

# Un exemple de cycle de volley-ball Au collège J Moulin à Nogent le Roi (28)

## CARACTERISTIQUES DES ELEVES DE 3<sup>°</sup>F

### I. PROFIL DE CLASSE

<b>Effectif</b>	<b>12 filles, 11 garçons ; total : 23 élèves.</b>
Catégories socioprofessionnelles des parents (CSP)	Tous les élèves de la classe sont issus de familles appartenant à des catégories socioprofessionnelles moyennes voire favorisées
Structure familiale	Structure stable : seul 3 élèves vivent avec un seul parents.
Origines culturelles	Homogène : tous les élèves sont d'origine française.
Lieu d'habitation	La plus grande partie des élèves résident dans des pavillons et des villas situés dans les villages à proximité du collège.

### II. LA CLASSE A L'ECOLE

#### 1. Le niveau scolaire

Langues et options	Anglais et espagnol
Redoublement	6 élève avec 1 ans de retard, 1 avec 2 ans
Les résultats scolaires	La moyenne se situe aux alentours de 8,5/9

#### 2. Le comportement des élèves

Motivation	Motivation est limitée
Travail fourni	Très insuffisant : n'ont pas compris l'intérêt de l'école
Attitudes	Elèves agités mais polis et respectueux de ses camarades et de ses professeurs. La moitié de la classe manque encore de maturité et ne pense qu'à s'amuser.

#### En résumé :

Classe dont la majorité des parents possèdent de bonnes situations sociales et économiques.

Classe dynamique mais qui manque de maturité. Donc classe parfois et même souvent agitée, grand désir de jeu. Une grande partie d'élèves s'auto-gère (une fois que le travail a été donné), mais encore beaucoup sollicitent le professeur, ont encore besoin qu'on s'occupe d'eux et surtout sinon les tâches peuvent dévier pour faire place au jeu.

### III. LA CLASSE EN EPS

#### 1. La programmation

Activités	Sport de combat	Athlétisme	Gymnastique	Sport de raquette	Sport collectif
3°F	- boxe	- CO -Endurance	-Sol et agrès	- tennis de table	- volley- ball

#### 2. Les notes

Les notes en EPS	La moyenne de la classe au premier cycle est de 12.5. La moins bonne note est 8 et la meilleure est 15 ,5.
------------------	--

#### 3. Le comportement des élèves

Représentations et motivations	Elèves qui se représentent l'EPS de façon ludique et compétitive. Elèves qui s'investissent dans les tâches proposées mais ils ne faut pas que ces dernières durent trop longtemps.
Le vécu sportif	- 8 élèves ne participent pas à une activité sportive en dehors de l'école : les APSA pratiquées sont très diversifiées.
Cas particuliers	- 3 élèves : asthmatiques - 2 élèves représentent des cas particuliers mais d'un point de vue comportemental- comportement asocial, limite autiste

### IV. LA CLASSE DANS L'ACTIVITE DE VOLLEY-BALL

#### 1. Programmation de l'activité

Au début du cycle de volley-ball les heures de pratique dans cette activité pour les élèves de la 3°F sont assez homogènes d'un élève à l'autre puisque tous ont réalisés un cycle de Volley- ball au collège et aucun en fait en club.

Matériel disponible :

- un gymnase
- 3 grands terrains

#### 2. Présentation de l'activité

- Définition

Sport d'opposition médié, par une balle frappée, entre deux équipes séparées par un obstacle vertical, et évoluant dans un espace qui est également la cible à atteindre et à défendre.

- Les problèmes fondamentaux

- défendre et attaquer dans la même action pour assurer la continuité du jeu dans son camp et la rupture chez l'adversaire (se reconnaître attaquant ou défenseur en fonction de la position de la balle)
- s'équilibrer et se repérer en regardant vers le haut (tête basculé vers l'arrière)
- prendre des décisions sous pression temporelle pour créer ou lever de l'incertitude

- Logique interne

Jeu collectif d'opposition et de coopération à espace séparé par un obstacle haut et vertical (le filet) visant à amener la balle en la frappant dans une cible horizontale au sol, confondue avec la surface de jeu.

- Intérêt de l'activité

- Niveau affectif : Maîtrise des émotions : prise de risque, des décisions de l'arbitre, coopération dans un projet commun ...

- Niveau cognitif :

- connaître appliquer et respecter le règlement
- prendre des décisions individuelles et collectives sous pression temporelle parmi plusieurs alternatives
- effectuer un tri parmi des informations multiples pour anticiper

- Niveau moteur :

- gérer sa dépense énergétique, ses efforts
- Abandonner une motricité spontanée pour maîtriser les trajectoires et les techniques de base (services, manchettes, passes, déplacements, courses...)
- Maîtrise de l'espace haut

- Cette APSA pose donc prioritairement à l'élève les problèmes suivants :

- Agir et réagir rapidement
- Elaborer et mettre en œuvre une stratégie pour s'imposer

Et pour cela l'élève devra :

- Exprimer sa volonté de vaincre dans le respect de l'adversaire
- Maîtriser ses émotions

Organisation du cycle : 7 séances de deux heures

#### **4. Mes objectifs de cycle**

## PROJET D'ETABLISSEMENT

### Objectifs principaux du projet d'Etablissement:

- Apprendre à vivre ensemble (construire l'individu dans son rapport à l'autre)
- Apprendre à apprendre (développer l'esprit scientifique, la réflexion des élèves)

## PROJET EPS

### Objectifs principaux du projet d'EPS :

- Apprendre à vivre ensemble
- Développer une pratique sportive contrôlée

## PROJET DE CYCLE : textes et objectifs

### Compétences propres attendues au cycle terminal dans l'activité VB (activités sport collectif) :

Moins de 20h :

- Développer en attaque les conduites utiles à la gestion collective, faire progresser la balle rapidement vers la cible ou de façon plus assurée (jeu rapide ou de gagne terrain)
- s'inscrire en défense dans un jeu de reconquête de balle

### Compétences générales :

#### Individuelles :

Mettre en relation les informations éprouvées dans l'action et les informations extérieures apportés par les effets observables

Apprécier et adapter les procédures utilisées au regard du résultat à obtenir

Connaître les principes d'un échauffement et les mettre en œuvre avec l'aide de l'enseignant

Relation avec autrui : Elaborer en commun des stratégies d'action collective et des procédures d'entraide dans les apprentissages

Accepter différents rôles et responsabilités au sein du groupe

En relation avec d'autres disciplines : échauffement, vie en groupe

Les compétences spécifiques seront précisées après la première séance afin de constater réellement du niveau de mes élèves.

**Séance** : N°1

### **Objectif de séance :**

Mon objectif est double :

« Séance de familiarisation », mon objectif est que les élèves rentrent dans l'activité, les règles minimales à connaître, les règles de sécurité mais aussi séance d'évaluation diagnostique afin de déterminer les transformations visées pour ma classe

**TEMPS 1 : La prise en main :**

- Présentation de l'activité, du matériel (comment on l'installe, ce qu'il ne faut pas faire pour respecter le matériel)
- Présentation de l'échauffement

**TEMPS 2,3,4 :** voir feuilles qui suivent

**TEMPS 5 : Retour au calme et rangement du matériel :**

- Qu'est ce qu'il y a à retenir de cette séance
- Les grandes lignes de la séance qui suit
- Rangement du matériel

**TEMPS 2 : L'échauffement :**

**1/ Echauffement général :**

Objectif	But du jeu	Aménagement matériel et humain	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
<p><b><u>Trois fonctions</u></b> de l'échauffement qui explique que j'insiste sur celui-ci et que je souhaite qu'à la fin ils s'échauffent en partie seul :</p> <p><b>- une fonctionnelle :</b> « développement des capacités » Mise en train énergétique, musculaire, articulaire, mais aussi coordination motrice...</p> <p><b>- une culturelle :</b> « accès aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de la vie physique » L'échauffement est une réalité avant toute pratique sportive</p> <p><b>- une utilitaire :</b> « acquisition de compétences et relatives aux activités physiques, sportives et artistiques » Au de-là d'une action dans le temps présent, l'EPS est utile dans la vie physique de l'adulte.</p>	<p><b><u>Rappel sur l'intérêt de l'échauffement (questions aux élèves) :</u></b> Mise en train du système circulatoire (plus d'O2 pour les muscles), du système circulatoire (apport plus important en O2 du à l'augmentation de la fréquence cardiaque), du système moteur (muscle, articulation : meilleur relâchement ...) Tout cela pour faciliter l'exercice et pour diminuer les risques de blessure.) (expliquer de façon simple) <b><u>Le but du jeu :</u></b> gagner les différentes courses</p>	<p>3 terrains de volley</p>	<p><b><u>Parcours :</u></b> a/ Un tour gymnase en courant, b/ Se baisser et se relever de chaque part du filet en courant en gardant le buste droit c/ revenir en sprint d/3 pas chassés saut extension pieds joints mains par dessus le filet d'un côté puis de l'autre.</p>	<p>- Ne pas s'arrêter - Etre essouffler et ne plus avoir froid à la fin - ne pas toucher le filet pour b/ Les mains dépassent du filet pour d/ - le buste reste toujours droit</p>	<p>- garder le buste droit - extension pieds joints s'aider des bras pour monter (monte eux aussi vers le haut)</p>

2/ Echauffement spécifique :

Objectif	But du jeu	Aménagement matériel et humain	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
<p>- continuer de s'échauffer - manipuler la balle</p>	<p>Se faire des passes pour s'échauffer</p>	<p>-1 ballon pour 2, chaque binôme se Place dans une place du gymnase espacé des autres</p>	<p>a/ passe en cloche à 2 mains en partant derrière la tête b/ passe en cloche à 1 main en partant au niveau de l'oreille (même côté que ballon) (main Droite puis main Gauche) c/ reprendre a/ et b/ mais à la place de faire un passe en cloche l'élève réalise une passe à rebond</p>	<p>- pour a/ et b/ le partenaire attrape le ballon à deux mains au dessus de la tête - pour c/ le ballon doit rebondir le plus haut possible</p>	<p>Buste droit c'est le bras qui travaille a/ et b/ mouvement d'arrière vers l'avant c/ mouvement de haut vers le bas et d'arrière vers l'avant</p>





**TEMPS 3 : Les exercices :**

J'explique la tâche qui vient maintenant

Début des tâches

Objectif	But du jeu	Aménagement matériel et humain	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
- contrôle de la passe haute	Se faire à soi-même le maximum de passe	- 1 ballon par élève, les élèves répartis dans tout le gymnase	- se faire des passes hautes à soi-même en poussant la balle à l'aide des 10 doigts au dessus de sa tête	- en réaliser le maximum (à chaque essaie battre son record)	- voir en dessous  - lors du contact avec la balle je suis à l'arrêt ! (le déplacement et placement se fait avant)
- contrôle de la balle en passe haute	-faire le maximum d'échange possible	- un ballon pour 2 3 terrains de volley-ball	- face à face de part et d'autre du filet à 2m 2m50 de celui-ci pour bien monter la balle Rester toujours de face au filet b/ évolution : peu à peu s'éloigner du filet : passe haute vers le haut et l'avant	- le maximum d'échange possible	a/ : se déplacer pour se placer sous la balle ( la balle légèrement en avant de la tête), préparer ses bras semi- fléchis et les jambes aussi souples, dynamiques, les épaules orientées ici face au filet (ainsi que les pieds dans la direction où je veux envoyer la balle) ; pousser la balle par une extension des bras et des jambes mais surtout avec les 10 doigts (souples), je termine les bras tendus jusqu'au bout des doigts dans la direction où j'ai envoyé ici vers le haut et légèrement vers l'avant) b/ : idem mais les bras et les doigts vont pousser la balle un peu plus vers l'avant

**TEMPS 3 : Les exercices :**

<b>Objectif</b>	<b>But du jeu</b>	<b>Aménagement matériel et humain</b>	<b>Consignes</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- contrôle de la manchette	Renvoyer la balle dans les bras du partenaire placé face à soi	- 1 ballon par élève, les élèves répartis dans tout le gymnase	- A envoie à deux mains des ballons sur B qui récupère en manchette et renvoie sur A qui bloque la balle à 2 mains. De plus en plus A doit récupérer la balle au dessus de sa tête 2 fois 5 manchettes chacun - évolution : A et B travaille simultanément en manchette.	- A récupère la balle sans bouger puis récupère bras tendus au dessus de la tête  - A récupère en passe haute  - A récupère en manchette	- mains jointes l'une sur l'autre les pouces se rejoignent ainsi que les avant bras qui forme un plateau où le ballon va rebondir. Les bras sont légèrement fléchis en attente de la balle et se tendent vers l'avant au moment du contact - jambes semi- fléchies souples mais dynamiques, buste droit - épaules et pieds orientés dans la direction où je veux faire la passe. - lors du contact avec le ballon je suis à l'arrêt !
idem	idem	idem	Idem mais avec l'intermédiaire du filet	idem	idem

**TEMPS 3 : Les exercices :**

Objectif	But du jeu	Aménagement matériel et humain	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
- contrôle service	Servir à la cuillère	- 1 ballon pour 2 élèves, 3 terrains de volley-ball	- face à face de part et d'autre du filet, réaliser des services en partant de la ligne des 4m 50 puis à chaque service réussi reculer d'un pas jusqu'à la ligne des 6 mètres de fond de terrain	- si que service proche : en réussir le plus possible (min 6 sur 10)  - si recule : reculer au maximum et réussir	Pieds décalés en appuis sur la jambes arrières, lancer le ballon à hauteur des yeux et venir le frapper dans se phase descendante par un mouvement du bras d'arrière vers l'avant avec toute la main (paume plus doigts) main placé légèrement en cuillère. Transfert du poids du corps sur la jambe avant pour donner encore plus de puissance à son service.  Terminer le bras tendu vers l'avant en appuis sur la jambe avant

Objectif	But du jeu	Aménagement matériel et humain	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
Classer les élèves	Gain du match, monter le plus possible de terrain	- 1 ballon pour 4 élèves, 3 grands terrains de volley-ball divisés en 2	- rappel des règles minimales - le gagnant monte le perdant descend - match de 5 min - service à la cuillère entre 4m50 et 6m au choix (pas de 2° service sauf si let)	- si que service gagner	: je fais une manchette si le ballon arrive en dessous de la ligne de mes épaules dans le cas inverse je fais une passe haute ( - pour ne pas être en retard sur la balle : être dans une position pré dynamique pour pouvoir agir rapidement (appui plante de pieds dirigé vers le serveur), sautiller pour être prêt à agir (flexion légère des genoux buste légèrement en avant), bras disponible demi fléchis à hauteur des hanches. J'observe la balle dès qu'elle quitte la main du serveur et je me dirige vers le pt de chute

- Situations de référence

Montante descendante en situation réelle de jeu en 2 contre 2 avec les règles normales du VB sur un petit terrain (terrain de volley-ball divisé en trois).

### **3. Les niveaux**

Afin de déterminer les caractéristiques de nos élèves nous les avons observés dans l'activité VB au travers de 3 thèmes : frappe et productions de trajectoires, mobilité et occupation de l'espace, les rôles sociaux.

C'est ainsi que deux niveaux de pratique différents ont été identifiés : nous nommerons 1 le niveau le plus faible des deux et niveau 2 l'autre niveau.

## NIVEAU 1 : 14 filles et 2 garçons

	<b>Comportements observables</b>	<b>Hypothèses explicatives</b>
<b>Frappes et production de trajectoires</b>	<p>Le service reste problématique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficulté à atteindre le camp adverse en service cuillère et tennis</li> <li>- Trajectoires dispersées de façon involontaires</li> </ul> <p>L'attaque et la défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu de renvoi sans participation autre qu'accidentelle des partenaires</li> <li>- Renvois lents et imprécis, la balle est donnée à l'adversaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manque de prises d'information sur la balle mais aussi la position de l'adversaire</li> <li>- Logique de continuité du jeu et non de rupture</li> <li>- Peu de dissociation membres inférieurs membres supérieurs, Placement segmentaire et orientation des appuis identiques quel que soit la trajectoire de la balle (restent de face), mauvais placement P/R à la balle (trop en avant ou trop en arrière), pas d'équilibre au moment de la frappe</li> <li>- Manque de puissance</li> </ul>
<b>Mobilité et occupation de l'espace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peu de déplacements arrière latéraux</li> <li>- Déplacements lents, tardifs et approximatif par rapport à la balle ce qui entraîne des actions désordonnées sure celle-ci</li> <li>- Regardent le résultat avant de se replacer (spectateur de la balle)</li> <li>- Pas de placement par rapport à la balle</li> <li>- Peu essoufflés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peu de changement de rythme dans les déplacements</li> <li>- Manque de vitesse de réaction</li> <li>- Manque de prise d'informations</li> </ul>
<b>Les rôles sociaux</b>	<p>En général :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cherchent à se renvoyer la balle le plus longtemps possible</li> </ul> <p>Arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- veulent le faire si on leur demande mais font de nombreuses erreurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volonté de réaliser ce que leur a demandé l'enseignant, ils essayent mais se lassent vite et deviennent beaucoup moins attentifs</li> <li>- Perçoivent l'adversaire comme un partenaire de jeu</li> <li>- Sont surtout sur un aspect ludique</li> </ul>

## NIVEAU 2 : 3 filles et 7 garçons

	<b>Comportements observables</b>	<b>Hypothèses explicatives</b>
<b>Frappes et production de trajectoires</b>	<p>Le service :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les élèves cherchent dès le service à attaquer (différent d'une simple mise en jeu) mais ne marque pas souvent le point, plus de réussite au service cuillère que tennis</li> </ul> <p>L'attaque et la défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- balle renvoyée directement si elle arrive zone avant</li> <li>- balle renvoyée en 2 touches (40%) c'est-à-dire balle relayé par le partenaire placé en zone avant diagonalement par rapport au recepionneur. PB : souvent dos au filet face au réceptionnaire</li> <li>- je suppose que le renvoi en trois touches de balle serait utilisé pour 20% des balles. Mais l'attaque reste une forme stéréotypée sans prise de décision</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'information plus importante sur la balle mais aussi sur la position de l'adversaire (cherche la rupture)</li> <li>- Volonté d'être le meilleur, de gagner</li> <li>- Cherche à mettre l'adversaire en difficulté</li> <li>- Plus de puissance</li> <li>- Meilleure dissociation segmentaire</li> <li>- Placements segmentaires encore pas bien adaptés à la trajectoire de la balle et à la cible adverse</li> <li>- Une prise de risque non maîtrisée</li> </ul>
<b>Mobilité et occupation de l'espace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de grands déplacements engagés</li> <li>- les attaquants trop collés au filet</li> <li>- en revanche se replace rapidement et n'est pas spectateur de sa balle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Changements de rythme fréquents</li> <li>- Temps de réaction plus rapide</li> <li>- Prise d'informations plus importante</li> </ul>
<b>Les rôles sociaux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- arbitrer les embête</li> <li>- se disputent parfois lorsque un partenaire rate son action et fait perdre le point</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'adversaire est considéré réellement comme un adversaire qu'il faut gagner par tous les moyens</li> <li>- veulent jouer mais pas forcément arbitrer</li> </ul>

**Au regard de ce que j'ai pu observer les compétences spécifiques que je choisi de travailler sont :**

Collectives

En défense- occuper de façon collective l'espace de jeu afin de conserver la maîtrise du ballon et préparer l'attaque dans de bonnes conditions

En attaque - s'organiser collectivement et se répartir les rôles pour amener le ballon en zone avant et ainsi pouvoir attaquer tous points du terrain adverse

Individuelles

- joueur avant : être capable d'assurer la défense de son camp sur balle courte adverse (renvoi direct) ou être capable de venir dans le couloir de jeu direct du partenaire et de lui renvoyer la balle en utilisant une trajectoire haute et courte

- joueur arrière : être capable de produire une trajectoire haute en zone avant en utilisant prioritairement la passe haute puis d'attaquer le camp adverse en jouant avec le relayeur

- être capable de se reconnaître non réceptionneur et de se rendre disponible pour aider le réceptionneur puis d'aider le relayeur

- être capable de se placer pour récupérer la balle placée en étant équilibré au moment de la frappe

Service :

- être capable d'atteindre le terrain adverse en utilisant le service tennis (pour le niveau 2. pour le niveau 1 si trop difficile alors service cuillère)

**Séance : N°2**

**Objectif de séance :**

S'informer pour viser les espaces libres en renvoi direct

**TEMPS 1 : La prise en main :**

- Rappel de ce qui a été fait la séance précédente
- Présentation du cours
- 

**TEMPS 2,3,4 :** voir feuilles qui suivent

**TEMPS 5 : Retour au calme et rangement du matériel :**

- Qu'est ce qu'il y a à retenir de cette séance
- Les grandes lignes de la séance qui suit
- Rangement du matériel



**TEMPS 2 : L'échauffement :**


1/ Echauffement général :

Objectif	But du jeu	Aménagement matériel et humain	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
<p><b>Trois fonctions</b> de l'échauffement qui explique que j'insiste sur celui-ci et que j'ai pour objectif qu'à la fin ils s'échauffent tout seul :</p> <p><u>- une fonctionnelle :</u> « développement des ressources » Mise en train énergétique, musculaire, articulaire, mais aussi coordination motrice...</p> <p><u>- une culturelle :</u> « Accès au patrimoine culturel » L'échauffement est une réalité avant toute pratique sportive</p> <p><u>- une utilitaire :</u> « acquisition de compétences et connaissances nécessaire à l'entretien de la vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie » Au de-là d'une action dans le temps présent, l'EPS est utile dans la vie physique de l'adulte.</p>	<p><b>Rappel sur l'intérêt de l'échauffement (questions aux élèves) :</b> Mise en train du système circulatoire (plus d'O2 pour les muscles), du système circulatoire (apport plus important en O2 du à l'augmentation de la fréquence cardiaque), du système moteur (muscle, articulation : meilleur relâchement ...)</p> <p>Tout cela pour faciliter l'exercice et pour diminuer les risques de blessure.)</p> <p><b>Le but du jeu :</b> ne pas s'arrêter au cours du parcours</p>	<p>Le terrain du gymnase et trois grands filets :</p> <p><b>Parcours :</b> idem</p>	<p>- Etre toujours en parallèle avec les filets - Réaliser tous les mouvements avec amplitudes (sauf les pas chassés qui eux se réalisent jambes semi fléchies et à une fréquence élevée)</p>	<p>- Ne pas s'arrêter - Etre essouffler et ne plus avoir froid à la fin</p>	<p>- Souffler - Regard devant soi - Buste droit - Garder le même rythme</p>

2/ Echauffement spécifique : idem semaine dernière



**TEMPS 3 : Les exercices :**

Objectif	But du jeu	Aménagement M et H	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle passe haute</li> <li>- différenciation zone avant zone arrière</li> <li>- différenciation jouer avec et jouer contre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- contrôler la balle dans son terrain</li> <li>- pour envoyer dans le terrain adverse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 C 1, 1 ballon pour 2, 3 grands terrains de volley-ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A : avance jusqu'à la ligne des 3 m en passe à soi-même puis pousser la balle de l'autre côté en passe haute</li> <li>- B bloque le ballon après avoir fait un contrôle de balle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- réussir 6 fois sur 10 à amener la balle de l'autre côté du terrain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambes semi fléchies</li> <li>- Etre toujours en mouvement (petits pas)</li> <li>- garder les bras en préparation bras semi fléchis au dessus de la</li> <li>- Garder le buste droit seule la tête est mobile</li> <li>- Envoyer haut le ballon pour se donner du temps</li> <li>- différencier passe haute en cloche pour soi même vers le haut et passe sèche vers le camp adverse, passe plus vers l'avant (les bras jusqu'aux doigts terminent tendu plus vers l'avant)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- jouer sur les trajectoires longues et courtes pour marquer dans les espaces vides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- faire courir l'autre pour marquer dans les espaces vides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 C 1, 1 ballon pour 2, 3 grands terrains de volley-ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a/ A engage en passe haute sur B, et B renvoie à chaque fois sur A (milieu terrain), A lui alterne trajectoire longue, courte (devant zone 3m)</li> <li>b/ évolution : A sert sur B</li> <li>c/ évolution : jeu aléatoire court/long pour prendre de vitesse l'adversaire et jouer dans les espaces libres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- réussir 6 fois sur 10 à amener la balle de l'autre côté du terrain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>L'attaquant</u> : a/- différencier passes courtes et longues par la puissance, ne pas terminer bras dans même direction (long : bras plus vers l'avant)</li> <li>c/- envoyer plusieurs fois au même endroit pour « fixer » l'adversaire puis changer subitement pour le « déborder » : Comprendre ce principe <u>la défense</u> : déplacement par de grands pas et placement sous la balle par de petits pas d'ajustement, anticiper se replacer de suite vers le centre du terrain et ne pas attendre que le ballon soit dans le demi terrain adverse. Lire la trajectoire tôt pour se placer</li> </ul>



**TEMPS 4 : Les matches :**

Pause, les élèves vont boire, retour sur les deux tâches, questions pour faire émerger les CR°.

J'explique la tâche qui vient maintenant

Les matches débutent

<b>Objectif</b>	<b>But du jeu</b>	<b>Aménagement matériel et humain</b>	<b>Consignes</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Renter dans l'activité culturelle qu'est le Badminton - Mettre en application dans le match ce que l'on a vu : thème : l'espaces libres	- Gain du match	- 9 terrains -1 C 1:	- Varier les trajectoires en longueur - pour tourner : le gagnant monte le perdant descend. Si par 3 le gagnant monte et rejoue le descend et arbitre, joue sur le terrain qu'il arbitrait - 2 points marqués si le ballon touche directement le sol dans le camp adverse	- Gain du match	- Tout ce que nous avons vu auparavant

**Séance : N°3**

**Objectif de séance :**

Faire progresser la balle collectivement vers la zone avant pour attaquer.

**TEMPS 1 : La prise en main :**

- Rappel de ce qui a été fait la semaine dernière
- Présentation du cours

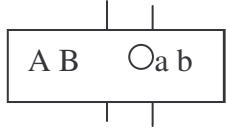
**TEMPS 2 : Echauffement idem que semaine dernière**

**TEMPS 3 et 4 :** voir feuilles qui suivent

**TEMPS 5 : Retour au calme et rangement du matériel :** Qu'est ce qu'il y a à retenir de cette séance

- Les grandes lignes de la séance qui suit
- Rangement du matériel

**TEMPS 3 : Les exercices :**

Objectif	But du jeu	Aménagement M et H	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
- utiliser un relais pour envoyer la balle de l'autre côté	- maintenir l'échange	- 2 C 2, 1 ballon pour 4, 3 grands terrains de volley-ball divisés chacun en 2	<p>A passe à B par une passe en cloche et B envoie à b par une passe sèche en direction du fond du terrain adverse qui bloque. 5 services chacun</p>  <p><b>Evolution</b> : on poursuit l'action b envoie par une passe en cloche a qui envoie de l'autre côté ...</p>	- min 3 allé retour	<p><u>Le réceptionneur</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix manchette ou passe haute en fonction de la trajectoire de balle</li> <li>- s'orienter épaules et appuis vers le partenaire</li> <li>- monter la balle (CR° au dessus)</li> </ul> <p>Le relais :</p> <p>Passé plus sèche</p>
Construire l'attaque en trois touches de balles	- marquer le point	- 3 C 3 1 ballon pour 6, 3 grands terrains de volley-ball	<p>a/ A engage en passe haute au fond du terrain adverse a ou b réceptionne, passe haute sur c et a ou b (celui qui n'a pas réceptionner) monte au filet et passe sèche vers le fond du terrain adverse. Ballon bloquer on repart au départ</p> <p>b/ évolution : A sert et on ne bloque plus le ballon mais enchaîne</p>	- réussir 6 fois sur 10 à amener la balle de l'autre côté du terrain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idem pour contrôle balle</li> <li>- idem pour déplacement placement</li> <li>- se parler « j'ai » pour se mettre d'accord sur qui prend la balle</li> </ul> <p><u>pour le passeur</u> :</p> <p>passe haute (même CR°) parallèle au filet et proche de celui-ci (1M).</p> <p>(pour certain retour manip 1 C 1)</p>





**TEMPS 4 : Les matches :**

Pause, les élèves vont boire, retour sur les deux tâches, questions pour faire émerger les CR°.

J'explique la tâche qui vient maintenant

Les matches débutent

<b>Objectif</b>	<b>But du jeu</b>	<b>Aménagement matériel et humain</b>	<b>Consignes</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Mettre en application dans le match ce que l'on a vu : thème : l'espaces libres	- Gain du match	- 6 terrains -3 C 3:	- utiliser au max les 3 touches de balles 3 pts si point marquer après 3 touches de balle sinon 1 seul point	- Gain du match	- Tout ce que nous avons vu auparavant

**Séance : N°4**

**Objectif de séance :** contrôler la réception du ballon pour réaliser une passe en cloche en direction du relais

**TEMPS 1 : La prise en main :**

- Rappel de ce qui a été fait la semaine dernière
- Présentation du cours

**TEMPS 2 : Echauffement idem que semaine dernière**

**TEMPS 3 et 4 :** voir feuilles qui suivent

**TEMPS 5 : Retour au calme et rangement du matériel :**

- Qu'est ce qu'il y a à retenir de cette séance
- Les grandes lignes de la séance qui suit
- Rangement du matériel

**TEMPS 3 : Les exercices :**

Objectif	But du jeu	Aménagement M et H	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation			
- monter la trajectoire de la balle en réception	- monter la balle pour quelle tombe juste derrière le filet	- 1 C 1, 1 ballon pour 2, 3 grands terrains de volley-ball divisés chacun en 4 2 plots par terrain pour délimiter 3 zones	A engage en passe haute sur B qui réceptionne soit passe haute soit manchette et doit l'envoyer le plus prêt possible du filet de l'autre côté. 2 (5) services chacun. Réceptionneur à 2, 3 m du filet (zone avant) <u>Evolution</u> : A sert en cuillère ou service tennis <table border="1" data-bbox="929 683 1169 778"> <tr> <td>1p</td> <td>2p</td> <td>3p</td> </tr> </table>	1p	2p	3p	- obtenir le plus de point possible	<u>Le réceptionneur</u> : - Choix manchette ou passe haute en fonction de la trajectoire de balle - s'orienter épaules et appuis vers le camp adverse - monter la balle (CR° au dessus) - avoir les deux appuis bien au sol lorsque l'on frappe la balle
1p	2p	3p						
- monter la trajectoire de la balle en réception	- monter la balle et l'orienter vers le relais afin que celui-ci puisse la bloquer au dessus de sa tête debout	- 2 C 1, 1 ballon pour 3, 3 grands terrains de volley-ball divisé en 2	a engage en passe haute au fond du terrain adverse, b réceptionne, passe haute ou manchette sur c qui bloque la balle. 2(5) chacun <u>Evolution</u> : c passe sèche vers T adverse. Puis encore évolution : c passe proche filet et b monte au filet et passe sèche vers le fond du terrain adverse ou smash pour les meilleur. Ballon bloquer on repart au départ <u>Evolution autre</u> : A sert et on ne bloque plus le ballon mais enchaîne	- réussir 6 fois sur 10 à	- idem			



**TEMPS 4 : Les matches :**

Pause, les élèves vont boire, retour sur les deux tâches, questions pour faire émerger les CR°.

J'explique la tâche qui vient maintenant

Les matches débutent

<b>Objectif</b>	<b>But du jeu</b>	<b>Aménagement matériel et humain</b>	<b>Consignes</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Mettre en application dans le match ce que l'on a vu : thème : l'espaces libres	- Gain du match	- 6 terrains -3 C 3:	- utiliser au max les 3 touches de balles 3 pts si point marquer après 3 touches de balle sinon 1 seul point	- Gain du match	- Tout ce que nous avons vu auparavant

**Séance : N°5**

**Objectif de séance :**

Contrôler la passe du relais pour construire l'attaque

**TEMPS 1 : La prise en main :**

- Rappel de ce qui a été fait la semaine dernière
- Présentation du cours


**TEMPS 2 : Echauffement idem que semaine dernière**

**TEMPS 3 et 4 :** voir feuilles qui suivent

**TEMPS 5 : Retour au calme et rangement du matériel :**

- Qu'est ce qu'il y a à retenir de cette séance
- Les grandes lignes de la séance qui suit
- Rangement du matériel

**TEMPS 3 : Les exercices :**

Objectif	But du jeu	Aménagement M et H	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
monter la balle parallèle au filet	-faire une balle en cloche qui retombe dans la zone autorisée	- 1 C 2, 1 ballon pour 3, 3 grands terrains de volley-ball divisés chacun en 2 2 plots par terrain pour délimiter 1 zone proche du filet	A engage en passe haute sur B qui réceptionne soit passe haute soit manchette et doit l'envoyer sur c qui réalise une passe haute proche filet qui doit atterrir dans la zone indiquée. 2 (5) services chacun. 1 pt quand tombe dans zone <u>Evolution</u> : A sert en cuillère ou service tennis 	- faire le plus de point possible  (varier zone où tombe le filet)	<u>Le passeur</u> : Idem que semaine dernière
- idem	- idem	idem	Evolution de la situation 1 : A monte au filet et attaque terrain adverse	- idem	- pour l'attaquant : l'attaquant monte au filet que lorsque le relais touche la balle. plusieurs possibilités :- passe sèche en poussant le ballon comme en passe haute mais terminer les bras plus vers l'avant que le haut - rabattre au sol juste derrière le filet par un cassage des poignets et des doigts - smash : impulsion pieds simultanés, écartés largeur des épaules ; j'arme mon bras fort tandis que mon 2° bras vise, je frappe avec l'ensemble de la main ouverte en cuillère ; je frappe la balle en haut de la trajectoire de la balle au point culminant de mon saut ; je termine la main et la bras vers le haut





**TEMPS 4 : Les matches :**

Pause, les élèves vont boire, retour sur les deux tâches, questions pour faire émerger les CR°.

J'explique la tâche qui vient maintenant

Les matches débutent

<b>Objectif</b>	<b>But du jeu</b>	<b>Aménagement matériel et humain</b>	<b>Consignes</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Mettre en application dans le match ce que l'on a vu : thème : l'espaces libres	- Gain du match	- 6 terrains -3 C 3:	- utiliser au max les 3 touches de balles 3 pts si point marquer après 3 touches de balle sinon 1 seul point	- Gain du match	- Tout ce que nous avons vu auparavant

**Séance : N°6**

**Objectif de séance :**  
EVALUATION FORMATIVE

**TEMPS 1 : La prise en main :**

Rappel de ce qui a été fait la semaine dernière

- Présentation du cours

**TEMPS 2 : Echauffement idem que semaine dernière**

**TEMPS 4 :** voir feuilles qui suivent

**TEMPS 5 : Retour au calme et rangement du matériel :**

- Qu'est ce qu'il y a à retenir de cette séance
- Les grandes lignes de la séance qui suit
- Rangement du matériel

**TEMPS 3 : Les matches :**

Objectif	But du jeu	Aménagement matériel et humain	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
- Mettre en application dans le match ce que l'on a vu les séances précédentes	- Gain du match	- 6 terrains -3 C 3 équipe homogène en ce qui concerne le niveau	- utiliser au max les 3 touches de balles 3 pts si point marquer après 3 touches de balle sinon 1 seul point	- Gain du match	- Tout ce que nous avons vu auparavant

SERVICE (passer le ballon ou attaque)	RECEPTION (passe haute ou manchette) (remonter le ballon vers la zone avant pour son partenaire)	PASSE (haute et proche du filet à son partenaire)	ATTAQUE (dans la zone libre ou en puissance dans le camp adverse)

**Séance : N°7**

**Objectif de séance :**

Prendre de l'information dans le terrain adverse pour envoyer dans les espaces libres

**TEMPS 1 : La prise en main :**

- Rappel de ce qui a été fait la semaine dernière
- Présentation du cours

**TEMPS 2 : Echauffement idem que semaine dernière**

**TEMPS 3 et 4 :** voir feuilles qui suivent

**TEMPS 5 : Retour au calme et rangement du matériel :**

- Qu'est ce qu'il y a à retenir de cette séance
- Les grandes lignes de la séance qui suit
- Rangement du matériel

**TEMPS 3 : Les exercices :**

<b>Objectif</b>	<b>But du jeu</b>	<b>Aménagement M et H</b>	<b>Consignes</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Critères de réalisation</b>
Prendre de l'information dans le terrain adverse pour marquer	-viser le carré libre	- 3C3, 1 ballon pour 6, 3 grands terrains de volley-ball 5 plots par terrain pour délimiter 4 carrés à l'intérieur du terrain	A sert et dès que le ballon passe le filet A, B et C se place de façon très distincte dans un des 4 carrés. De l'autre côté s'organiser pour renvoyer le ballon dans le carré libre. Attention le ballon doit être lancé obligatoirement de la zone avant	- faire le plus de point possible  (varier zone où tombe le filet)	S'informer sur la trajectoire de la balle pour se placer puis s'informer sur le placement des adversaires
- idem	- idem	idem	Evolution de la situation 1: obligation de trois touche de balle	- idem	- idem



**TEMPS 4 : Les matches :**

**16H25 :** Pause, les élèves vont boire, retour sur les deux tâches, questions pour faire émerger les CR°.

J'explique la tâche qui vient maintenant

**16H35 :** Les matches débutent

<b>Objectif</b>	<b>But du jeu</b>	<b>Aménagement matériel et humain</b>	<b>Consignes</b>	<b>Critères de réussite</b>	<b>Critères de réalisation</b>
- Mettre en application dans le match ce que l'on a vu : thème : l'espaces libres	- Gain du match	- 6 terrains -3 C 3:	- utiliser au max les 3 touches de balles 3 pts si point marquer après 3 touches de balle sinon 1 seul point	- Gain du match	- Tout ce que nous avons vu auparavant

**Séance : N°8**

**Objectif de séance :**  
EVALUATION TERMINALE

**TEMPS 1 : La prise en main :**

Rappel de ce qui a été fait la semaine dernière  
- Présentation du cours

**TEMPS 2 : Echauffement idem que semaine dernière**

**TEMPS 3 : TOURNOI «équipes hétérogènes »:**

**TEMPS 4 : Retour au calme et rangement du matériel :**

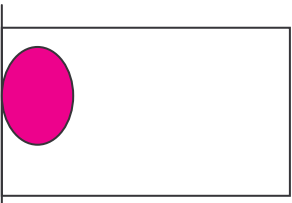
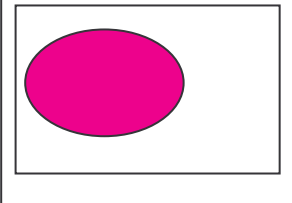
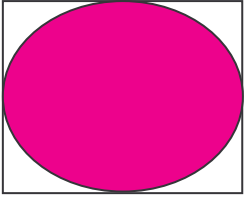
- Qu'est ce qu'il y a à retenir de cette séance
- Les grandes lignes de la séance qui suit
- Rangement du matériel



Evaluation des connaissances, investissement et progrès : 5 points

niveaux	caractérisation	points
1	Aucun progrès. Perturbateur. Peu de connaissances de l'APSA (connaissances évaluées au cours de 4 questions écrites)	1
2	Passif et peu motivé, ne progresse pas	2
3	Participe bien, travail régulier, quelques progrès	3
4	Motivé et actif, fait des efforts et progresse	4
5	Volontaire et progresse, prend des initiatives, curieux connaît bien l'activité	5

Evaluation de la maîtrise : 9 points

	Trajectoire et frappe (terrain adverse)	Espace utilisé et déplacements (son ½ terrain)	intention
<b>Niveau 1</b>	Aléatoire, proche filet 	Déplacements tardifs et réduits autour de sa place, pas de remplacement Frappe toujours explosive avec un mauvais placement segmentaire	renvoi du ballon incontrôlé
<b>Niveau 2</b>	Une balle qui monte dans son demi terrain et qui descend dans le terrain adverse mais diff.d'atteindre le fond du terrain et trajectoire encore dans l'axe : 	Déplacement dans un espace proche de sa place et plus rapide (quelques fois encore un peu tardif) ; début du remplacement Meilleur placement par rapport à la balle	Attaquer le terrain adverse en 1 ou 2 touches de balle en visant les espaces libres, en jouant loin ou fort
<b>Niveau 3</b>	Précise, trajectoires atteignent le fond du terrain, et visent les coins 	petits pas dynamique sur place, déplacements grands, rapide et un remplacement systématique placement segmentaire précis par rapport à la balle	Construction des 3 touches de balles

Evaluation de la performance : 6 points

Nombre de matches gagnés	0	1	2	3	4	5
Niveau 1	1	2	2,5	2,5	3	3
Niveau 2	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5
Niveau 3	5	5	5,5	5,5	6	6

**Mlle Chaumillon Marine et Mlle Limberton Carole, professeurs d'EPS**  
**Collège J Moulin de Nogent le roi (28)**  
**Septembre 2006**

