

Ministère de l'Éducation Nationale

Académie d'Enseignement de SAN

Centre d'Animation Pédagogique

Ecole fondamentale de Kamaga M'Pinso Hameau 2^e cycle

République du Mali

Un Peuple – Un But – Une foi



PREPARATIONS DES LEÇONS D'EPS DE LA 9^E ANNEE

« VIVE L'ÉCOLE MALIENNE ! »

« VIVE L'E.P.S ! »

Fiche de préparation N° 1

Discipline : E.P.S

Cycle : Athlétisme

Ecole : Sogomougou 2^e cycle «B»

Durée : 1 heure

Thème : Course de 100 mètres

Lieu : Terrain de l'école

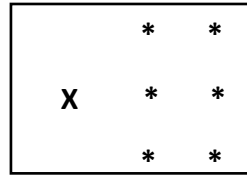
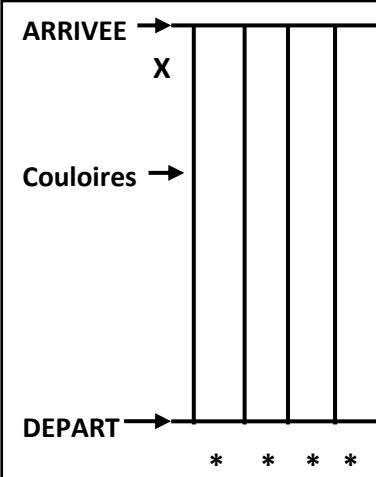
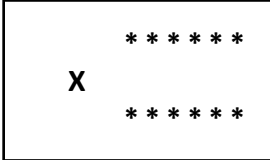
Classe : 9^e A

Objectif terminal : l'élève doit être capable de faire la course des 100 mètres.

Objectif de la séance : l'élève doit être capable d'appliquer les règles de la course des 100 mètres.

Matériels : sifflet, montre-chrono

Date :

Plan	Intentions éducatives	Objectifs opérationnels	Situations pédagogiques	Formations évolutions	Dosage de la durée	Observation
Prise en main	Eveil de l'attention des élèves	L'élève doit être capable de prêter l'attention	L'élève doit être capable de se mettre en tenue de sport correcte, de se mettre en colonne, devant la classe, de suivre l'appel et de marcher à pas cadencé en direction du terrain en chantant	***** X *****	10 minutes	
Mise en train	Eveil musculaire Avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un éveil musculaire et avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un tour du plateau à la marche rapide suivit de petites foulées ; Exercices en déplacement ; Exercices sur place ; Assouplissement ; Etirement ;	* * * * * 	15 minutes	
Partie fonctionnelle ou leçon proprement dite	Adaptation à l'élément technique Intégration sociale Assurer le plein divertissement	Adapter l'élément technique Intégrer la société Assurer le plein divertissement	L'élève doit être capable d'expliquer les techniques de la course de vitesse. Elle comprend trois parties : le départ ; la course elle-même et l'arrivée. Il existe : le départ debout; à trois appuis; le départ à quatre appuis qui est le départ réglementaire. Il consiste à apprendre à se positionner et à se déplacer selon le règlement en fonction des trois commandements qui sont : A vos marques ; Prêt ; Partez : NB : chaque coureur doit courir dans son couloir. Compétition		30 minutes	
Retour au calme	Rétablissement psychosomatique Synthèse de cours	L'élève doit être capable de faire une autre activité physique et synthèse du cours.	L'élève doit être capable de faire un tour du terrain en trop léger puis en marchant, mouvement respiratoires, étirements, synthèses du cours, reconstitution des colonnes en direction des classes, cris sportif, toilette.	* * * * * 	5 minutes	

Fiche de préparation N° 2

Discipline : E.P.S

Cycle : Athlétisme

Ecole : Sogomougou 2^e cycle «B»

Durée : 1 heure

Thème : Saut en Longueur

Lieu : Terrain de l'école

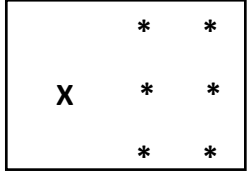
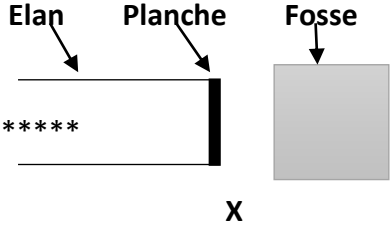
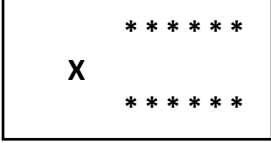
Classe : 9^e A

Objectif terminal : l'élève doit être capable de faire le saut en longueur.

Objectif de la séance : l'élève doit être capable d'appliquer les technique du saut en longueur.

Matériels : sifflet, montre-chrono

Date :

Plan	Intentions éducatives	Objectifs opérationnels	Situations pédagogiques	Formations évolutions	Dosage de la durée	Observation
Prise en main	Eveil de l'attention des élèves	L'élève doit être capable de prêter l'attention	L'élève doit être capable de se mettre en tenue de sport correcte, de se mettre en colonne, devant la classe, de suivre l'appel et de marcher à pas cadencé en direction du terrain en chantant	X ***** *****	10 minutes	
Mise en train	Eveil musculaire Avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un éveil musculaire et avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un tour du plateau à la marche rapide suivit de petites foulées ; Exercices en déplacement ; Exercices sur place ; Assouplissement ; Etirement ;	* * * * * 	15 minutes	
Partie fonctionnelle ou leçon proprement dite	Adaptation à l'élément technique Intégration sociale Assurer le plein divertissement	Adapter l'élément technique Intégrer la société Assurer le plein divertissement	L'élève doit être capable d'appliquer les phases du saut en longueur qui sont : La course d'élan ; Planche d'appel ; Phase d'envol ; Phase de réception. -faire une compétition NB : le sauteur, pour sortir du sautoir doit aller à droite, à gauche ou tout droit. Chaque sauteur a droit à trois essais.	Elan Planche Fosse 	30 minutes	
Retour au calme	Rétablissement psychosomatique Synthèse de cours	L'élève doit être capable de faire une autre activité physique et synthèse du cours.	L'élève doit être capable de faire un tour du terrain en trop lège puis en marchant, mouvement respiratoires, étirements, synthèses du cours, reconstitution des colonnes en direction des classes, cris sportif, toilette.	* * * * * 	5 minutes	

Fiche de préparation N° 3

Discipline : E.P.S

Cycle : Athlétisme

Ecole : Sogomougou 2^e cycle «B»

Durée : 1 heure

Thème : Lancer de poids

Lieu : Terrain de l'école

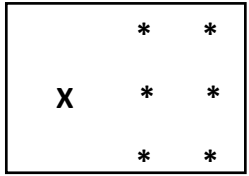
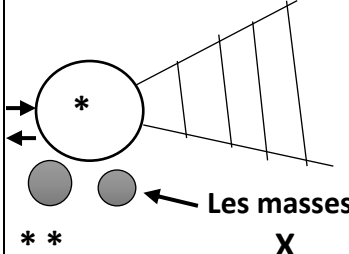
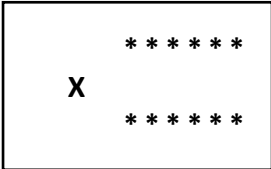
Classe : 9^e A

Objectif terminal : l'élève doit être capable de faire le triple saut.

Objectif de la séance : l'élève doit être capable d'appliquer les technique du triple saut.

Matériels : masses, sifflet, montre-chrono

Date :

Plan	Intentions éducatives	Objectifs opérationnels	Situations pédagogiques	Formations évolutions	Dosage de la durée	Observation
Prise en main	Eveil de l'attention des élèves	L'élève doit être capable de prêter l'attention	L'élève doit être capable de se mettre en tenue de sport correcte, de se mettre en colonne, devant la classe, de suivre l'appel et de marcher à pas cadencé en direction du terrain en chantant	***** X *****	10 minutes	
Mise en train	Eveil musculaire Avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un éveil musculaire et avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un tour du plateau à la marche rapide suivit de petites foulées ; Exercices en déplacement ; Exercices sur place ; Assouplissement ; Etirement ;	* * * * * 	15 minutes	
Partie fonctionnelle ou leçon proprement dite	Adaptation à l'élément technique Intégration sociale Assurer le plein divertissement	Adapter l'élément technique Intégrer la société Assurer le plein divertissement	L'élève doit être capable d'appliquer la technique du lancer de poids qui se décompose en quatre phases : Phase de préparation ; Phase de glissement ; Phase finale ; Phase rattrapage -de maîtriser les deux techniques du lancer de poids pour ces phases : Le lancer de dos et Le lancer de face : -faire une compétition. NB : le lanceur ne doit pas sortir par le secteur de lancer.	 Les masses X	30 minutes	
Retour au calme	Rétablissement psychosomatique Synthèse de cours	L'élève doit être capable de faire une autre activité physique et synthèse du cours.	L'élève doit être capable de faire un tour du terrain en trop lège puis en marchant, mouvement respiratoires, étirements, synthèses du cours, reconstitution des colonnes en direction des classes, cris sportif, toilette.	* * * * * 	5 minutes	

Fiche de préparation N° 4

Discipline : E.P.S

Durée : 1 heure

Cycle : Football

Thème : Passe - Contrôle

Ecole : Sogomougou 2^e cycle «B»

Lieu : Terrain de l'école

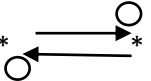
Classe : 9^e A

Objectif terminal : l'élève doit être capable de jouer au football.

Objectif de la séance : l'élève doit être capable d'exécuter la passe et le contrôle.

Matériels : ballon, sifflet, montre-chrono

Date :

Plan	Intentions éducatives	Objectifs opérationnels	Situations pédagogiques	Formations évolutions	Dosage de la durée	Observation
Prise en main	Eveil de l'attention des élèves	L'élève doit être capable de prêter l'attention	L'élève doit être capable de se mettre en tenue de sport correcte, de se mettre en colonne, devant la classe, de suivre l'appel et de marcher à pas cadencé en direction du terrain en chantant.	***** X *****	10 minutes	
Mise en train	Eveil musculaire Avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un éveil musculaire et avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un tour du plateau à la marche rapide suivit de petites foulées ; Exercices en déplacement ; Exercices sur place ; Assouplissement ; Etirement ;	* * * * * * * * X * * * *	15 minutes	
Partie fonctionnelle ou leçon proprement dite	Adaptation à l'élément technique Intégration sociale Assurer le plein divertissement	Adapter l'élément technique Intégrer la société Assurer le plein divertissement	L'élève doit être capable de faire : - la passe; -le contrôle. Cela à l'arrêt et déplacement.	*****  X Passe - Contrôle	30 minutes	
Retour au calme	Rétablissement psychosomatique Synthèse de cours	L'élève doit être capable de faire une autre activité physique et synthèse du cours.	L'élève doit être capable de faire un tour du terrain en trop lège puis en marchant, synthèses du cours, reconstitution des colonnes en direction des classes, cris sportif, toilette.	* * * * * ***** X *****	5 minutes	

Fiche de préparation N° 5

Discipline : E.P.S

Cycle : Football

Ecole : Sogomougou 2^e cycle «B»

Durée : 1 heure

Thème : Conduite -Tir

Lieu : Terrain de l'école

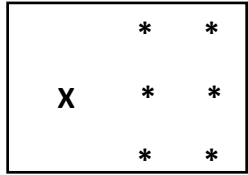
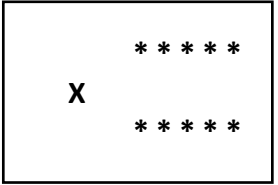
Objectif terminal : l'élève doit être capable de jouer au ballon.

Classe : 9^e A

Objectif de la séance : l'élève doit être capable d'exécuter la conduite de balle et le tir.

Matériels : ballon, sifflet, montre-chrono

Date :

Plan	Intentions éducatives	Objectifs opérationnels	Situations pédagogiques	Formations évolutions	Dosage de la durée	Observation
Prise en main	Eveil de l'attention des élèves	L'élève doit être capable de prêter l'attention	L'élève doit être capable de se mettre en tenue de sport correcte, de se mettre en colonne, devant la classe, de suivre l'appel et de marcher à pas cadencé en direction du terrain en chantant	***** X *****	10 minutes	
Mise en train	Eveil musculaire Avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un éveil musculaire et avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un tour du plateau à la marche rapide suivit de petites foulées ; Exercices en déplacement ; Exercices sur place ; Assouplissement ; Etirement ;	* * * * * 	15 minutes	
Partie fonctionnelle ou leçon proprement dite	Adaptation à l'élément technique Intégration sociale Assurer le plein divertissement	Adapter l'élément technique Intégrer la société Assurer le plein divertissement	L'élève doit être capable de faire : - la conduite de balle ; -le tir Cela à l'arrêt et déplacement.	* * * * *  X Conduite de balle - Tir	30 minutes	
Retour au calme	Rétablissement psychosomatique Synthèse de cours	L'élève doit être capable de faire une autre activité physique et synthèse du cours.	L'élève doit être capable de faire un tour du terrain en trop léger puis en marchant, mouvement respiratoires, étirements, synthèses du cours, reconstitution des colonnes en direction des classes, cris sportif, toilette.	* * * * * 	5 minutes	

Fiche de préparation N° 6

Discipline : E.P.S

Cycle : Sport collectif

Ecole : Sogomougou 2^e cycle «B»

Durée : 1 heure

Thème : Football

Lieu : Terrain de l'école

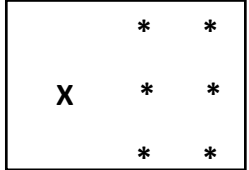
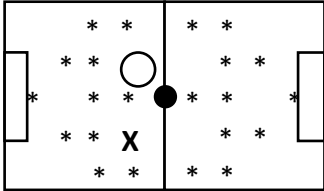
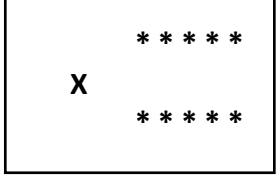
Classe : 9^e A

Objectif terminal : l'élève doit être capable de jouer au football.

Objectif de la séance : l'élève doit être capable d'exécuter la passe, le contrôle, la conduite de balle et le tir.

Matériels : ballon, sifflet, montre-chrono

Date :

Plan	Intentions éducatives	Objectifs opérationnels	Situations pédagogiques	Formations évolutions	Dosage de la durée	Observation
Prise en main	Eveil de l'attention des élèves	L'élève doit être capable de prêter l'attention	L'élève doit être capable de se mettre en tenue de sport correcte, de se mettre en colonne, devant la classe, de suivre l'appel et de marcher à pas cadencé en direction du terrain en chantant	X ***** *****	10 minutes	
Mise en train	Eveil musculaire Avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un éveil musculaire et avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un tour du plateau à la marche rapide suivit de petites foulées ; Exercices en déplacement ; Exercices sur place ; Assouplissement ; Etirement ;	* * * * * 	15 minutes	
Partie fonctionnelle ou leçon proprement dite	Adaptation à l'élément technique Intégration sociale Assurer le plein divertissement	Adapter l'élément technique Intégrer la société Assurer le plein divertissement	L'élève doit être capable de faire : - la passe - la conduite - le contrôle - le tir Cela à l'arrêt et déplacement	 Jeu de Football	30 minutes	
Retour au calme	Rétablissement psychosomatique Synthèse de cours	L'élève doit être capable de faire une autre activité physique et synthèse du cours.	L'élève doit être capable de faire un tour du terrain en trop léger puis en marchant, mouvement respiratoires, étirements, synthèses du cours, reconstitution des colonnes en direction des classes, cris sportif, toilette.	* * * * * 	5 minutes	

Fiche de préparation N° 7

Discipline : E.P.S

Cycle : Athlétisme

Ecole : Sogomougou 2^e cycle «B»

Durée : 1 heure

Thème : les courses de relais

Lieu : Terrain de l'école

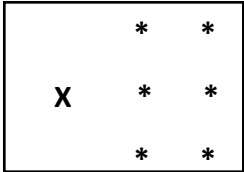
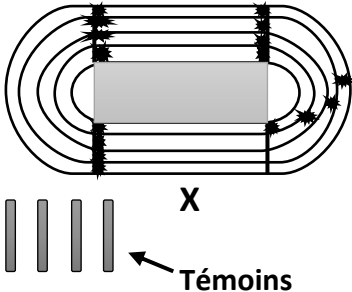
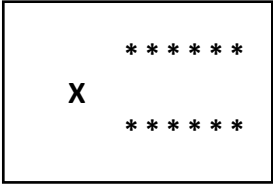
Classe : 9^e A

Objectif terminal : l'élève doit être capable de faire la course du relai.

Objectif de la séance : l'élève doit être capable d'appliquer les technique du relai.

Matériels : témoins, sifflet, montre-chrono

Date :

Plan	Intentions éducatives	Objectifs opérationnels	Situations pédagogiques	Formations évolutions	Dosage de la durée	Observation
Prise en main	Eveil de l'attention des élèves	L'élève doit être capable de prêter l'attention	L'élève doit être capable de se mettre en tenue de sport correcte, de se mettre en colonne, devant la classe, de suivre l'appel et de marcher à pas cadencé en direction du terrain en chantant	***** X *****	10 minutes	
Mise en train	Eveil musculaire Avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un éveil musculaire et avertissement cardio-respiratoire	L'élève doit être capable de faire un tour du plateau à la marche rapide suivit de petites foulées ; Exercices en déplacement ; Exercices sur place ; Assouplissement ; Etirement ;	* * * * * 	15 minutes	
Partie fonctionnelle ou leçon proprement dite	Adaptation à l'élément technique Intégration sociale Assurer le plein divertissement	Adapter l'élément technique Intégrer la société Assurer le plein divertissement	L'élève doit être capable de connaître et maitriser les méthodes de transmission du relais . Il existe plusieurs méthodes de transmission du témoin, mais la méthode alternée est reconnue universel pour l'échange du témoin du bas vers le haut et du haut vers le bas . -de faire une compétition.		30 minutes	
Retour au calme	Rétablissement psychosomatique Synthèse de cours	L'élève doit être capable de faire une autre activité physique et synthèse du cours.	L'élève doit être capable de faire un tour du terrain en trop léger puis en marchant, mouvement respiratoires, étirements, synthèses du cours, reconstitution des colonnes en direction des classes, cris sportif, toilette.	* * * * * 	5 minutes	