <div> ☀ soleil 😊 prof ☆ élève </div>				
Evaluation						

