

Nom : Hauspie
Prénom : Eliott
Année d'études : bloc 2

Nom de l'école de stage : Institut Saint-Henri
Période : 03/23
Classe : S6
Nombre d'élèves : 14

Plan de séquence EP&S

A. Champ(s) de compétences

TSM : coopération socio-motrice

B. Compétence(s) développée(s)

TSM 2 : Capter efficacement les signaux émis par ses partenaires et y réagir de manière interactive

C. Attendus

Attendu(s) de compétence	Attendu(s) de savoir-faire/ savoir-être	Attendu(s) de savoir
Repérer et s'adapter au comportement de ses partenaires	Maîtriser toute la panoplie d'actions motrices liées à l'activité support. Jouer de manière pertinente et appropriée à la situation.	Se faire entendre, comprendre dans le but de l'action à réaliser.

D. Activité physique/sportive support : Volleyball

E. Objectif spécifique de la séquence

L'élève sera capable d'adapter son jeu en fonction de son partenaire

F. Tâche d'évaluation

Faire vivre la balle en 2 avec 2

G. Grille d'évaluation

CRITERES	INDICATEURS	PONDÉRATION
Communication	L'élève se fait entendre à la réception de la balle	/2
	L'élève fait comprendre son déplacement	/2
	L'élève replace son camarade	/1
	L'élève est positif et encourage	/1
Déplacement	L'élève se déplace dans le sens du jeu	/2
	Touche la ligne opposée lorsque la balle franchit le filet	/2
	L'élève garde une certaine distance avec son partenaire	/2
Technique	Photo finish en passe haute	/1
	L'élève donne de la hauteur à la balle	/1
	L'élève fléchit ses jambes lors d'une manchette	/1

Bonus : 10 échanges sans faire tomber la balle = +1pt.

TOTAL : /15

H. Objectifs de séances

<u>Séance 1</u>	Vérification du niveau général et réappropriation des bases
<u>Séance 2</u>	Amélioration du jeu avec partenaire
<u>Séance 3</u>	Perfectionnement des gestes et évaluation formative
<u>Séance 4</u>	Amélioration du service et de sa réception
<u>Séance 5</u>	Préparer et présenter l'évaluation

I. Situations d'apprentissage

Séance 1 : Vérification du niveau général et réappropriation des bases

OBJECTIF & ÉNONCÉ	CONSIGNES	ORGANISATION
Objectif contextualisé - NOM DU JEU - Description précise, concise et complète de l'exercice - But de l'activité - Variantes (diversification/complexification/simplification) - Croquis de l'exercice	- Consignes de sécurité - Consignes d'organisation - Consignes techniques/d'exécution - Consignes de stimulation	Disposition des engins Disposition et déplacements des élèves (Espace de groupe - Espace d'action) Un schéma par atelier Place préférentielle de l'enseignant Timing
Échauffement		
Corps de leçon		
Retour au calme		

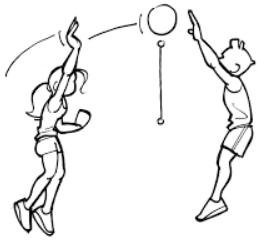
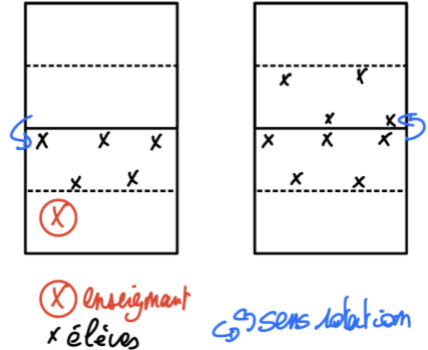
+ plan général (si nécessaire)

Séance 2 : Jouer avec un partenaire

OBJECTIF & ÉNONCÉ	CONSIGNES	ORGANISATION
Objectif contextualisé - NOM DU JEU - Description précise, concise et complète de l'exercice - But de l'activité - Variantes (diversification/complexification/simplification) - Croquis de l'exercice	- Consignes de sécurité - Consignes d'organisation - Consignes techniques/d'exécution - Consignes de stimulation	Disposition des engins Disposition et déplacements des élèves (Espace de groupe - Espace d'action) Un schéma par atelier Place préférentielle de l'enseignant Timing
Échauffement		
Corps de leçon		
Retour au calme		

+ plan général (si nécessaire)

Séance 3 : Perfectionnement des gestes et évaluation formative

OBJECTIF & ÉNONCÉ	CONSIGNES	ORGANISATION
<p>Objectif contextualisé</p> <ul style="list-style-type: none"> - NOM DU JEU - Description précise, concise et complète de l'exercice - But de l'activité - Variantes (diversification/complexification/simplification) - Croquis de l'exercice 	<ul style="list-style-type: none"> - Consignes de sécurité - Consignes d'organisation - Consignes techniques/d'exécution - Consignes de stimulation 	<p>Disposition des engins Disposition et déplacements des élèves (Espace de groupe - Espace d'action) Un schéma par atelier Place préférentielle de l'enseignant Timing</p>
Échauffement		
<ul style="list-style-type: none"> - Objectif contextualisé : Augmenter la température corporelle tout en gardant des gestes importants du volleyball - NOM DU JEU : Le bloc - Description précise, concise et complète de l'exercice : Les élèves trottinent en se suivant autour des filets de volley. Ils effectuent 2/3 bloc par filet. Après chaque bloc, ils reculent en faisant des petits pas jusqu'à la ligne des 3m pour reprendre de l'élan et en effectuer un nouveau. Ils font 2 fois le tour des terrains. Après les 2 tours, ils en refont un en mobilisant les articulations de l'épaule, coude, poignet, doigts, ... - But de l'activité : Réussir à avoir la plus haute détente possible - Variantes (diversification/complexification/simplification) : / - Croquis de l'exercice : 	<ul style="list-style-type: none"> - Consignes de sécurité : 3m de distance entre chaque élève - Consignes d'organisation : en file - Consignes techniques/d'exécution : Impulsion pied joints, bras vers le plafond, essayer de dépasser le filet - Consignes de stimulation : On ne s'arrête pas, poussez bien sur vos jambes, ! 	<ul style="list-style-type: none"> - Timing : 5min - Schéma avec disposition des engins, élèves et enseignant :  <p><i>X Enseignant x élèves</i></p> <p><i>↳ sens rotation</i></p>

Corps de leçon

EXERCICE 1

- **Objectif contextualisé :** Adapter son contrôle de la balle en situation jouée
- **NOM DU JEU :** Contrôle passe
- **Description précise, concise et complète de l'exercice :** Par 2, une balle pour 2, un de chaque côté du filet. Passe haute pour passer la balle au-dessus du filet, réception en manchette pour soi-même et renvoyer en passe haute.
- A chaque fois que l'élève renvoie la balle, il précise « devant » / « derrière ». L'autre élève doit donc toucher le plot qui se situe devant ou derrière lui après avoir joué la balle.
- Changement de duo toutes les 2 minutes en décalant d'un terrain sur la gauche.
- A chaque fois, les élèves retiennent leur nombre d'échanges et recommence à compter depuis ce nombre au match qui suit. (Ex : un élève a fait 23 échanges. S'il en fait 15 avec son nouveau duo il sera donc à 38).
- **But de l'activité :** Faire un maximum d'échanges
- **Variantes (diversification/complexification/simplification) :**
S+1 : Jouer derrière la ligne des 3m
S-1 : Prendre la balle à demain après la manchette ou à la réception
- **Croquis de l'exercice :**



EXERCICE 2

- **Objectif contextualisé :** Initier à l'évaluation
- **NOM DU JEU :** l'éval
- **Description précise, concise et complète de l'exercice :** Les élèves sont par 2 et jouent AVEC 2 autres. Ils ont droit à 3 touches de balles maximum de chaque côté du filet. Ils comptent le nombre de fois que la balle passe le filet car, ici, ce qui est demandé est de garder la balle le plus longtemps possible en jeu. La communication joue également un rôle importants dans cet exercice.
- **But de l'activité :** Communiquer avec son partenaire et faire vivre la balle le plus longtemps possible
- **Variantes (diversification/complexification/simplification) :**
S-1 : Laisser un rebond
S+1 : Réception manchette obligatoire
- **Croquis de l'exercice :**



EXERCICE 1

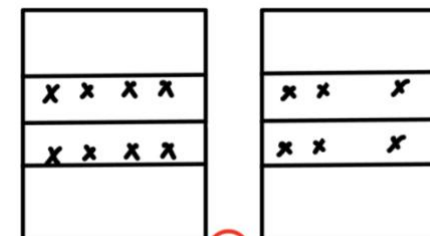
- **Consignes de sécurité :** Attendre que le coéquipier soit prêt pour lui envoyer la balle. Ne pas jouer avec les pieds.
- **Consignes d'organisation :** En dispersion, par 2, un de chaque côté du filet
- **Consignes techniques/d'exécution :** Passe haute avec mains en losange, terminer en « photo finish ». Manchette avec poignet bien tourné vers l'extérieur pour avoir une zone plate.
- **Consignes de stimulation :** Comptez vos échanges pour voir qui maîtrise le mieux la balle
Concentrez-vous sur votre technique pour réussir un maximum d'échanges

EXERCICE 2

- **Consignes de sécurité :** Vérifier que le joueur en face soit prêt à recevoir la balle
- **Consignes d'organisation :** En duo sur 1/2 terrain
- **Consignes techniques/d'exécution :** Service cuillère. Voir ex1 pour manchette et passe haute
- **Consignes de stimulation :** Appliquez-vous, c'est comme une évaluation avant l'heure

EXERCICE 1

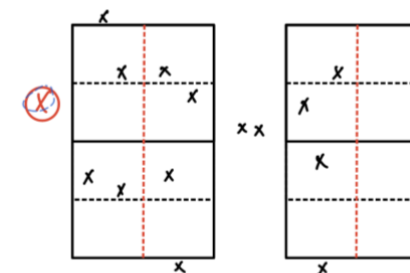
- **Timing :** 10min
- **Schéma avec disposition des engins, élèves et enseignant :**



⊗ enseignant x élèves

EXERCICE 2

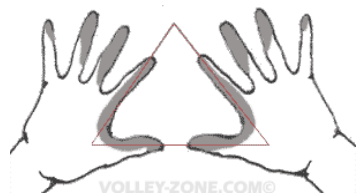
- **Timing :** 10min
- **Schéma avec disposition des engins, élèves et enseignant :**



⊗ enseignant x élèves

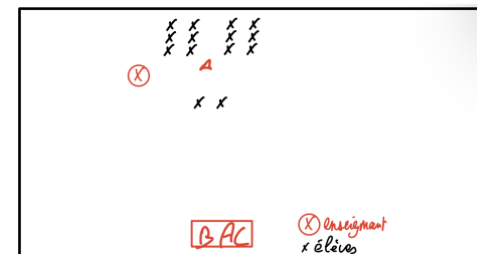
Retour au calme

- **Objectif contextualisé :** Progresser dans le dosage de la passe haute
- **NOM DU JEU :** la dernière ligne droite
- **Description précise, concise et complète de l'exercice :** Les élèves sont par deux d'un côté de la largeur de la salle. Ils se séparent de +- 3m et de l'autre côté de la salle se trouve le bac pour ranger les balles. Ils doivent se faire des passe haute tout en traversant la salle afin de déposer calmement la balle dans le bac
- **But de l'activité :** Réussir à aller déposer la balle sans la faire tomber
- **Variantes (diversification/complexification/simplification) :**
 S+1 : Augmenter la distance entre eux
 S-1 : diminuer la distance jusqu'au bac de balles
- **Croquis de l'exercice :**




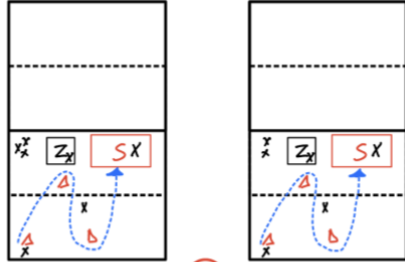
- **Consignes de sécurité :**
Attendre le signal pour démarrer
- **Consignes d'organisation :**
En duo en file d'un côté de la salle
- **Consignes techniques/d'exécution :**
Voir consigne passe haute
- **Consignes de stimulation :**
Faites cela calmement, on verra qui arrivera à mettre la balle dans le bac sans la faire tomber

- **Timing :** 5min
- **Schéma avec disposition des engins, élèves et enseignant :** Schéma avec disposition des engins, élèves et enseignant :



+ plan général (si nécessaire)

Séance 4 : Amélioration du service et de sa réception

OBJECTIF & ÉNONCÉ	CONSIGNES	ORGANISATION
<p>Objectif contextualisé</p> <ul style="list-style-type: none"> - NOM DU JEU - Description précise, concise et complète de l'exercice - But de l'activité - Variantes (diversification/complexification/simplification) - Croquis de l'exercice 	<ul style="list-style-type: none"> - Consignes de sécurité - Consignes d'organisation - Consignes techniques/d'exécution - Consignes de stimulation 	<p>Disposition des engins</p> <p>Disposition et déplacements des élèves (Espace de groupe - Espace d'action)</p> <p>Un schéma par atelier</p> <p>Place préférentielle de l'enseignant</p> <p>Timing</p>
Échauffement		
<ul style="list-style-type: none"> - Objectif contextualisé : Transférer le geste du service au smash - NOM DU JEU : Le smash - Description précise, concise et complète de l'exercice : Les élèves sont par 2, 3 duos sur un terrain et 4 sur l'autre. L'exercice se fait sur ½ terrain. Un élève du duo est dans la zone « Z » avec un ballon. L'autre est au plot de départ. Il fait des petits pas en avant jusqu'au premier plot, des petits pas en arrière jusqu'au 2^e plot et ensuite se rend dans la zone « S » de SMASH. Là où il recevra une balle lancée à 2 mains par son duo afin d'effectuer un smash. Après avoir fait son attaque, il prend la balle et se rend dans la zone de passe pendant que son duo rejoint la file de départ. - But de l'activité : Mettre de la puissance en visant dans le terrain - Variantes (diversification/complexification/simplification) : S+1 : Mettre des zones précises à viser - Croquis de l'exercice : 	<ul style="list-style-type: none"> - Consignes de sécurité : Attendre qu'un élève passe le 2^e plot pour commencer - Consignes d'organisation : La moitié des élèves dans la zone « Z », l'autre moitié aux plots de départs - Consignes techniques/d'exécution : Course d'élan, impulsion verticale, smasher de manière rectiligne avec le bras cassé et la main contractée. - Consignes de stimulation : On s'applique et on se concentre uniquement sur la qualité du geste 	<ul style="list-style-type: none"> - Timing : 5min - Schéma avec disposition des engins, élèves et enseignant :  <p style="text-align: center;"> ⊗ Enseignant x élèves </p> <p style="text-align: center;"> ↻ sens </p>

Corps de leçon

EXERCICE 1

- **Objectif contextualisé :** Améliorer la réception de service sous forme d'action complète
- **NOM DU JEU :** L'action complète
- **Description précise, concise et complète de l'exercice :** Action sur ½ terrain. L'élève 1 est dans un coin proche du filet, il effectue un service vers l'élève 2 qui est dans la même ½ de terrain que lui, sur la ligne des 3m de l'autre côté (voir schéma). L'élève 2 réceptionne en manchette pour la passer à l'élève 1. L'élève 1 réceptionne la balle à 2 mains et effectue ensuite une passe haute à l'élève 2 qui doit smasher la zone choisie préalablement par l'élève 1 (A-B-C)
- **But de l'activité :** Contrôler chaque mouvement de l'action pour parvenir à smasher.
- **Variantes (diversification/complexification/simplification) :**
S+1 : L'élève 1 ne réceptionne plus la balle à 2 mains et enchaîne directement avec la passe haute
S+2 : Rajouter + de zones à viser
- **Croquis de l'exercice :**

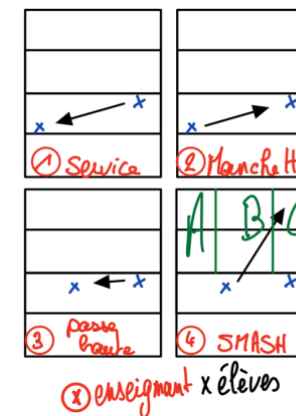


EXERCICE 1

- **Consignes de sécurité :** Attendre que le coéquipier soit prêt pour lui envoyer la balle. Ne pas jouer avec les pieds. Attendre qu'une action soit terminée pour commencer la suivante.
- **Consignes d'organisation :** En dispersion sur les plots.
- **Consignes techniques/d'exécution :**
Course d'élan, lancé main « faible ». Smasher de manière rectiligne avec le bras cassé et la main contractée.
Passe haute avec mains en losange, terminer en « photo finish ». Manchette avec poignet bien tourné vers l'extérieur pour avoir une zone plate.
- **Consignes de stimulation :** Comptez vos points pour voir qui est le plus précis

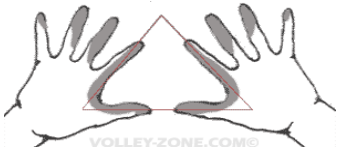
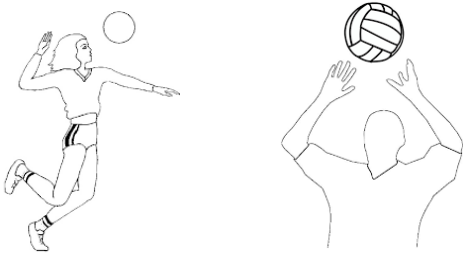
EXERCICE 1

- **Timing :** 10min
- **Schéma avec disposition des engins, élèves et enseignant :**



EXERCICE 2

- **Objectif contextualisé :** Se rapprocher progressivement des situations de match avec un service
- **NOM DU JEU :** Le mini match
- **Description précise, concise et complète de l'exercice :** Match 2vs2 sur demi-terrain. Service par-dessus la tête. Juste avant son service, il annonce la valeur du point en jeu (1-3-5). La réception se fait **OBLIGATOIREMENT en manchette**. Si la manchette n'est pas effectuée, l'équipe qui a servi remporte directement les points mis en jeu. Ensuite le jeu se déroule selon les règles du volleyball. Le gagnant « monte » d'un terrain et le perdant « descend ». La communication est importante à souligner dans cet exercice.
- **But de l'activité :** Remporter le match
- **Variantes (diversification/complexification/simplification) :**
S-1 : Laisser un rebond après la réception manchette
S-2 : Attraper la balle à 2 mains lors du 2^e contact
- **Croquis de l'exercice :**

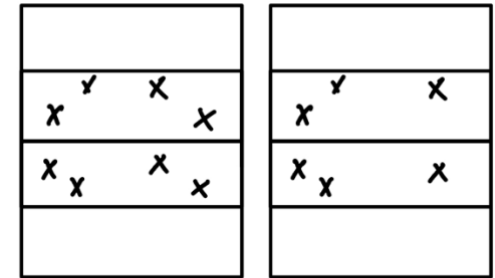


EXERCICE 2

- **Consignes de sécurité :** Attendre que le coéquipier soit prêt pour lui envoyer la balle. Ne pas jouer avec les pieds.
 - **Consignes d'organisation :** En dispersion, 2 joueurs de chaque côté du filet
- Consignes techniques/d'exécution :**
Service cuillère en démarrant à genoux, dos au jeu. Passe haute avec mains en losange, terminer en « photo finish ». Manchette avec poignet bien tourné vers l'extérieur pour avoir une zone plate. Flexion des jambes.
- Consignes de stimulation :**
Objectif : finir sur le terrain 1 à la fin de l'heure !

EXERCICE 2

- **Timing :** 10min
- **Schéma avec disposition des engins, élèves et enseignant :**



⊗ enseignant x élèves

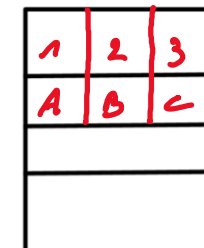
Retour au calme

- **Objectif contextualisé :** Améliorer le service
- **NOM DU JEU :** Le service
- **Description précise, concise et complète de l'exercice :** Les élèves passent un par un pour exécuter un service dans lequel ils ont pour objectif de viser une des 6 zones précisée à l'avance (1-2-3-A-B-C)
- **But de l'activité :** Viser la zone annoncé »
- **Variantes (diversification/complexification/simplification) :** Service cuillère
- **Croquis de l'exercice :**



- **Consignes de sécurité :**
Rester assis sur le banc en attendant son tour
- **Consignes d'organisation :**
En ligne sur le banc
- **Consignes techniques/d'exécution :**
Course d'élan, lancé main « faible ». Smasher de manière rectiligne avec le bras cassé et la main contractée
- **Consignes de stimulation :**
Faites de votre mieux, on le travaillera encore la semaine prochaine

- **Timing :** 5min
- **Schéma avec disposition des engins, élèves et enseignant :**



Séance 5 : Préparer et présenter l'évaluation

OBJECTIF & ÉNONCÉ	CONSIGNES	ORGANISATION
Objectif contextualisé - NOM DU JEU - Description précise, concise et complète de l'exercice - But de l'activité - Variantes (diversification/complexification/simplification) - Croquis de l'exercice	- Consignes de sécurité - Consignes d'organisation - Consignes techniques/d'exécution - Consignes de stimulation	Disposition des engins Disposition et déplacements des élèves (Espace de groupe - Espace d'action) Un schéma par atelier Place préférentielle de l'enseignant Timing
Échauffement		
Corps de leçon		
Retour au calme		

+ plan général (si nécessaire)

J. Documents ressources et bibliographie

K. Documents complémentaires