

SOMMAIRE

PREMIERE PARTIE : SPORTS INDIVIDUELS

SOUS-PARTIE I : ATHLETISME.....

CHAPITRE 1 : LES COURSES.....

SECTION I : LES COURSES D'ENDURANCE.....

SECTION II : LES COURSES DE VITESSE.....

CHAPITRE 2 : LES LANCERS.....

CHAPITRE 3 : LES SAUTS.....

SOUS-PARTIE II : GYMNASTIQUE

CHAPITRE 3 : LA GYMNASTIQUE.....

DEUXIEME PARTIE : SPORTS COLLECTIFS

CHAPITRE 5: LE BASKETBALL.....

CHAPITRE 6: LE HANDBALL.....

CHAPITRE 7: LE FOOTBALL.....

CHAPITRE 8: LE VOLLEYBALL.....

TROISIEME PARTIE : CULTURE GENERALE

CHAPITRE 9 : LE JUDO.....

CHAPITRE 10 : LA LUTTE.....

CHAPITRE 11 : LA NATATION.....

CHAPITRE 12 : RUGBY.....

PREMIERE PARTIE : LES SPORTS INDIVIDUELS

SOUS-PARTIE I : ATHLETISME

CHAPITRE 1 : LES COURSES

CHAPITRE 2 : LES LANCERS

CHAPITRE 3 : LES SAUTS

SOUS-PARTIE II : GYMNASTIQUE

SOUS-PARTIE I : ATHLETISME

CHAPITRE 1 : LES COURSES

SECTION I : LES COURSES D'ENDURANCE

Définition : Les courses d'endurance se définissent comme des épreuves d'athlétisme d'une durée relativement longue qui se déroulant en salle ou en plein air. Les principales distances de ces épreuves vont du 800m au marathon. Elles exigent aussi une grande capacité de résistance à la fatigue.

Historique:

Les courses d'endurance sont nées lors des [fêtes religieuses](#) antiques de diverses régions telles que la Grèce, l'Égypte, l'Asie et dans la [vallée du Rift](#) en Afrique. Elles se sont développées en Angleterre et aux Etats-Unis d'Amérique, où les premières compétitions furent organisées. L'introduction de ces épreuves en Afrique date de l'époque coloniale, mais, les africains, compte tenu de leur statut colonial, ne participaient tous aux compétitions internationales.

Ce n'est qu'à la suite des indépendances que, ces épreuves ont pris leur véritable envol sur le continent. Les athlètes africains sont naturellement dotés des qualités exceptionnelles en endurance du fait de la rudesse du climat, de l'environnement, du mode de vie, et surtout de leur alimentation à base des produits laitiers (Kenya, Ethiopie).

Ces atouts naturels, ont significativement contribué à l'éclosion des talents africains à l'instar d'Abebe Bikila premier médaillé d'or d'Afrique aux Jeux Olympiques (Rome 1960). Et, depuis lors, l'hégémonie des athlètes de race noire est incontestable sur l'échiquier international. De nos jours, grâce aux performances exceptionnelles des athlètes de l'Afrique de l'Est et du Nord, le continent africain rivalise d'égal à égal avec les autres continents qui autre fois régnaient en maîtres absolus.

LES COURSES D'ENDURANCES

Elles sont nombreuses et sont classées par différents types :

1- Les courses de demi-fond :

Les courses de demi-fond sont les épreuves d'athlétisme qui vont du 800m au 3000m steeple chase.

a) Les courses de demi-fond avec obstacles

- Le 3000 m steeple-chase

Le 3000 m steeple est une course de chevaux d'origine irlandaise. Les premières compétitions se déroulées aux Jeux Olympiques de paris en 1900. Elle se court sur une piste d'athlétisme en 7 tours et demi. Les athlètes doivent franchir 5 barrière dont une d'entre elles appelées "la rivière". Les

barrières sont distantes de 80 m entre elles et, elles sont hautes de 0.914 m chez les hommes et 0.762 m chez les femmes.

■ **Les règles spécifiques du steeple**

- 28 franchissements de haies ;
- 07 sauts de rivières ;
- Hauteur des haies pour les hommes et les garçons : 0.914m ;
- Hauteur des pour les femmes et les filles : 0.762m ;
- Largeur minimale : 3.94m ;
- Poids de haies : de 80kg à 100kg ;
- La haie de la rivière mesure 3.66 de longueur et la rivière devra mesurer 3.66 m de large
- La profondeur de l'eau au pied de la sera de 0.70m.



Franchissement de la barrière

b) Les courses de demi-fond sans obstacles

- 800 m (dames et messieurs) : 2 tours de piste
- 1500 m (dames et messieurs) 300m + 3 tours de piste

2- Les courses de fond

Les courses de fond se composent des épreuves qui se déroulent dans les stades et hors des stades :

a) Les courses de fond se déroulant dans les stades

- Le 5000 m (dames et messieurs) 12 tours de piste et demi
- Le 10000 m (dames et messieurs) 25 tours de piste



Peloton de tête d'une course d'endurance

Les courses de fond se déroulant hors stades

- Le semi-marathon (dames et messieurs) : 21.100km
- Le marathon (dames et messieurs) : 42.195km
- Le 20km marche (dames et messieurs)
- Le 50km marche (dames et messieurs)
- Le cross country (dames et messieurs)

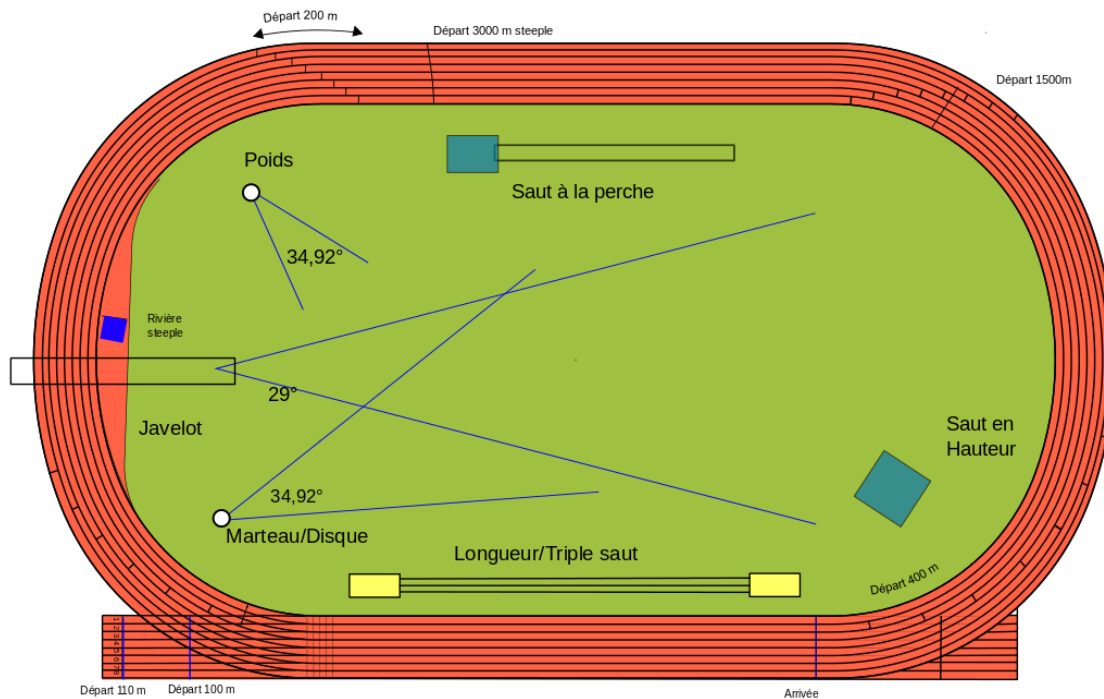


Cross country

3- Définition des concepts

- **Abandon** : Lorsqu'un athlète commence une course mais abandonne avant de passer la ligne d'arrivée ;
- **Allure** : Vitesse de course ou de marche sur une distance spécifique ;
- **Coureur de tête** : Athlète en tête de course qui donne l'allure ;

- **Disqualification:** Quand un athlète enfreint une règle, ne se présente pas à une épreuve programmée ou tire avantage de gêner un adversaire ;
- **Échauffement:** Processus graduel visant à élever la température du corps et à détendre les muscles avant tout exercice d'effort ;
- **Fartlek:** Terme suédois signifiant jeu de vitesse. Type d'exercice permettant au coureur, lors d'une course continue, d'alterner au choix des périodes de course à vitesse rapide, modérée ou lente;
- **Faute :** Infraction à une règle ;
- **Foulée:** Distance couverte en courant par un cycle de jambe ;
- **Gêne:** Faute au cours de laquelle un coureur bouscule ou passe devant un autre coureur en le forçant à ralentir ou à casser sa foulée ;
- **Ligne de départ:** Point de départ d'un athlète pour une course ;
- **Ligne droite:** Partie droite d'une piste située entre deux virages ;
- **Rythme:** Action de course uniforme et bien coordonnée ;
- **Vent de face:** Direction du vent soufflant dans le sens contraire des athlètes ;
- **Officiels techniques:** ensemble de personnes du [jury](#) qui encadrent les [compétitions](#) ;



Stade d'athlétisme

4- Les règles techniques

- 1- Les départs de toutes les courses d'endurance se font debout
- 2- La longueur d'une piste standard sera de 400m ;

- 3- La distance de la course sera mesurée du bord de la ligne de départ le plus éloigné de la ligne d'arrivée au bord de la ligne d'arrivée le plus proche de la ligne de départ ;
- 4- La largeur minimale d'un couloir sera de 1,22m, mais pour les piste construite après 2004, la largeur maximale pourra être fixée à 1.25m ;
- 5- Le départ d'une course sera indiquée par une ligne blanche large de 5cm ;
- 6- Il n'ya pas de commandement '' Prêt'' pour les courses d'endurance ;
- 7- Un athlète, après avoir quitter volontairement la piste, n'aura le droit de continuer à participer à la course. Au cas où il tenterait de réinsérer, il sera disqualifié par le juge ;
- 8- Dans les épreuves sur piste de 500m et plus, le comité d'organisation peut prévoir de l'eau et des éponges si les conditions atmosphériques le rendent nécessaire ;
- 9- Dans les épreuves sur piste de 10.000m, des postes de ravitaillement, rafraichissement et épongement seront prévus ;
- 10- L'arrivée d'une course sera indiquée par une ligne blanche large de 5cm ;
- 11- Les athlètes seront classés dans l'ordre dans lequel leur torse atteint le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée ;
- 12- Les chronomètres utiliseront des appareils électroniques à affichages digital actionnés à la main ;
- 13- Pour toutes les courses où le chronométrage manuel est utilisé, trois chronomètres prendront le vainqueurs, et deux pour les suivants ;
- 14- Dans les compétitions internationales, chaque nation participante a le droit d'engager 3 athlètes par épreuve ;

SECTION : COURSES DE VITESSE

HISTORIQUE

L'**athlétisme** est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. L'origine du mot athlétisme vient du grec "*Athlos*", signifiant combat. Il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur. Le nombre d'épreuves, individuelles ou par équipes, a varié avec le temps et les mentalités.

L'athlétisme est l'un des rares sports universellement pratiqués, que ce soit dans le monde amateur ou au cours de nombreuses compétitions de tous niveaux. La simplicité et le peu de moyens nécessaires à sa pratique expliquent en partie ce succès.

GENERALITES

Courir: selon le dictionnaire Larousse, courir est un geste naturel qui consiste à se déplacer d'un lieu à un autre en faisant mouvoir rapidement et alternativement ses jambes.

Courir vite : c'est parvenir à atteindre la plus grande vitesse possible dans un minimum de temps et la maintenir sur une distance déterminée (créer et conserver la vitesse.)

Ex-æquo : A égalité sur le même rang ;

Instrument de mesure du temps réalisé par chaque athlète au cours d'une course donnée ;

Témoin : nom du bâton qui est transmis pendant le relais ;

Starting-blocks : engin réglable fixé à la piste constitué de deux cales pour les pieds. Utilisé pour toutes les courses de sprint (voir *supra*) et de [haies](#), il vise à augmenter la puissance d'un athlète lors d'un départ accroupi

Couloir: zone individuelle de course en sprint. Sa largeur est de 1,22 m, mesure qui a été portée depuis 2006 à 1,25 m, inclut la ligne extérieure

Anémomètre : appareil pour mesurer la vitesse du vent pendant les épreuves des 100 m, 200m longueur et triple saut.

Athlète: sportif pratiquant l'athlétisme

Faute: Au relais, en course de haie, en sprint, erreur qui débouche sur un avertissement ou une disqualification ;

Officiels: ensemble de personnes du jury qui encadrent les compétitions ;

Faux départ : action de sortir des starting-blocks avant les autres concurrents.

Le commandement de départ est : "A vos marques-Prêt-coup de feu" Au signal " A vos marques", les concurrents se placent dans leurs starting-blocks. Quand tous les concurrents sont immobiles, suit le signal "Prêt". Le départ sera donné lorsque tous les concurrents sont en position définitive de départ et ne bougent plus.

La piste d'athlétisme est formée de deux lignes droites parallèles et deux virages identiques, et doit comporter de 6 à 8 couloirs.

Le 100 m est la course la plus courte dans le calendrier de plein air. Elle est aussi l'une des plus anciennes puisqu'on retrouve les traces du sprint dès le XV^e siècle av. J.-C. La distance originale initiée par les Britanniques fut le 110 yards (100,58 m) puis le 100 yards (91,44 m) avant que le mètre ne devienne la norme officielle.

Le 200 m actuel s'apparente à la longueur du stade de la Grèce antique ("stadion" signifie littéralement longueur du stade). Il découle du découpage du mile anglais et est disputé à l'origine sur 220 yards. Longtemps exécuté en ligne droite, le 200 m avec un virage sur une piste de 400 m est officiellement reconnu en 1958. Les spécialistes de cette épreuve doivent combiner la vitesse de base d'un sprinter de 100 m, mais posséder également une bonne capacité d'accélération.

Le 400 m mesurait initialement (384 m), épreuve exécutée dans l'Antiquité. Remise au goût du jour au Royaume-Uni sous la forme du quart de mile (402 m ou 440 yards), cette épreuve est considérée comme un sprint d'endurance dans la mesure où elle requiert, en plus de la puissance physique, une capacité de résistance à la fatigue et à la douleur, ainsi qu'une gestion optimale de la fréquence de course.

Dans les compétitions d'athlétisme de plein air, il existe 8 (huit) courses de vitesse à savoir :

- 1- 100m dames et messieurs
- 2- 200m dames et messieurs
- 3- 400m dames et messieurs
- 4- 100m haies (dames uniquement)
- 5- 110m haies (messieurs uniquement)
- 6- 400m haies dames et messieurs

7- Relais 4x100m dames et messieurs

8- Relais 4x400m dames et messieurs

Parmi les épreuves suscitées, nous distinguons les courses de vitesse avec obstacles, les courses de vitesse sans obstacles et les courses de vitesse par équipe.

I- LES COURSES DE VITESSE AVEC OBSTACLES

Elles sont au nombre de trois et tiennent compte de trois paramètres liées à la hauteur, à l'intervalle et au nombre des haies

- 1) Le 60m haies dames et messieurs (en salle uniquement)
- 2) Le 100m haies (uniquement pour les dames)
- 3) 3) Le 110m haies (uniquement pour les messieurs)
- 4) Le 400m haies dames et messieurs
- 5) Le 400m haies dames et messieurs

Les règles générales des courses de haies

La hauteur des haies tiennent compte des catégories d'âge des athlètes

Les distances sont les suivantes :

- Hommes U20 et garçons U18 : 60m ;
- Hommes U20 et garçons U18 : 110m et 400m ;
- Femmes U20 et Filles U18 : 100m et 400m

Il y'aura dix haies disposées dans chaque couloir conformément aux indications du tableau ci-dessous.

Hommes, hommes U20 et garçons U18

Distance de la course	Distance entre la ligne de départ et la première haie	Distance entre les haies	Distance entre la dernière haie et l'arrivée
60m haies	13.72m	9.14m	9.72
110m haies	13.72m	9.14m	14.02m
400m haies	45.00m	35.00m	40.00m

Femmes, Femmes U20 et Filles U18

Distance de la course	Distance entre la ligne de départ et la première haie	Distance entre les haies	Distance entre la dernière haie et l'arrivée
60m haies	13.72m	9.14m	9.72

100m haies	13.00m	8.50m	10.50m
400m haies	45.00m	35.00m	40.00m

Dimensions : la hauteur des haies sera la suivante

Distances	Hommes	Hommes U20	Garçons U18	Femmes/U20	Filles U18
110/100m	1.067m	0991m	0.914m	0.838m	0.762m
400m	0.914m	0.914m	0.838m	0.762m	0.762m

II- LES COURSES DE VITESSE SANS OBSTACLES

Les courses de vitesse sans obstacles sont classées parmi les courses les plus connues en athlétisme. Les icônes de l'athlétisme pratiquent majoritairement ces épreuves. A titre d'illustration, nous avons les athlètes tels que Usain Bolt, Michael Johnson, Carle Lewis

Les courses de vitesse sans obstacles sont :

1. Le 100m dames et messieurs (ligne droite de la piste)
2. Le 200m dames et messieurs (1/2 tour départ en virage)
3. Le 400m dames et messieurs (1 tour de piste)
4. Le Relais 4x100m dames et messieurs
5. Le Relais 4x400m dames et messieurs en salle et en plein air

III- QUELQUES POINTS DU REGLEMENT

En dehors des règles spécifiques aux courses des haies, toutes les autres règles régissant les courses de vitesse sont les mêmes.

En voici quelques unes :

- ✓ Le départ de toutes les courses de vitesse avec et sans obstacles est matérialisé par une ligne blanche d'une largeur de 5cm ;
- ✓ Le départ est donné par un officiel technique (juge) appelé starter ; il est secondé d'un starter assistant et d'un ou plusieurs starter de rappel. Le rôle du starter de rappel est de vérifier l'inscription des athlètes sur la liste de départ et les place dans leur couloir respectif;
- ✓ Tout athlète qui prend le départ d'une course et ne le termine pas, sera disqualifié pour le tour suivant dans la même épreuve. Toutefois, s'il est engagé dans une autre épreuve, il pourra y prendre part;
- ✓ Partir avant le signal de départ entraîne un faux départ pouvant conduire à une disqualification ;

- ✓ Un coureur est disqualifié après un faux départ;
- ✓ Un coureur est disqualifié s'il empêche la progression d'un autre coureur en le gênant, en le bousculant ou en interférant, et en tire un avantage ;
- ✓ Chaque athlète a l'obligation de courir dans le même couloir, du départ de la course jusqu'à l'arrivée de celle-ci;
- ✓ La ligne d'arrivée est également matérialisée de mêmes couleur et d'une même largeur;
- ✓ L'utilisation des blocks de départ est obligatoire pour tous les athlètes en compétition ;
- ✓ Le port de dossard indiquant le numéro d'enregistrement de l'athlète est également obligatoire;
- ✓ Chaque athlète doit avoir deux numéros identiques de dossard. Il fixe un au dos
- ✓ Au départ, tous les appuis sont placés derrière la ligne ;
- ✓ Il est interdit à tout athlète de changer de couloir pendant la course. Le changement de couloir entraîne la disqualification de l'athlète responsable du changement du couloir ;
- ✓ L'athlète qui traverse la ligne d'arrivée en premier est déclaré vainqueur de la course et le temps mis pour parcourir la distance sera communiquée officiellement;
- ✓ La photo finish est utilisée pour classer les athlètes que le temps ne départage pas ;
- ✓ Ne pas gêner l'adversaire;
- ✓ Ne pas toucher une haie avec les mains ou bien encore faire tomber volontairement l'obstacle

Documents Femmes

Epreuves	Records du Cameroun			Records du monde		
	Temps	Détentrices	Dates	Temps	Détentrices	Dates
100m	10''98	MANI Myriam Léonie	11 Juin2001	10''49	Florence Griffith-Joyner	17 juillet 1988
200m	22''41	MANI Myriam Léonie	26 Mai 2006	21''34	Florence Griffith-Joyner	29 sept 1988
400m	50''69	NGUIMGO Florine Mireille	2000	47''60	Marita koch	6 Octobre 1985
100m H	13''41	Carole Kaboud Mebam	2 Jui. 2008	12''20	Kendra Harrison	22 juillet 2016
400m H	56''03	Carole Kaboud Mebam	2 juillet 2008	52''34	Yuliya Pechonkina	08 août 2003

Documents Hommes

	Records du Cameroun			Records du monde		
Epreuves	Temps	Détenteurs	Dates	Temps	Détenteurs	Dates
100m	10''14	ADAM IDRISSE	11 Sept 2011	9''58	Usain bolt	16 Août 2009
200m	20''31	Joseph BATANGDON	18 Sept 1999	19''19	Usain bolt	20 Août 2009
400m	46''34	BITANGA Emmanuel	29 mars 1980	43''03	Wayde van niekert	14 Août 2016
110m H	14''31	Kameni Francis	23 juin 1990	12''80	Aries Merritt	7 Sept 2016
400m H	51''89	Emmanuel youmékoué Touko	24 juillet 2005	46''78	Kevin young	6 Août 1992

CHATITRE 2 : LE LANCER DE POIDS

I/ GENERALITES

1- Evolution du lancer de poids

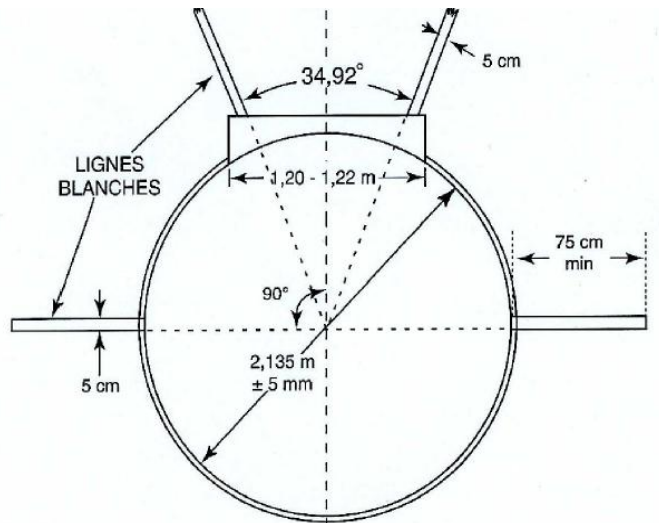
La notion de lancer de poids trouve ses origines en Grèce antique à travers l'armement de l'homme primitif. Il s'agissait des pierres utilisées pour la chasse ou pour repousser l'ennemi en situation d'affrontement entre les tribus. Mais ce sont les anglais qui le codifient en 1857. L'engin utilisé était un boulet de canon pesant 7,257 kg qui sera lancé à partir d'une surface carrée de 2135 mm de côté. Le lancer s'effectuait sans élan. Progressivement, la technique du lancer est passée de la position statique face à l'aire de lancer, à celle de profil avec allongement du chemin de lancer (avec élan) pour aboutir à celle de dos intégrant l'accélération du poids et l'utilisation de la force des jambes. Aujourd'hui, nous employons deux techniques : Le lancer en translation ayant comme pionnier l'américain Parry O'Brien (1953) et le lancer en rotation dont le soviétique Barychnikov en est le précurseur (1970).

2- Définitions

- Le lancer de poids est une épreuve sportive individuelle d'athlétisme qui consiste à propulser un engin appelé masse le plus loin possible dans le strict respect du règlement en se servant d'une main.
- Le sport individuel fait allusion aux activités physiques pratiquées individuellement organisées sous forme de compétition et réglementées par une Institution où l'athlète compétit seul sans l'apport d'un tiers.
- Un essai nul est un essai qui n'est pas validé suite à une infraction au règlement commise par l'athlète dont l'essai est invalidé.
- Une disqualification dans une compétition fait référence à l'exclusion complète d'un athlète lors d'une compétition suite à une faute grave (faute antisportive, dopage, refus de s'aligner au départ d'une course sans raison valable).

II/ REGLEMENT

1- L'aire du lancer de poids



2- l'organisation des concours

a) Le classement

Il convient de rappeler qu'au début du déroulement du concours, un tirage au sort est fait pour déterminer l'ordre de passage de différents compétiteurs. Chaque concurrent a droit à deux essais d'échauffement avant de commencer la compétition. Après l'appel, l'athlète dispose d'une minute pour effectuer son lancer. A l'issue de l'épreuve, celui qui aura réalisé la meilleure performance sera déclaré vainqueur et le deuxième sera celui qui réalisera la deuxième meilleure performance et ainsi de suite jusqu'au dernier qui aura la dernière performance.

b) Le nombre d'essais

Le nombre d'essais pour chaque athlète varie en fonction du nombre des concurrents. Lorsqu'il y a Huit (08) compétiteurs ou moins, tout le monde aura droit à six (06) essais. Dans le cas où il y a plus de huit (08) athlètes, ce qui est d'habitude le cas, chacun effectuera trois essais (appelés communément tour qualificatif) à l'issue desquels on désignera les huit (08) meilleurs pour continuer la compétition en effectuant trois (03) essais supplémentaires. Pour cette phase, il y aura un nouvel ordre de passage qui se fera dans l'ordre inverse du classement. Pour être plus précis, c'est le dernier des huit (08) concurrents retenus qui commence et le premier au classement lance en dernière position.

c) Les différentes techniques de lancers

Nous deux techniques modernes au lancer de poids :

- Le lancer en translation : cette technique introduite par l'américain O'brien est constituée de quatre étapes ou phases :

- * La phase préparatoire
- * Le sursaut rasant
- * Le placement en double appui, appui final
- * L'action finale/ la phase de rattrapage

- Le lancer en rotation, qui est la technique de Barichnikov est également constitué de quatre étapes :

- * La phase préparatoire
- * Le saut en rotation
- * La phase de poussée
- * Le blocage

En tout état de cause, le choix de la technique du lancer en rotation ou celle en translation est fonction du morphotype de chaque individu. La technique de rotation correspond mieux aux athlètes moins grands, mais doués en matière de coordination. Il est toutefois nécessaire de signaler que le risque de commettre les essais nuls sont très grands.

Par contre, le lancer en translation convient davantage aux athlètes grands et lourds dotés d'une condition physique et d'une vitesse de réaction exceptionnelle.

CHAPITRE 3 : LES SAUTS

A- GENERALITES

1- HISTORIQUE

Le chasseur qui tuait pour nourrir sa famille ou fuyait devant les bêtes féroces songea un jour à courir pour son seul plaisir à franchir des obstacles naturels.

Toutes ces activités originelles de l'homme sont à l'heure actuelle codifiées dans le domaine du sport, et donnent ainsi naissance aux différentes épreuves de l'athlétisme.

Le saut en hauteur fut discuté pour la première fois en 1840 et réglementé en 1865. La technique de franchissement est très primaire et la plupart des participants passe la barre comme des crabes en repliant les jambes sous leurs troncs. En 1887, le franchissement se fait avec ciseau et avec une légère extension dorsale. En 1912, l'américain Edward Beeson franchit 2m15 en rouleau costal et à partir de 1946, le rouleau ventral conquiert le monde.

La technique du saut en hauteur a beaucoup évolué au cours du XIX^e Siècle. Le ciseau et le rouleau furent longtemps utilisés par les athlètes jusqu'à l'arrivée du Fosbury Flop utilisé au J.O de 1968 à Mexico par l'Américain Dick FOSBURY.

Aujourd'hui cette technique est utilisée par tous les sauteurs.

2. DEFINITION DES TERMES

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche.

Le saut en hauteur est une épreuve d'athlétisme qui consiste à franchir une barre posée entre deux supports verticaux en prenant appel sur une jambe.

L'impulsion est un appui qui précède le saut le saut au terme de la course d'élan.

La réception est la manière de retomber au sol après un saut.

L'essai est une tentative dont dispose un concurrent pour les sauts et les lancers.

Les épreuves combinées sont des compétitions réunissant plusieurs disciplines de l'athlétisme.

La validité d'un saut est l'accomplissement d'un essai sans faute.

3. LES DIFFERENTS TYPES DE SAUTS

On distingue deux groupes de sauts :

3.1- Les sauts verticaux

3.1.1- Le saut en hauteur qui a été défini plus haut.

3.1.2- Le saut à la perche qui est une épreuve d'athlétisme consistant, après avoir effectué une course d'élan, à s'aider d'une perche souple (longue tige) pour franchir sans faire tomber une barre placée le plus haut possible entre deux supports verticaux.

3.2- Les sauts horizontaux

3.2.1- Le saut en longueur qui est une épreuve d'athlétisme consistant à prendre de l'élan, puis de franchir en un saut une distance la plus longue possible pour réceptionner dans une fosse à sable.

3.2.2- Le triple saut qui est une épreuve d'athlétisme consistant à couvrir la plus longue distance possible en sautant à partir d'une marque fixe, après une course d'élan, et en exécutant une séquence de trois sauts. Comme le saut en longueur, les athlètes du triple saut atterrissent dans une fosse à sable.

Rappelons que la camerounaise **Françoise Mbango** fut double championne olympique au triple saut dames en 2004 à Athènes (Grèce) et 2008 à Pékin (Chine).

Le saut en hauteur et le saut en longueur sont des sauts simples. Le saut à la perche et le triple saut sont des sauts complexes.

B- REGLEMENT DU SAUT EN HAUTEUR

1. Connaissance du sautoir

a-Piste d'élan

Aire d'élan : au moins 20 m

Terrain d'appel : horizontal

NB : un sauteur peut utiliser des morceaux de ruban adhésif pour ses repères.

b- Zone de chute

Un matelas de **Longueur** minimum de 5m, **largeur** minimum 3m, épaisseur 0,70 m.

c- Les montants

- Montants rigides et solidement fixés dans les supports.
- Montants suffisamment grand pour dépasser d'au moins 10 cm la hauteur maximum à franchir.
- Distance entre 02 montants 04 m au minimum et 4,04 m au maximum.
- Espace entre montants et barre 02X 01 cm.
- Espace entre montants et matelas de réception 10 cm.

d-Barre Transversale

- Elle est faite en matériau sauf en métal, exemple fibre de verre,
- **Longueur** : 3,98 à 4,02 m
- **Poids** : maximum 02 Kg
- **Diamètre** : entre 29-31 mm

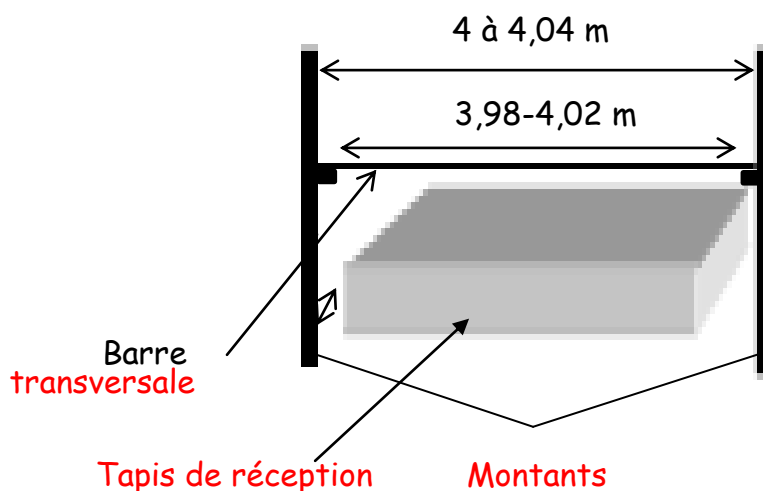


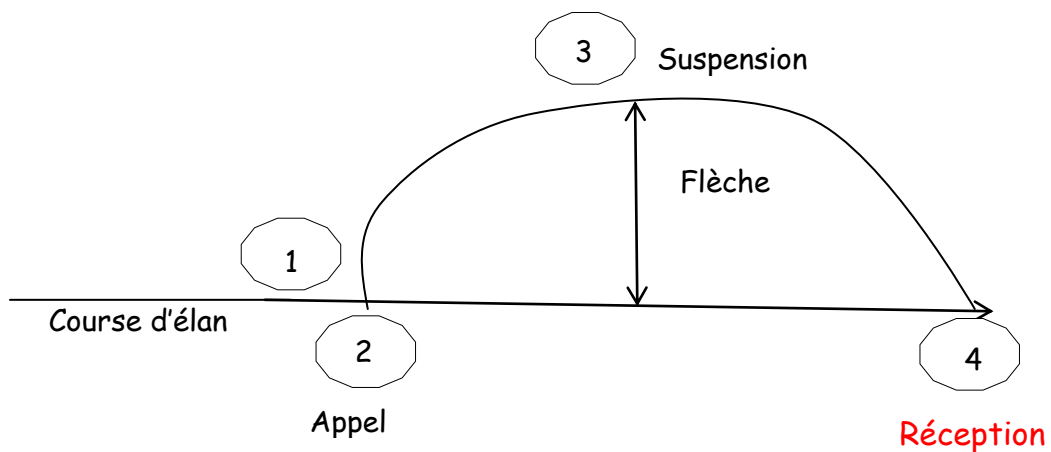
Schéma du sautoir en hauteur

2. Les phases du saut en hauteur

Le saut en hauteur se décompose en 04 phases principales :

- **La course d'élan** : qui est la mise en action préparatoire et se caractérise par une grande amplitude gestuelle et elle est progressivement accélérée.
- **L'impulsion** : qui consiste à étendre complètement la jambe d'appui et à lancer vivement vers le haut l'autre jambe (jambe libre) et les bras.

- **La suspension ou l'envol** : est un mouvement précis où le corps perd tout contact avec le sol. Sa finalité est le franchissement d'une hauteur maximale.
- **La réception ou chute** : où le sauteur reprend contact avec le sol en amortissant la chute par une flexion générale des jambes et du buste.



La flèche est la hauteur maximale du centre de gravité au sommet de la trajectoire par rapport à l'horizontale.

La flèche dépend de la grandeur de la vitesse verticale appliquée au moment de l'appel.

3. Les différentes techniques du saut en hauteur

On distingue généralement trois techniques :

- **Le ciseau des jambes** qui est un saut par enfourchement de la barre, l'athlète saute en élevant la première jambe et quand il est passé il élève l'autre en retombant.
- **Le rouleau ventral** qui est un saut par enroulement du corps autour de la barre.

- **Le Fosbury flop** qui consiste à arriver dos à la barre et à sauter de dos en levant les deux jambes en dernier au-dessus de la barre.

4. Les officiels techniques

a- Le juge chef du concours

Il établit les montées de la barre, il fait connaissance de ses juges et repartit les tâches entre les juges, vérifie le sautoir et repartit le matériel, appelle les concurrents (vérifie les dossards, les maillots et indique les premières barres de montée). Il assure le déroulement de la compétition selon l'ordre de passage préétabli. Il détermine la validité des sauts (essai réussi=drapeau blanc levé; essai manqué= drapeau rouge levé).

Après l'épreuve il établit le classement, fait parvenir la feuille de concours après signature du jury au speaker et au secrétariat.

b- Les aides montées de barre

Ils règlent les montants par rapport au tapis de réception et par rapport à la barre.

c- Le secrétaire

Il tient la feuille de résultat selon les indications du chef de concours.

d- Le responsable d'affichage

Il porte les informations sur le panneau et oriente le panneau vers le speaker.

e- Le chronométrateur

Il vérifie le temps imparti au passage d'un concurrent.

5- les essais nuls

Sont considérés comme essais nuls :

- La barre tombe touchée par un concurrent ;
- Le concurrent passe sous la barre ;
- Le concurrent fait appel sur deux pieds simultanément ;
- Si le temps imparti à l'appel du nom d'un concurrent est dépassé (01 minute).

6- L'organisation de l'épreuve au saut en hauteur

Avant le commencement de la compétition le chef juge annoncera aux athlètes la hauteur à laquelle la barre sera placée au début de l'épreuve et les différentes hauteurs auxquelles elle sera élevée après chaque tour d'essai jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un athlète ayant remporté la compétition où s'il y'a des ex-æquo pour la première place.

Il faut accorder des sauts d'essais aux participants (au moins 02 minutes). Quelques minutes avant le début du concours procédé à l'appel, lire les noms des concurrents dans l'ordre tiré au sort.

Un athlète sera éliminé après 03 échecs consécutifs quelle que soit la hauteur à la quelle les échecs se seront produits, sauf s'il s'agit d'un cas d'ex-æquo pour la première place. La barre ne devra jamais être montée de moins de 2cm. La progression de montée de barre ne devra jamais augmenter mais elle ne s'applique pas lorsque les athlètes encore en compétition s'entendent pour monter une barre directement à la hauteur du record du monde.

Les temps impartis suivant ne doivent être dépassés à l'appel de leurs noms :

- Plus de trois concurrents  1min
- Deux ou Trois concurrents  1,5min
- Un concurrent  3min
- Essais consécutifs  2 min

Les différentes appréciations et performances sont reportées au fur et à mesure sur une feuille des résultats.

7. Feuille des résultats

Premier cas : compétition individuel attribution d'un titre (sans barrage)

ordre	Dossards	Nom	1,80	1,85	1,90	1,93	1,96	1,98	2,00	2,02	Perf	Échecs	Class
1	11	A	—	O	XO	XO	XXO	O	XO	XXX	2m00	1-4	3
2	12	B	XO	O	—	XO	XXO	O	O	XXX	2m00	0-4	1
3	13	C	XXO	O	XO	XO	XO	O	O	XXX	2m00	0-5	2

4	14	D	XO	XXO	O	O	XO	XO	XO	XXX	2m00	1-5	4
5	15	E	XX—	X							NP		
6	16	F	XX—	O	X—	XO	XX—	O	XXX		1,98		5

X= essai manqué

O= essai réussi

— = pas sauté (impasse)

- 'B' est 1^{er}. IL a franchi la barre situé à 2m à son 1^{er} essai et quatre (04) échecs avant cette barre.
- 'C'est 2^{ème}. IL a franchi la barre situé à 2m à son 1^{er} essai et cinq (05) échecs avant cette barre.
- 'A' est 3^{ème}. IL a franchi la barre situé à 2m à son 2^{ème} essai et quatre (04) échecs avant cette barre.
- 'D'est 4^{ème}. IL a franchi la barre situé à 2m à son 2^{ème} essai et cinq (05) échecs avant cette barre.
- 'E' est éliminé : trois (03) essai nuls consécutifs- non classé.

Deuxième cas : compétition individuel attribution d'un titre (avec barrage)

ordre	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94	Échecs	1,91	1,89	1,91	class
A	O	XO	O	XO	XXX		1-1	X	O	X	2
B	—	XO	—	XO	—	XXX	1-1	X	O	O	1
C	—	XO	XO	XO	XXX		1-2				3

A, B et C ont un échec chacun à la dernière barre franchit.

'C'ayant deux (02) échecs auparavant, sera classé 3^{ème}.

A et B n'ayant qu'un seul échec nous allons les départagés par un barrage.

Barrage entre A et B

Pour le barrage un essai et un seul est accordé, les montées et les descentes de barres se feront de 02 cm en 02 cm.

La première barre est à 1,91 m (dernières hauteurs tentées par les deux concurrents).

A et B ne réussissent pas leurs essais, la barre est donc placée à 1,89 m.

A et B ne réussissent 1,89 m, la barre est de nouveau placée à 1,91 m.

B réussit, A fait un essai nul : B est donc premier.

La performance de B est de 1,91 m.

Quelques records

Record du Cameroun au saut en hauteur

spécialité	Athlète	Performance	Date	Compétition
Hauteur Dames	NGAMBI Cecil	1m80	24/07/1980	J.O de Moscou
Hauteur Messieurs	FERDINAND DJOUMESSI TEMFACK	2m28	19 /06/2014	<u>Bühl</u> (en Allemagne)

Record du Monde au saut en hauteur

spécialité	Athlète	Performance	Date	Compétition
Hauteur Dames	STEFKA KOSTADINOVA (Bulgare)	2m09	30/08/1987	Championnat du Monde à Rome (Italie)
Hauteur Messieurs	Javier SOTOMAYOR (Cubain)	2m45	27 /07/1993	Meeting de Salamanque (Espagne)

SOUS-PARTIE II : GYMNASTIQUE

CHAPITRE 4 : GYMNASTIQUE

1-RAPPEL SUR L'HISTORIQUE ET GENERALITE

La gymnastique est née dans la période de l'antiquité à travers des sculptures Egyptiennes, chinoise... Elle a été pratiquée sous la dimension spirituelle. Le mot gymnastique vient du terme grec GUMNOS qui signifie « NU », en Grèce antique, la gymnastique était pratiquée pour préparer les jeunes soldats, l'Allemand FRIEDRICH LUDWIG JHAN, a été le promoteur de cette forme de gymnastique ; il fonda le 1^{er} gymnase dans le but de former les jeunes soldats, et leur donner les qualités physiques de combat, à côté de la gymnastique acrobatique réservée aux populations.

La gymnastique contemporaine s'est formée par l'œuvre de Jhan, Aujourd'hui la gymnastique englobe un grand nombre disciplines coordonnées au niveau international par la **FIG** et au niveau national par la **CAMERGYM** ex **FECAGYM**.

Quelques dates à retenir :

- 1832** : création de la première Fédération de gymnastique en Suisse par CLIAS ;
- 1881** : création de la Fédération Européenne de GYM Par le colonel AMOROS,
- 1903** : un premier Tournoi Européenne est organisé.
- 1932** : création de la Fédération Internationale de gymnastique,
- **1934** : premier championnat international.

2-DEFINITION DES TERMES

***GYMNASTIQUE :**

La gymnastique est l'art d'assouplir et développer le corps à partir des exercices physiques.

***FIG** : fédération internationale de gymnastique.

***Gymnaste** : celui qui pratique la gymnastique.

***Enchaînement** : suite rythmée et technique d'éléments que peut réaliser un gymnaste.

***trajet** : parcours effectué par le gymnaste d'un pont à l'autre dans son enchaînement

***agrès** : accessoire ou appareil sur lequel l'on réalise son enchaînement.

***Praticable** : surface plane recouverte d'un tapis ou se déroule la gymnastique artistique au sol.

***CAMERGYM** : Cameroun Gymnastique

***GA** : Gymnastique artistique

3-LES COMPOSANTES DE LA GYMNASTIQUE

Il existe plusieurs disciplines en gymnastiques, on peut citer entre autres :

- La gymnastique artistique, masculine et féminine (GAM et GAF)
- La gymnastique rythmique ;
- La gymnastique générale ;
- La gymnastique acrobatique ou trampoline ;
- Patin glisse ou tumbling ;
- La gymnastique aquatique...

CHAPITRE SUR LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

1-Définition :

La gymnastique artistique est une activité de production et de reproduction des formes corporelles techniques, maîtrisées classées et hiérarchisées.

On distingue la GAM et la GAF aux agrès.

2-LES DIFFERENTES FAMILLES D'ELEMENTS

On distingue :

***les rotations** : roulade avant simple et roulade arrière simple

***les renversements** : ATR, Roue latérale flic-flac...

***Les sauts** : saut vertical ; groupé de chat...

***les équilibres et appui** : ATR ; équilibre fessier planche faciale...

***Les bascules** : saut de tête ou de nuque...

***Les tours** : pirouette demi tour jambe libre tendue ou fléchie, déboulés

***Les ouvertures et fermetures** : pont, souplesse

***Les ouvertures et fermetures** : pont, souplesse avant...

3- QUELQUES NOTIONS DU REGLEMENT

Le règlement en gymnastique est contenu dans un document technique appelé : **code de pointage**, publié par la Fédération internationale de Gymnastique(**FIG**), le code de pointage est mis à jour à la fin de chaque cycle olympique.

La règle d'or : il vaut mieux faire un élément simple et correct que complexe et incorrect.

A- Equipement :

- **La tenue chez les filles** : elle est composée d'un justaucorps, des pénalités s'appliquent lorsque la gymnaste porte un cuissard en compétition.

- **La tenue chez les garçons**; elle est composée de :

*un Léotard (semblable de justaucorps)

*un short et ou sokol (semblable de pantalon très fin) des pénalités sont appliquées si un cuissard est porté en-dessous du short pendant la compétition.

- **des maniques** : composées d'une bande en cuir recouvrant les paumes de mains servent aux gymnastes de travailler sur les agrès tels que (les barres asymétriques, les barres parallèles la barre fixe).

B- le temps d'exécution de l'enchaînement au sol

Les gymnastes possèdent de 70 secondes pour réaliser leur enchaînement.

4-PRINCIPE DE PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE AU SOL

Le sol est l'un des agrès qui compose la gymnastique artistique. C'est une surface plane carrée de 12 à 14 mètres de chaque côté, recouverte d'un tapis spécifique, il est encore appelé **praticable**. Il revient au gymnaste de réaliser son enchaînement en atteignant les quatre coins du praticable tout en

formant des figures géométriques ex : un carré un triangle, ou une lettre Z, dans le temps réglementaire.

5-LES DIFFERENTS AGRES EN GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

1- Les Agrès Masculins

- La barre fixe
- Les barres parallèles
- La table de saut
- Le cheval
- Les anneaux
- Le cheval d'arçons
- Le sol

B- Les Agrès Féminins

- Les barres asymétriques
- La poutre
- Le cheval
- La table de saut
- Le sol

7-TAXONOMIE DES ELEMENTS

En compétition, l'enchaînement est noté par deux types de Jury :

- Le jury D qui donne la note D
- Le jury E qui donne la note E

Aux examens officiels la notation se fait travers des valeurs de difficulté telles que :

- Les éléments de difficulté A : 0,5 point
- Les éléments de difficulté B : 01 point
- Les éléments de difficulté C : 1,5point

L'évaluation des enchaînements se fait par niveau

Niveau 1 : 6 éléments de difficulté A+ 4 éléments de difficulté B → 3 trajets

Niveau 2 : 5 éléments de difficulté A+3 éléments de difficulté B+2éléments de difficulté C → 4 trajets

Niveau 3 :3 éléments de difficulté A+4 éléments de difficulté B+ 3 éléments de difficulté C→ 4à 5 trajets

DEUXIEME PARTIE :

LES SPORTS COLLECTIFS

CHAPITRE 5: LE BASKETBALL

CHAPITRE 6: LE HANDBALL

CHAPITRE 7: LE FOOTBALL

CHAPITRE 8 : LE VOLLEYBALL

CHAPITRE 5: LE BASKETBALL

I - GENERALITES SUR LE BASKETBALL

1 - historique

Le règlement du basket-ball, qui impose au jeu un rythme très rapide et offensif, en fait l'un des sports de ballon les plus exigeants sur le plan technique. Inventé en 1891 par le Canadien James A. NAISMITH dans un collège des États-Unis, il est exporté et pratiqué en France dès 1893, et devient discipline olympique en 1936 à Berlin, un an après le premier championnat d'Europe organisé par la Fédération internationale de basket-ball amateur (FIBA). Mais ce n'est qu'après la Seconde Guerre mondiale, grâce aux soldats américains, que le sport devient réellement populaire en Europe. Le premier match officiel de la National Basketball Association (NBA) a lieu en 1946 entre Minneapolis et Syracuse. L'essor du basket-ball féminin reste limité par des règles plus contraignantes jusqu'au début des années 70 et ne devient discipline olympique qu'en 1976. Aux J.O. de Barcelone en 1992, la domination magistrale de l'équipe masculine américaine – surnommée la *DREAMTEAM* – rend le basket pratiqué dans la NBA internationalement populaire.

2 - définition :

Le basket-ball ou basketball est un sport collectif de balle, qui se joue à la main. Le but est de marquer plus de points que l'équipe adverse en marquant des paniers c'est-à-dire en faisant passer le ballon à travers un anneau placé à plusieurs mètres du sol.

II – CARACTERISTIQUES DU BASKETBALL

- 1- **Le but du jeu** : marquer plus de paniers que l'adversaire pour obtenir une victoire.
- 2- **Equipe et installation** : une équipe compte 10 à 12 joueurs inscrits sur la feuille de match, 05 à 07 joueurs sont au banc en qualité de remplaçants. Le remplacement est illimité au basketball.
- 3- **Matériels et installation** : les panneaux ; les paniers, y compris les anneaux (avec déclenchement sous tension) et filets ; les structures supportant les panneaux y compris le capitonnage ; les ballons ; chronomètre de jeu ; le tableau de marque ; le chronomètre de tir ; le chronomètre des temps-morts ou appareil (visible) approprié (mais différent du chronomètre de jeu) pour mesurer les temps-morts ; le terrain de jeu ; la feuille de marque.

III – TECHNIQUE ET ORGANISATION DE JEU EN BASKETBALL

1 – Les techniques

La passe : Pour surprendre l'adversaire et diminuer les risques d'interception, la plupart des passes s'effectuent en trajectoire tendue, sur des distances courtes, presque toujours sans regarder le receveur.

La Passe à la poitrine : Elle est réalisée lorsqu'il n'y a aucun obstacle entre le lanceur et le receveur. Le ballon est tenu à deux mains et la poussée des bras est accentuée par un fouetté des poignets.

La Passe à rebond : Lorsqu'un défenseur fait écran entre le passeur et le receveur, la zone qu'il contrôle le moins se situe près du sol.

La Passe à une main : Elle permet souvent de trouver de meilleurs angles dans les situations difficiles. La main libre accompagne et protège le ballon pendant l'armement du tir.

La Passe en cloche : elle s'effectue au-dessus de la tête à l'aide des deux bras.

Les déplacements : Un joueur peut parcourir librement tout le terrain, mais le règlement interdit de courir avec le ballon dans les mains. Deux techniques

Le dribble ou le pied de pivot – lui permettent de se déplacer sansLe passer à un coéquipier

Le pied de pivot : Il ne permet qu'un déplacement limité. La position du joueur au moment de la prise du ballon détermine le pied de pivot ;

- si le joueur reçoit le ballon en l'air, le premier pied qui touche le sol devient le pied de pivot.
- s'il reçoit le ballon avec les deux pieds au sol, il peut choisir son pied de pivot. S'il le reçoit avec un pied au sol, celui-ci devient le pied de pivot.

La seule façon de se libérer de la contrainte du pied de pivot est le dribble.

Le dribble.

Dribble bas : Lorsque l'adversaire est menaçant, ou dans les attaques pour pénétrer la défense adverse, il permet des changements de mains et de direction plus rapides. Le rebond se fait à hauteur du genou, la main libre et le corps protégeant le ballon.

Dribble haut : Caractéristique de la contre-attaque, le dribble à hauteur des hanches ou des épaules permet des pointes de vitesse, lorsque le joueur s'est démarqué de ses adversaires.

Les tirs : Le but de toutes les actions de jeu est d'amener un joueur en position favorable pour tirer au panier. La précision des tirs dépend de l'équilibre et du rythme d'exécution du joueur. Les jambes pour le saut et les bras pour le tir doivent agir indépendamment

Tir en suspension : Les multiples possibilités qu'il offre notamment les tirs à 3 points – en font le tir le plus fréquent. La main de soutien maintient le ballon en bonne position sans intervenir dans sa trajectoire. Le ballon est lancé au pic du saut.

Lay-up : Ayant battu ses adversaires de vitesse, l'attaquant saute à proximité du panier et porte le ballon dedans. Le poignet reste droit, la main pose le ballon dans l'anneau.

Smash : Le joueur fait pénétrer le ballon dans le panier tout en puissance, à une ou deux mains, empêchant toute tentative d'intervention de la part de l'adversaire. C'est le tir le plus spectaculaire

2 –ORGANISATION COLLECTIVE DE JEU EN DEFENSE

A- La défense individuelle

A – 1 : Définition :

C'est un type de défense au sein de laquelle chaque défenseur est responsable d'un attaquant. Elle peut s'organiser sur tout le terrain ou sur ½ terrain.

Au basketball, les schémas tactiques peuvent varier mais utilisent la plupart du temps un joueur de chaque position, on différencie :

- la défense sur porteur de balle ; la défense sur non porteur de balle ; la défense sur joueur intérieur.

NB : La défense homme à homme est la première forme de défense à mettre en place au niveau pédagogique.

A – 2 : Eléments de réussite pour la défense individuelle

En marquage individuel, chaque joueur a la responsabilité de marquer un homme, il ne doit pas le quitter d'une semelle. Le marquage individuel demande moins d'intelligence tactique, mais montre des limites

- Si les défenseurs sont faibles techniquement (techniques de défense)
- épuisés ou physiquement éprouvés
- dans des cas de tricherie
- absence d'aide

Pour rendre une défense de zone impénétrable, plusieurs facteurs tels : potentiel physique et cardio-respiratoire parfait...

B– Organisation collective en attaque :

B – 1 : L'attaque d'une défense individuelle

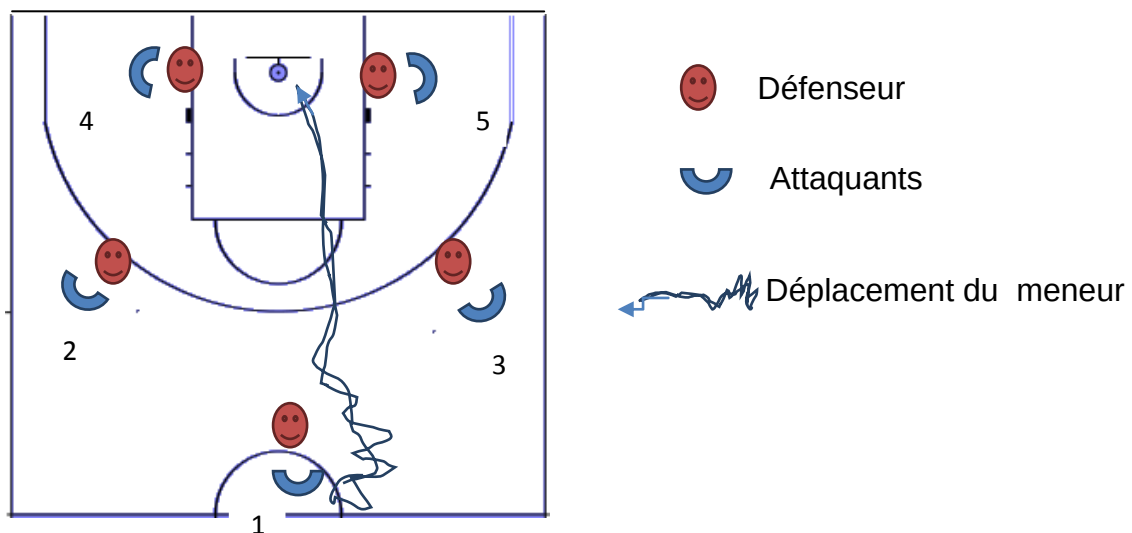
L'organisation collective en attaque a pour but de trouver un tir avec le meilleur pourcentage de réussite possible en créant une situation de surnombre.

Pour réussir une attaque de défense individuelle, il faudrait adapter les systèmes de jeux aux joueurs et ne pas adapter les joueurs aux systèmes de jeux :

Les systèmes courts ; les systèmes Longs ; les systèmes en continuité

B- 2 : Exemple de système court : le jeu basé sur le meneur

Tous les joueurs 2 ; 3 ; 4 ; 5 se place aux extrémités du 1/2 terrain. 2 et 3 au niveau de la ligne de touche pour permettre le passage au meneur ; 4 et 5 en ligne de fond pour une éventuelle passe du meneur lors de sa pénétration.



IV – REGLEMENT

Définition : Ensemble des prescriptions auxquelles doivent se conformer les joueurs, entraîneurs et les officiels.

Les arbitres: En raison de sa rapidité et de la complexité des règlements, le basket-ball est l'un des sports d'équipe les plus difficiles à arbitrer. Les arbitres sur le terrain ne disposent souvent que de quelques fractions de seconde pour décider de siffler une faute ou de laisser l'action continuer. Ils communiquent avec le marqueur et les autres officiels par signes : faute, temps d'arrêt, faute sur l'attaquant, marcher, double dribble. **Définition :** Ensemble des prescriptions auxquelles doivent se conformer les joueurs, entraîneurs et les officiels.

1- Rappel de quelques points sur le règlement.

a) **Le terrain.** C'est une surface plane et dure, libre de tout obstacle ayant une dimension de 28 mètres de long sur 15 mètres de large, et comporte plusieurs lignes et des zones :

- la ligne de fond ; la ligne médiane ; la ligne de touche
- La zone arrière, La zone avant, La zone de restriction.

b) **Les fautes**

Une faute est une infraction aux règles impliquant un contact personnel illégal avec un adversaire il existe plusieurs types de fautes : **Faute personnelle, faute antisportive, Faute disqualifiante, Faute technique** et la **Faute collective**.

c) La violation

C'est une infraction au règlement (Rappel : marcher, la reprise de dribble, Retour en zone, Violation du pied

d) L'arbitrage

Les parties sont dirigées par deux arbitres, qui veillent aux respects des règles. Ils sont assistés par au moins trois officiels :

- Un marqueur, qui note les points marqués et les fautes personnelles.
- Un chronométrateur, qui surveille le temps de jeu et décompte les arrêts de jeu.
- Un opérateur <<**des 24 secondes**>> qui intervient lorsque ce temps est dépassé.

e) Les règles de temps.

- La règle des 24 secondes ;
- Les règles des 8 secondes ;
- La règle de 5 secondes ;
- Les règles des 3 secondes.

f) Le ballon

Le ballon est sphérique, en caoutchouc ou en matière synthétique. Son poids est de 600 à 650 g. Sa circonférence mesure entre 75 et 78 cm. Pour le mini basket (7-8 ans), le poids du ballon est de 450 à 500 g et, pour le baby basket (5-6 ans), de 300 g pour un diamètre de 20 cm.

Différences du règlement entre la NBA et la FIBA

Durée du jeu NBA 48 min (4 fois 12 min) FIBA .40 min (4 fois 10 min)

Nombre d'arbitres NBA 3 et FIBA 2

Dimensions du terrain NBA 28,65 x 15,24 m ; FIBA 28 x 15 m

Ligne des trois points NBA 7,24 m FIBA 6,25 m

Nombre de fautes maximum par joueur NBA 6 FIBA 5 (6 si 4 périodes de jeu de 12 min)

Temps-morts autorisés 7 par match 1 en 1^{re}, 2^e et 3^e période et 2^e en 4^e période

V -CULTURE GENERALE

Entre-deux initial : Au début du match l'arbitre lance le ballon en l'air, et deux joueurs tentent de le dévier vers un de leurs coéquipiers hors du rond central. Ils doivent le frapper ou le pousser, sans le saisir.

Entre-deux alterné :lors qu'au début du match une équipe gagne la possession de balle, à chaque ¼ temps la balle change d'équipe néanmoins, un entre deux peut changer la rotation du ballon.

DIFFÉRENCES DE RÈGLEMENTS NBA FIBA

Durée du jeu : NBA 48 min (4 fois 12 min) FIBA .40 min (4 fois 10 min)

Nombre d'arbitres : NBA 3 et FIBA 2 ou 3

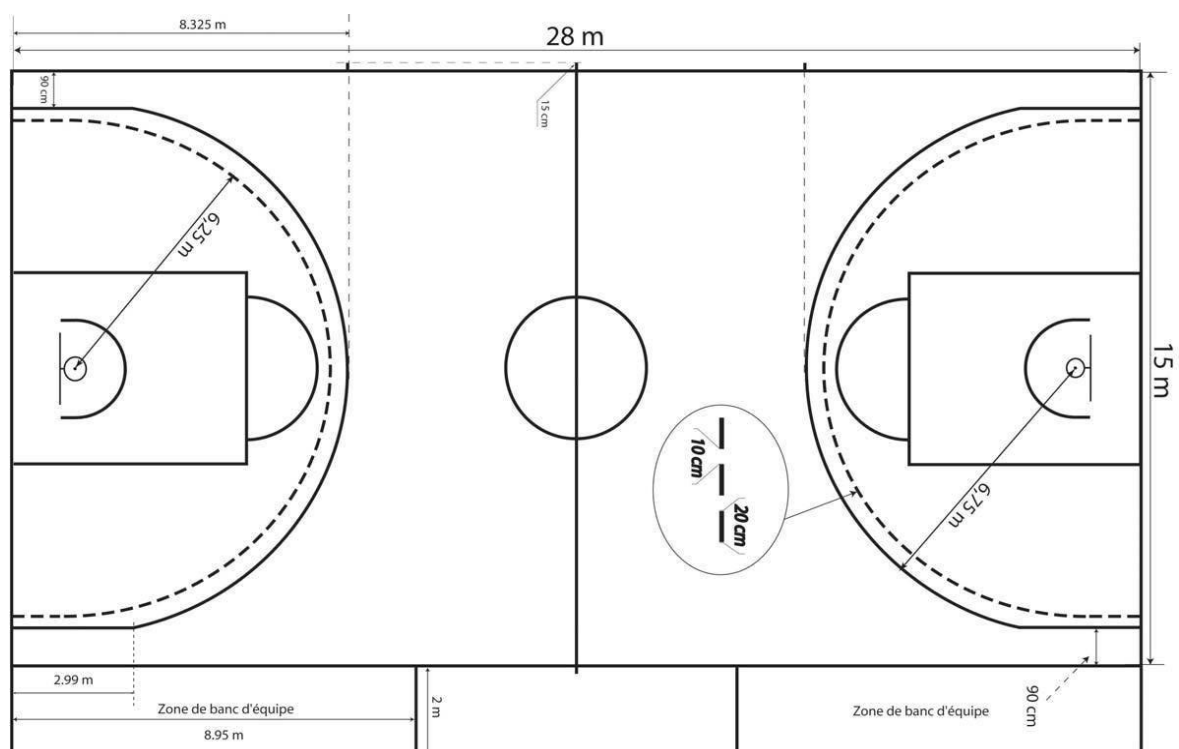
Dimensions du terrain NBA 28,65 x 15,24 m ; FIBA 28 x 15 m

Ligne des trois points NBA 7,24 m FIBA 6,25 m

Nombre de fautes maximum par joueur NBA 6 FIBA 5 (6 si 4 périodes de jeu de 12 min)

Temps-morts autorisés 5 par équipe et par match 2 à la 1^{ère} mi-temps et 3 à la 2^{ème} mi-temps.

Autorisés à demander un temps mort : l'entraîneur ou le capitaine en cas d'absence de l'entraîneur.



CHAPITRE 6: LE HANDBALL

INITIATION A L'ARBITRAGE AU HANDBALL

Les officiels techniques qui dirigent une rencontre de handball sont : les arbitres, le secrétaire et le chronométreur.

LES ARBITRES

Ils arrivent une heure avant la rencontre, et se présentent au responsable de l'infrastructure qui va abriter le match. Ils passent aux vérifications de l'infrastructure, prennent contact avec les équipes, s'assurent la collaboration de la table de marque et donnent les consignes nécessaires. Ils vérifient la feuille de match et les licences. Ils transcrivent sur la feuille de match les éventuelles réclamations émises par les capitaines d'équipe. Ils effectuent le tirage aux sorts (joueurs ou officiels):L'engagement sera effectué par l'équipe qui gagne le tirage au sort, et qui a choisi de commencer la partie avec le ballon en sa possession. L'équipe adverse a le droit de choisir son camp. Ils procèdent au choix des ballons présentés par les équipes. Celui qui n'a pas été retenu doit être confié à la table (ballon de réserve).Inversement, si l'équipe qui gagne, préfère choisir son camp, c'est l'équipe adverse qui procédera à l'engagement. Ils vérifient la présence des cartons verts(temps morts d'équipe), l'équipement des joueurs, objets interdits et serrent la main des officiels d'équipe et procèdent à la vérification du nombre de joueurs présents sur l'aire de jeu et du nombre d'officiels sur le banc.

Avant le match les arbitres vérifient:

- **le but et la surface de but** (La fixation des buts ; les filets de but qui doivent être bien attachés et ne doivent pas présenter de trous ; le ballon qui entre dans le but ne doit pas pouvoir rebondir ou ressortir immédiatement.
- **Le terrain.** Il ne doit comporter aucun obstacle dangereux. L'espace au-dessus de l'aire de jeu doit être dégagé (panneaux de basket, etc.)
- **Le ballon (Règle 3)** Il doit être en cuir ou matière synthétique, sphérique, de taille différente suivant la catégorie et le sexe des participants : Ecole de hand, -12 ans Masculin et Féminin = **Taille 0** ; -14 Masc. et - 16 Fém. = **Taille 1** ; + 16 Fém. et- 16 Masc. = **Taille 2** ; + de 16 ans Masc. = **Taille 3**
- **Les joueurs (Règle 4)** Ils doivent être 12 à 14 par équipe avec au maximum 4 officiels. Un adulte majeur (officiel responsable d'équipe) doit accompagner toute équipe de jeunes. Tous doivent se faire identifier.

Pour chaque équipe, 7 joueurs (dont 1 gardien de but) sont sur l'aire de jeu au coup d'envoi. Un match ne peut commencer qu'avec un minimum de 5 joueurs dont 1 gardien de but. La rencontre peut continuer si le nombre de joueurs sur l'aire de jeu descend en dessous de 5. Pendant toute la durée de la rencontre, l'équipe doit avoir un des joueurs, sur l'aire de jeu, désigné comme gardien de but. La permutation est possible à condition de respecter les règles de changement. La couleur des maillots des joueurs d'une équipe, doit être différente de celle de l'autre équipe. La couleur des maillots des gardiens de but de chaque équipe en présence doit être différente de celle des joueurs de champ des deux équipes et de celle des gardiens de but de l'équipe adverse. L'application de cette règle est obligatoire au niveau national, et conseillée aux niveaux régional et départemental. Les visiteurs changent de tenue en cas de similitude avec les recevants. Le gris devrait être la couleur réservée aux arbitres. Le capitaine doit porter un brassard.

Pendant le match les arbitres doivent être impartiaux et courageux, ils veillent à l'application des règles et sanctionne toutes les irrégularités contraires à l'esprit du jeu.

Ils notent le score et les sanctions sur le carton, contrôlent le tableau de marque et le chronomètre. Ils se placent à l'écart de l'ensemble des joueurs, au plus près du déroulement du jeu, je ne gêne pas la circulation du ballon et des joueurs. Ils se déplacent pour avoir un regard constant sur le ballon et son environnement proche.

LE MATERIEL DE L'ARBITRE

- Tenue de couleur différente des deux équipes et des gardiens (le gris devrait être réservé aux arbitres).
- Sifflet, montre-chronomètre.
- Cartons jaune et rouge.
- Carton de score, stylo, crayon.
- Pièce ou jeton de couleur.
- Livret d'arbitrage (ou initiation pour les JA).
- Licence et carte d'arbitre, écusson.
- Convocation, note de frais.

SECRETAIRE ET CHRONOMETREUR

Ils sont deux aides pour l'arbitre. Ils se trouvent à la table de marque, hors de l'aire de jeu au niveau de la ligne médiane. L'arbitre doit s'assurer de leur compétence, et de la mise à disposition du matériel nécessaire et leur donner ses consignes. ("Qui fait quoi ?").

En cas de défaillance notoire, l'arbitre peut mettre un terme à l'officialisation de la table.

Aucun remplacement ne sera alors possible et l'arbitre reprendra tout à son compte.

LE SECRETAIRE

Il assure la gestion de la feuille de match. Il a la responsabilité :

- De contrôler la composition des équipes,
- D'inscrire les joueurs arrivant après le début du match, après vérification de leurs licences,
- De noter précisément les buts, les marqueurs,
- De confirmer aux arbitres qu'il a bien noté les sanctions,
- D'afficher les temps d'exclusion.

Les arbitres restent toujours responsables du score et du temps (sauf pour les temps morts d'équipe qui sont gérés par la table de marque). En cas de désaccord, la décision des arbitres est souveraine.

Les installations de chronométrage doivent posséder un signal sonore pour signifier la fin ou la suspension du temps de jeu. Le match commence avec le coup de sifflet de l'arbitre et se termine par le signal sonore (automatique). S'il n'y a pas de tableau d'affichage avec installation murale de chronométrage, le chronométreur doit informer l'officiel responsable de chaque équipe du temps de jeu déjà écoulé ou du temps restant à jouer.

LE CHRONOMETREUR

A la responsabilité de contrôler :

- Le temps de jeu,
- Les arrêts du temps de jeu,
- Les temps d'exclusion des joueurs.

En aucun cas le chronométreur n'arrêtera le temps de son plein gré, sauf :

- Temps mort d'équipe (TME),
- Mauvais changements,
- Entrée en jeu irrégulière,
- Présence d'un joueur non qualifié ou en surnombre sur l'aire de jeu,
- Entrée d'un joueur avant la fin de son temps d'exclusion.

Si la 1ère mi-temps est arrêtée trop tard, la 2ème est réduite en conséquence.

Si, lors d'un temps mort d'équipe, les arbitres n'entendent pas le signal sonore, ils doivent obtenir l'aide du chronométreur pour déterminer quelle était la situation au moment du signal. Dans ce cas, toute action s'étant déroulée après, doit être invalidée (sauf sanctions disciplinaires).

CHAPITRE 7: LE FOOTBALL

I. GENERALITES

Le football est un sport collectif opposant deux équipes de onze joueurs chacune cherchant à marquer des buts au moyen d'un ballon sphérique. A l'exception du gardien, les joueurs peuvent utiliser toutes les parties du corps sauf les bras et les mains. L'équipe qui marque le plus de but remporte la rencontre.

Plusieurs instances dirigent le football :

- Au niveau mondial, la FIFA (Fédération Internationale de Football Associations)
- Au niveau continental, les confédérations ; en Afrique, la CAF (Confédération Africaine de Football)
- Au niveau national, les fédérations ; au Cameroun, la FECAFOOT (Fédération Camerounaise de Football).

Les compétitions organisées sont les suivantes :

- Au niveau mondial, la coupe du monde, la coupe des confédérations, la coupe du monde des clubs ;
- Au niveau continental, en Afrique, la ligue des champions, la CAN, la CHAN (Championnat d'Afrique des Nations), la coupe de CAF.
- Au niveau national, au Cameroun, les championnats ligue 1, ligue 2, régional, départemental, coupe du Cameroun.

II. HISTORIQUE

Le cuju, l'ancêtre officiel né en chine il ya plus de deux millénaires, est considéré comme la racine la plus ancienne du football. Ce sport se jouait sans les mains avec un ballon en cuir rempli de plumes. Les échanges commerciaux, le temps de grandes découvertes furent un moyen de diffusion de ces pratiques sportives.

Les Grecs et les Romains jouaient à l'épiscyre, à la phéninde ou à l'haspartum. Ces trois jeux de balle se pratiquaient aussi bien à la main qu'au pied. Le ballon devait franchir la zone que l'équipe adverse défendait.

Au moyen âge, des traces de l'haspartum se trouvaient ainsi dans les règles d'un sport appelé Choulle ou Souille pratiqué dans le nord de l'Europe. Elle se jouait avec les quatre membres et une boule de foin, devenue ensuite le ballon de

cuir. La choulle s'exporta en Grande Bretagne où elle s'est modernisée pour donner le football moderne.

III. QUELQUES DEFINITIONS

- **UEFA** : Union Européenne de Football Associations ;
- **Duel** : lutte d'homme à homme pour la conquête du ballon ;
- **Amorti** : maîtrise du ballon lors de la réception ;
- **Une-deux** : échange de passes sans contrôle entre deux joueurs, permettant d'éliminer un ou plusieurs adversaire;
- **Coach** : terme anglais qui signifie entraîneur ;
- **Coaching** : travail global de l'entraîneur (former, diriger, conseiller, aider les joueurs à progresser, à faire les bons choix tactiques...) ;
- **Equipe** : groupe de joueurs appelés à être performants et à réussir. Ces joueurs doivent être intégrés pour former une unité fonctionnelle, malgré qu'ils soient tous différents et ceci doit être pris en considération.

IV. REGLEMENT

1. Arbitre (loi 5) :

Un [arbitre](#) de [football](#) est un sportif qui participe au déroulement d'une rencontre de ce sport. Il est un spécialiste des Lois du jeu chargé de veiller à leur application pour assurer la sécurité des joueurs et la régularité de la compétition.

- Différents postes

Un arbitre peut occuper différents postes :

- Arbitre central : il circule sur le terrain avec les joueurs et exerce seul l'autorité.
- Arbitre assistant (anciennement juge de touche) : au nombre de deux, ils sont présents le long de chacune des lignes de touche. Ils assistent l'arbitre central notamment dans la détection du hors-jeu et des sorties de balle, mais aussi pour les fautes et incorrections commises hors du champ de vision de l'arbitre ou pour lesquelles ils ont un meilleur angle de vue.

- Arbitre additionnel : depuis 2008, l'IFAB autorise la présence d'un arbitre additionnel derrière chacun des buts. On retrouve ces deux arbitres additionnels principalement dans les compétitions professionnelles ou internationales. Leur rôle est d'assister l'arbitre central dans la détection des fautes à l'intérieur ou aux abords de la surface de réparation, mais aussi d'aider à la validation des buts.

- Arbitre remplaçant (dit quatrième arbitre) : présent dans certaines compétitions professionnelles ou internationales, il se place entre les bancs de touche et a pour mission d'assurer la discipline parmi les remplaçants et leur encadrement. C'est lui aussi qui affiche les remplacements et le temps additionnel (en général au moyen d'un panneau lumineux prévu à cet effet). Le cas échéant, il remplace l'arbitre ou un assistant défaillant.

2. hors-jeu (loi 11) :

- Un joueur est hors-jeu s'il est plus prêt de la ligne de but adverse que le ballon et l'avant dernier adversaire ;
- Un joueur n'est pas hors-jeu s'il se trouve à la même hauteur que l'avant dernier adversaire ou à la même hauteur que les deux derniers adversaires.
- Le hors-jeu n'est pas une infraction en soi.

Infraction :

La position de hors-jeu ne doit être sanctionnée que si au moment où le ballon est touché ou joué par un coéquipier, le joueur prend de l'avis de l'arbitre une part active au jeu en intervenant dans le jeu, ou en interférant avec un adversaire, ou en tirant un avantage de cette position.

- « interférer avec un adversaire » signifie empêcher un adversaire de jouer ou être en position de jouer
- « intervenir dans le jeu » signifie jouer ou toucher le ballon passé ou touché par un coéquipier.
- « Tirer un avantage » d'une position de hors-jeu signifie jouer un ballon.

Il n'y a pas hors jeu dans les cas suivants :

- Coup de pied de but ;
- Rentrée de touche ;
- Coup de pied de coin ;
- Dévier et rater son tir (joueur adverse) ;

3. Fautes et incorrections (loi 12) :

Conditions de base pour une faute

Pour qu'une faute soit caractérisée d'infraction, elle :

- doit avoir été commise par un joueur ;
- doit s'être produite sur le terrain de jeu ;
- doit s'être produite pendant que le ballon était en jeu.

A. Coup franc direct (loi 13) :

Un coup franc direct est accordé lorsqu'un joueur, avec imprudence, témérité ou excès d'engagement commet les fautes suivantes sur son adversaire :

- donne ou essaye de donner un coup (de pied, de poing, de tête.) ;
- fait ou essaye de faire un croche-pied ;
- saute sur lui ;
- fait une charge ;
- frappe ou essaye de frapper ;
- bouscule ;
- tacle ;
- le déséquilibre ;
- le retient y compris par le maillot ;
- crache sur lui ;
- lance quelque chose sur lui (un projectile ou un ballon) ;
- touche délibérément le ballon de la main ou du bras (cette disposition ne s'applique pas au gardien dans sa propre surface de réparation).

Tout coup franc direct doit être exécuté à l'endroit où la faute a été commise (sauf à l'intérieur de la surface de réparation) ; si la faute est commise dans sa propre surface de réparation, cela entraîne un penalty.

B. Coup franc indirect (loi 13) :

Un coup franc indirect est accordé à l'équipe adverse du gardien de but qui, se trouvant dans sa propre surface de réparation, commet l'une des quatre fautes suivantes :

- conserver le ballon plus de six secondes dans les mains,
- toucher une nouvelle fois le ballon des mains après l'avoir lâché, sans qu'il n'ait été touché par un autre joueur,
- toucher le ballon des mains sur une passe bottée délibérément par un coéquipier,
- toucher le ballon des mains dans sa propre surface sur une rentrée de touche directe d'un de ses coéquipiers.

Un coup franc indirect est également accordé à l'équipe adverse du joueur qui, de l'avis de l'arbitre :

- joue de manière dangereuse (pied trop haut par exemple),
- fait obstacle à l'évolution d'un adversaire,
- empêche le gardien de but de lâcher le ballon des mains, ou le lui prend dans les mains
- est sanctionné d'un hors-jeu
- joue le ballon deux fois consécutivement lors d'une remise en jeu, sauf balle à terre
- revient en jeu sans autorisation de l'arbitre
- influence le jeu en attente de son expulsion (cas où l'arbitre aurait laissé un avantage pour une faute passible d'un carton rouge)

Le coup franc indirect doit être exécuté à l'endroit où l'infraction a été commise.

C. Coup de pied de réparation ou penalty (loi 14) :

Un coup de pied de réparation (*penalty* en anglais) est accordé quand l'une des fautes précédentes est commise par un joueur dans sa propre surface de réparation (ou hors du terrain, à proximité de sa surface de réparation), quel que soit l'endroit où se trouve le ballon à ce moment-là, pourvu qu'il soit en jeu.

V. Tenue de la feuille de match (annexe)

VI. Organisation des rencontres au football :

Une rencontre de football s'organise autour des points suivants :

- La préparation de l'aire de jeu : il est question de matérialiser les aires de jeu, placer les filets, les piquets de coin, les bancs de touche et la table du commissaire de match ;

- La réunion technique d'avant match : il est question au cours cette réunion qui regroupe les officiels, le directeur du stade, le coordonnateur technique, le responsable médical, de la sécurité, les représentants des équipes de discuter des contours du déroulement du match ;

- L'arrivée des officiels et des équipes au stade : les officiels arrivent au stade deux heures au plus tard avant le début de la rencontre ; les équipes 1h30mn ;

- Le contrôle des licences et des équipements : il se fait dans les vestiaires par les officiels et le capitaine de l'équipe adverse ;

- Le déroulement du match : Il se fait sous la direction des officiels ;

- La couverture médicale afin d'assurer les premiers soins et sécurité de tous ceux qui sont dans le stade.

FOOTBALL

.....

[illegible]

Entraîneur :			Entraîneur :		
Les remplaçants doivent être inscrits sur la feuille d'arbitrage, préalablement au coup d'envoi					
Nom, prénom et signature du capitaine			Nom, prénom et signature du capitaine		
REPLACEMENTS :					
EQUIPE	TEMP S	JOUEUR REPLACE	N°	JOUEUR REMPLACANT	N°

* Signaler les Avertissements ou Exclusions et faire figurer les motifs et circonstances au verso

Si vous n’êtes pas en règle, ne jouez pas ! Votre équipe perdrait le match par pénalité et vous vous exposeriez à des sanctions individuelles graves.

Réserves – Réclamations

Les réserves portant sur la qualification ou l'identité des joueurs doivent être formulées par écrit sur la feuille de match avant le début de la rencontre, signées par le capitaine réclamant et contresignées par l'arbitre et le capitaine adverse après prise de connaissance.

Si un joueur non inscrit sur la feuille d'arbitrage entre en cours de partie, des réserves verbales motivées ou non sur sa qualification pourront être faites immédiatement en présence de l'arbitre, d'un juge de touche et du capitaine adverse. Elles seront ensuite inscrites sur la feuille d'arbitrage à la mi-temps ou après la partie par le capitaine réclamant. L'arbitre en donnera connaissance au capitaine adverse et les contresignera avec lui.

Les réserves relatives aux questions techniques devront être précédées des réserves verbales formulées auprès de l'arbitre par le capitaine plaignant en présence d'un juge de touche et du capitaine adverse à l'arrêt de jeu qui est la conséquence de la décision contestée, ou au plus tard, à l'arrêt de jeu suivant. Si les réserves concernent un fait sur lequel l'arbitre n'est pas intervenu, elles devront être formulées dès le premier arrêt de jeu. A l'issue du match, l'arbitre inscrira lui-même ces réserves sur la feuille d'arbitrage, les fera contresigner par le capitaine réclamant, le capitaine de l'équipe et le juge de touche intéressé.

--

Signature
de l'arbitre

Signature
du juge de touche

Signature
du capitaine réclamant

Signature
du capitaine adverse

AVERTISSEMENTS – EXCLUSIONS – NOTES DE L'ARBITRE

Pris connaissance :

capitaine équipe 1
signature

capitaine équipe 2
signature

JOUEURS BLESSES		
NOMS, PRENOMS	Equipes	CIRCONSTANCES

CHAPITRE 8 : LE VOLLEYBALL

I. GENERALITES

1. Historique et évolution

Inventé par WILLIAM G. MORGAN, le volleyball a vu le jour en 1895 aux Etats Unis à Hollyoke dans l'état du Massachussetts. En 1900, le volleyball a traversé la frontière pour le monde grâce au mouvement internationale de YMCA (Young Men's Christian Association).

Le volleyball a atteint une popularité planétaire que fut fondée en 1947 la Fédération Internationale de Volleyball et, en 1949 les premiers championnats du monde masculin à Prague et en 1952 les premiers championnats féminins à Moscou. Le volleyball est introduit pour la première fois aux jeux olympiques en 1924 aux jeux olympiques d'été à Paris.

2- Définition

Le volleyball est un sport collectif de renvoi de balle consistant à la confrontation de deux équipes de six joueurs qui s'opposent dans le but d'atteindre une cible en envoyant de volée un ballon dans un espace de jeu séparé par un filet et limité, selon des actions réglementaires.

II- CARACTERISTIQUES DU JEU

1- Principes du jeu

Le volleyball a pour principes de jeu:

- Activité collective de renvoi à la volée du ballon sur les sols du camp adverse en le franchissant par dessus le filet;
- Activité collective de défense de son propre camp;
- Amener l'équipe adverse à faire la faute;
- Jeu du ballon avec toutes les parties du corps.

2- Composition de l'équipe

L'équipe se compose au maximum de douze joueurs. Cependant, pour des compétitions internationales, une équipe peut se composer au maximum de 14

joueurs avec obligation d'avoir deux joueurs libéro (dont l'un actif et l'autre passif).

3- Déroulement d'un match

Le match se joue en trois sets gagnants (5 sets possibles) de 25 points avec 2 points d'écart au minimum. Cependant en cas d'égalité de deux sets gagnés, un set décisif (tie break) de 15 points avec 2 point d'écart au minimum est joué.

Six changements maximum par set (à condition de suppléer son propre remplaçant) sont permis. Les changements avec le joueur libéro ne sont pas comptés.

Chaque équipe à droit à deux temps morts (30 secondes) par set . Pendant l'échange, chaque équipe a droit à trois touche de balle maximum (NB: un contre défensif ne compte pas comme touche) pour renvoyer le ballon dans le camp adverse. Un joueur ne peut toucher deux fois consécutivement la balle (sauf en réception où le double contact est autorisé).

De même, un joueur n'est pas autorisé à prendre appui sur un partenaire pour atteindre le ballon.

4- Ballon en "dehors" et ballon en "dedans"

Le ballon est en "dehors" quant;

- La partie du ballon qui touche le sol est entièrement en dehors des lignes de délimitation;

- Il touche un objet hors du terrain, ou une personne extérieure au jeu;

- Il touche les antennes, câbles, poteaux, ou le filet lui même à l'extérieur des bandes de coté;

- Il traverse le plan vertical du filet, totalement ou en partie à l'extérieur de l'espace de passage (à l'extérieur des mires);

- Il franchit entièrement l'espace inférieur situé sous le filet.

Le ballon est "dedans" quant il touche le sol adverse délimité par les lignes (y compris les lignes elles même).

III- LES TECHNIQUES DE JEU

1- Touche

C'est un geste technique de base au volleyball qui peut s'effectuer en appuis au sol ou en suspension. Ainsi, la touche est utilisée en réception, en défense, à la passe et attaque et a plusieurs variante à savoir: la touche avant, touche arrière et touche latérale.

Cependant, elle peut s'effectuer à deux main ou une main.

2- Manchette

C'est un geste technique retrouvé au volleyball en réception, en défense et à la passe.

3- Le bloc

Geste technique au volleyball qui consiste à contrer l'attaque adverse seul, à deux ou à trois.

4- Le smash

Geste technique d'attaque utilisé au volleyball pour rabattre sur le sol du camp adverse.

5- Le service

Geste technique de mise en jeu de balle qui consiste à frapper directement le ballon dans le camp adverse à partir de la zone de service. Ses variantes: service bas frontal (ou service cuillère), service tennis (ou flottant) en appuis au sol ou en sautant, le service smashé (puissant), service lifté, service feuille morte.

IV- SYSTEMES DE JEU ET COMBINAISONS TACTIQUES

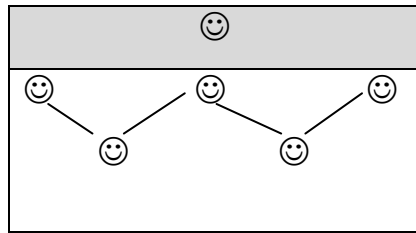
Le système de jeu au volleyball est modélisé en fonction des éléments:

- Les rôles et spécialisation des joueurs;
- Les combinaisons d'attaque;
- Les dispositifs de réception et de défense.

1- La réception (système de réception)

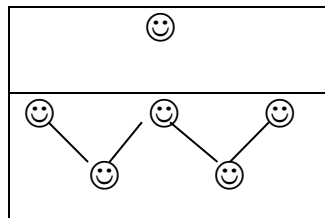
Les systèmes de réception de service sont:

- La réception de service en formation en W



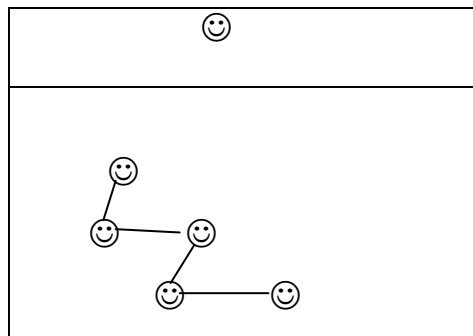
- Formation en W en profondeur

* services faciles; sans puissances



- Formation en W aplatie;

* services durs et ouverts



- Formation de réception pour quatre joueurs au moins.

2- L'attaque (système offensif)

les systèmes offensifs retrouvés au volleyball sont:

- Le système 4-2 (4 attaquants et 2 passeurs) ou 6-2

- Le système 3-3 (3 attaquants 3 passeurs);

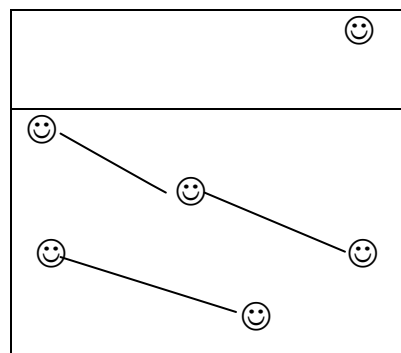
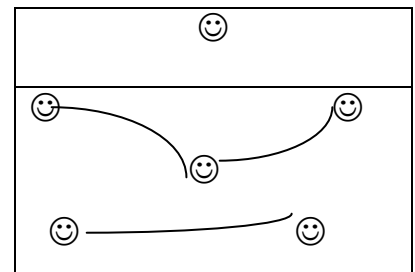
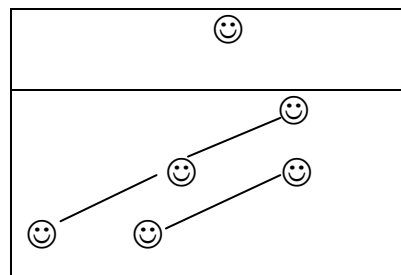
Le système 5-1 (5 attaquant 1 passeur)

3- La défense (système défensif)

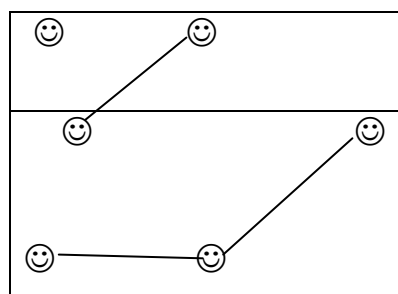
Les systèmes défensifs au volleyball s'organisent avec une défense haute (le contre) et une défense basse (les joueurs arrières). Le contre peut être composé de 1, 2 ou 3 joueurs en fonction des options tactiques prises et des possibilités offertes par la vitesse de l'attaque adverse.

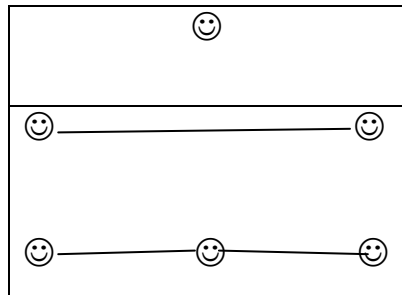
Les systèmes de défense retrouvés sont:

- Système 1-3-2: 1 joueur au contre, 3 joueurs forment la première ligne de défense et 2 joueurs la seconde ligne de défense;



- Système 1-2-3: 1 joueur au contre, 2 joueurs forment la première ligne de défense et 3 joueurs la seconde ligne de défense;





- Système 2-0-4: 2 joueurs au contre et 4 en défense basse;
- Système 3-1-2: 3 joueurs au contre, 1 joueur au soutien (première ligne de défense) et 2 joueurs en deuxième ligne.

TROISIÈME PARTIE : CULTURE GÉNÉRALE

CHAPITRE 9 : LE JUDO

CHAPITRE 10 : LA LUTTE

CHAPITRE 11 : LA NATATION

CHAPITRE 12 : RUGBY

CHAPITRE 9 : LE JUDO

I. HISTORIQUE DU JUDO AU CAMEROUN

Fort de ces quelques clubs créés ci et là par Me BARBIER et ses élèves, le judo connut un essor en terme d'image et de popularité dès [1960](#), année où le Cameroun l'emmena dans sa délégation aux Jeux de TANANARIVE (Madagascar). Le judo camerounais y fit bonne impression en se classant quatrième derrière la France, le Sénégal et le Mali.

II. GENERALITES

Le judo transmet des valeurs morales, sociales, culturelles et bien d'autres. C'est ainsi qu'il nous apprend de part son code moral , les valeurs telles que: **la politesse** (c'est le respect de l'autre), **le courage** (c'est faire ce qui est juste), **la sincérité** (c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée), **l'honneur** (c'est être fidèle à la parole donnée), **la modestie** (c'est parler de soi-même sans orgueil), **le respect** (sans respect aucune confiance ne peut naitre), **le contrôle de soi** (c'est de savoir se taire lorsque monte la colère), **l'amitié** (c'est le plus pur des sentiments humains).

III. DEFINITIONS DES CONCEPTS

JUDO : C'est un mot d'origine japonais JU qui veut dire voie et DO qui veut dire souplesse donc judo veut dire : la voie de la souplesse

FIJ : Fédération Internationale de Judo

FECAJUDO : Fédération Camerounaise de Judo

TATAMI : Tapis sur lequel on pratique le judo

DOJO : Salle dans laquelle on pratique le judo

JUDOGI : Vêtement avec lequel on pratique le judo

JUDOKA : Personne qui pratique le judo

IV. QUELQUES POINTS DE REGLEMENT

1. LE TATAMI

La zone de combat : mesure 8mX8m ou 10mX10m.

La zone de sécurité : mesure au minimum 3m de part et d'autre de la zone de combat.

2. LA TENUE DE JUDO

• LA TENUE DES COACHS

Elle est constituée de :

- **un complet costume**: obligatoire pour les phases finales d'une compétition et les réunions techniques ;
- **un complet survêtement**: pour les phases éliminatoires d'une compétition

• LA DUREE DE COMBAT

La durée de combat varie selon les catégories ; nous avons 5 minutes chez les seniors, 4 minutes chez les juniors, 3 minutes chez les cadets et les minimes et 2 minutes chez les benjamins.

• LES CATEGORIES DE POIDS

Séniors (à partir de 20ans):

Féminin : -48 ; -52 ; -57 ; -63 ; -70 ; -78 ; +78Kg

Masculin : -60 ; -66 ; -73 ; -81 ; -90 ; -100 ; +100Kg

Vétérans (à partir de 30ans) : Sont repartis par catégories de poids les mêmes que chez les séniors et d'âges, de 5ans en 5ans (30-34 ; 35-39ans)

3. LES POINTS (AU SOL)

Les points en judo au sol sont comptabilisés de la manière suivante :

Poussins et benjamins :

- 20 secondes = ippon
- 15 à 19 secondes = waza-ari
- 10 à 14 secondes yuko

4. LES PENALITES

L'échelle des pénalités est la suivante :

- **Un premier Shido:** c'est un signe d'avertissement (il s'obtient suite à une faute sur le tatami pour : non combattivité, mauvaise saisie, fausses attaques...)
- **Un deuxième shido:** donne l'avantage à l'adversaire (équivalent à yuko);
- **Un troisième shido :** donne un second avantage à l'adversaire (équivalent à Waza-ari);
- **Un quatrième shido :** donne la victoire à l'adversaire (4 shido équivalent à hansoko-make)
- **Hansoko-make :** disqualification (donne la valeur Ippon);

V. LES DIFFERENTES TYPES DE COMPETITIONS

Il existe trois types de compétitions en judo à savoir:

- **Les compétitions en individuel**
- **Les compétitions par équipe**
- **Les compétitions en open (toutes catégories confondues)**

CHAPITRE 10 : LA LUTTE

I-HISTORIQUE

Les luttes, initialement traditionnelles (folkloriques), sont liées aux mœurs de la culture traditionnelle, aux qualités ethniques, à la mémoire historique, aux conditions climatiques, à la formation des valeurs et aux besoins sociaux et individuels. Divers facteurs ont concouru à ce que les luttes des peuples du Nord soient pratiquées avec des prises de vêtements et de ceinture. Le contrôle de vêtements est aussi connu dans les luttes des peuples pratiquant surtout la lutte à cheval. La lutte à cheval se rencontre dans tout le Moyen-Orient. Les peuples physiquement plus forts et de haute taille préféraient la lutte comportant des prises au corps avec contrôle de vêtements. Ses débuts coïncident en effet avec le commencement de l'histoire de la lutte dans l'espèce humaine. Le conflit entre l'homme et la nature, le combat qu'il devait livrer pour survivre et enfin la lutte proprement dite : autant de synonymes qui se confondent avec la destinée même de l'humanité. Ainsi, c'est une nécessité qui a fini par donner naissance à un sport : la lutte. Les sculptures, dessins et autres documents historiques consacrés à la lutte font partie intégrante de la chronique des civilisations.

La lutte de compétition est un combat singulier régi par des règles, dans lequel les concurrents, en vue de la victoire, cherchent à surmonter la résistance de l'adversaire en utilisant divers moyens technico-tactiques permis ainsi que toutes leurs facultés physiques et psychiques. Cette lutte de compétition, qui rassemble les acquis techniques et tactiques de différentes formes de luttes traditionnelles, constitue l'aboutissement final de l'évolution séculaire de la lutte dans divers pays du monde. En ce qui concerne la lutte amateur, celle-ci couvre principalement deux styles, à savoir : la lutte gréco-romaine et la lutte libre, ainsi que certains arts de combat orientaux.

Le développement de la lutte moderne varie selon les régions. En Afrique, au Brésil et en Océanie existent toujours des formes archaïques de lutte, en héritage des populations primitives. Dans d'autres pays, elles sont pratiquées sous une forme originelle ou modifiée des styles de luttes existant depuis.

Le Moyen Age et enfin, les temps modernes ont donné naissance à des styles nouveaux. De nos jours, les compétitions et styles pratiqués sont :

-compétitions : jeux olympiques, championnat du monde, jeux continentaux, nationaux et/ ou traditionnels.

-les styles : la lutte libre, la lutte gréco-romaine, la lutte féminine qui sont les styles olympiques et les styles traditionnels ou folkloriques qui sont réputés non olympiques.

II-GENERALITES

Principe de la discipline : vaincre par des techniques d'appréhension l'adversaire.

Objectifs de la disciplines : maîtrise des moyens technico-tactiques utilisables dans une situation d'opposition de corps à corps.

Quelques points du règlement :

Le règlement régit : l'espace, le temps, les techniques, l'arbitrage, les styles, les catégories...

- **l'espace :** l'arène et le tatami ou tapis de lutte
- **le temps :** il porte sur la durée du combat (deux minutes fois trois en lutte libre, en lutte gréco-romaine et en lutte féminine ; trois minutes fois deux en lutte africaine...), la notion de manches du combat, la durée de manche,
- **les techniques :** les éléments techniques de lutte sont déterminés et ont leurs valeurs spécifiques (**exemple :** la réalisation d'un tour de hanche donne droit à quatre points ; tandis que la clé de Nelson donne droit à deux points).
- **l'arbitrage :** attributions de l'arbitre (veiller au bon déroulement du combat de lutte, au respect du règlement et donner les points...).
- **les styles :** gréco-romaine, libre, féminine, africaine et la lutte folklorique ou traditionnelle
- **les catégories :** âges, poids
- **la passivité :** chaque lutteur a l'obligation de lutter activement jusqu'à la fin du combat ou à l'arrêt par l'arbitre...

Exemples :

-utiliser les techniques requises

-respecter les consignes de l'arbitre

-la durée du combat de lutte est de six minutes réparties en trois manches de deux minutes pour les styles olympiques. Les pauses entre les manches sont de trente secondes. Elle est de trois minutes fois deux pour la lutte africaine où la pause est d'une minute;

- les techniques sont déterminées : pas de coups de poing, pas de clefs de nuques et souplesses chez les plus jeunes lutteurs (benjamins et cadets) ;
- pas de torsion dangereuse de l'articulation du lutteur ;
- le respect de la catégorie de poids et d'âges ;
- utilisation des techniques en fonction du style choisi
- pas de fuite de tapis (sortie volontaire de la surface de combat)...

Infrastructure et équipement

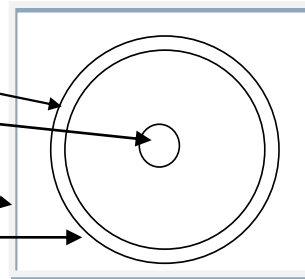
L'espace de la pratique de lutte varie en fonction du style : l'arène remplis du sable pour les styles traditionnels ou africains et le tapis (tatamis) pour les styles modernes ou olympiques. Cet espace est composé essentiellement de deux grandes parties avec des dimensions réglementées : une surface de combat et une surface de protection.

surface de combat(9m)

rond central(1m)

surface de protection(1.5)

zone de passivité(1m)



NB : la surface de combat est de 9m y comprise celle de passivité(zone en bande d'un mètre).

III-DEFINITIONS

Lutte : sport de combat de manipulation dont le principe est de faire tomber l'adversaire en utilisant des techniques déterminées. C'est en effet un mot qui couvre une multitude d'acceptions, et ce dans presque toutes les langues. En dehors de significations figurées (par exemple, la lutte des classes, ou la lutte contre le cancer), la majeure partie des définitions que l'on rencontre dans des ouvrages spécialisés, dans des encyclopédies ou dans des manuels professionnels, semblent être limitées soit à certaines variétés de luttes, soit à une étape de son développement. Cependant, le plus souvent, on distingue par le mot « lutte » quatre activités différentes : la lutte amateur (sportive), la lutte professionnelle (souvent profession de spectacle), la lutte traditionnelle et la lutte en tant que sport de combat (un art martial). Selon d'autres ressources, elle est une activité de combat entre deux individus, où se trouvent réunies la force,

l'adresse et l'endurance et qui est de ce fait un des sports capitaux », ou encore comme « un combat singulier entre hommes qui s'affrontent corps à corps sans avoir recours aux armes ». Une analyse sémantique du terme « lutte » nous indique que la notion du combat singulier n'a pas été partout conçue de la même façon, et qu'elle variait selon les peuples. Bien des mots utilisés pour désigner la lutte en tant que sport ne sont que des homonymes d'autres activités, comme « lutte sociale », « combat », « bataille », « compétition », alors que d'autres ne désignent que le sport en question. Il faut remarquer que les termes désignant aujourd'hui les formes de luttes traditionnelles ont ces mêmes caractéristiques sémantiques.

IV-LES TACTIQUES DE LA LUTTE

Par le mot tactique, dans la lutte, on définit l'aptitude du lutteur à réaliser le but stratégique posé, en utilisant d'une manière constructive, au cours des combats, ses moyens techniques, ses qualités physiques et psychiques, qui soient conformes à l'ambiance continuellement changeante et à l'information sur les particularités de l'adversaire. La tactique est la partie la plus souple de la préparation du lutteur, car elle est liée à la sphère intellectuelle et opère par de nombreux moyens très variés. Et, c'est pour cette raison que tout dogmatisme à l'égard des règles et des schémas tactiques est contre-indiqué pour la haute maîtrise sportive. Actuellement, la tactique se développe si rapidement que même dans le cadre d'une seule compétition, on est obligé d'apporter de sérieux changements aux plans préalablement établis.

On peut proposer comme subdivisions de la tactique sportive: la tactique de l'action technique, la tactique du combat et la tactique de la compétition.

A-LES MOYENS TECHNIQUES DE LA LUTTE

1-Position debout et position à terre

Toutes les actions techniques s'effectuent en position debout ou en position à terre. La position debout est la position initiale de base pour l'application des actions attaquantes et défensives. Il existe une stricte dépendance entre le genre de la position et le caractère de la tactique appliquée. Par le changement de la position debout, le lutteur se crée des possibilités variées d'attaque, de défense et de contre-attaque, apporte du dynamisme et des éléments de surprise aux combats et s'assure une observation et un contrôle des plus propices et avantageux sur les mouvements et les agissements de son

adversaire. On distingue les positions fondamentales suivantes: haute, moyenne, basse et couchée.

2-Les saisies

Le lutteur exerce une influence mécanique sur son adversaire par l'application de différentes saisies : les poussées, les bousculades, les tiraillements et les prises de combat sont réalisés à l'aide de saisies. Par conséquent, elles peuvent être divisées en deux groupes:

a) **saisies pour une prise** : elles font partie de l'action technique, car on ne peut pas soulever, jeter ou descendre un compétiteur sans tenir une partie de son corps et sans exercer sur elle une pression de force;

b) **saisies pour changer la position de l'adversaire** dans l'espace : elles permettent de créer une position propice à l'application d'une action d'attaque, pour stabiliser la défense, pour créer des conditions favorables aux contre-attaques et aux contre-prises, pour retenir l'adversaire, pour le menacer, etc.

3-Prises

Chaque prise s'effectue et s'applique d'une manière différente, ce qui donne lieu à un nombre infini et illimité de saisies et de mouvements. L'efficacité des prises change constamment, ce qui mène à une étude et à une analyse du point de vue statistique de la caractéristique des compétitions de lutte et à découvrir les nouvelles tendances de l'évolution de la technique et de la tactique.

B-LA TACTIQUE DE COMBAT LA LUTTE

Le combat de compétition représente une suite de mouvements variés, dont la plupart ne sont pas achevés. Ces actions assurent les préparations d'attaque, de défense et de contre-attaque. Ces actions englobent: la lutte de différentes distances, la lutte de différentes positions, le changement des saisies et les mouvements variés.

Quoiqu'on ne puisse pas fixer une stricte limite entre les moyens tactiques et les moyens techniques, cependant dans certaines actions des lutteurs, prédominent des éléments tactiques.

1. les moyens tactiques employés pour la préparation de la lutte

La différenciation au point de vue du poids des compétiteurs de lutte égalise leurs forces physiques et diminue les possibilités d'exécution directe des prises. Dans la lutte contemporaine, il est impossible d'appliquer une prise efficace contre un lutteur fort si cette prise n'a pas été préalablement préparée par certains procédés tactiques.

a-Le décentrement

Le décentrement est un moment fondamental de l'application de la plupart des prises. Il est utilisé non seulement comme partie de l'exécution des prises, mais aussi pour exercer une influence morale afin de fatiguer l'adversaire, de le mettre en état de désarroi et afin de créer un climat propice à l'attaque. La lutte mouvementée avec des tiraillements, des poussées, des arrêts, des menaces continuelles de l'adversaire constitue un excellent moyen pour la réalisation de différentes attaques.

b-La manœuvre

La manœuvre représente l'habileté tactique du lutteur d'appliquer d'une manière combinée différents mouvements, positions, saisies et distances, ayant pour but de désorienter l'adversaire et de créer des conditions favorables à l'exécution d'actions techniques. Ce procédé est utilisé largement par tous les lutteurs contemporains et représente, dans une large mesure, la manière d'agir individuelle du lutteur dans le combat. La manœuvre est combinée à des moyens tactiques variés, comme le décentrement, la menace, retenue, etc. Elle est réalisée par les mouvements des jambes, des bras, du tronc ou le plus souvent d'une manière combinée.

Grâce à la manœuvre, on lutte aussi pour avoir la supériorité sur la surface du tapis, afin d'imposer une position déterminée, une garde, une distance ou de l'activité.

c-La menace

La menace est une fausse action d'attaque qui a pour but l'orientation unilatérale de la défense de l'adversaire pour l'application d'une action technique et tactique préalablement méditée. D'ordinaire, le lutteur, qui se sert de ce moyen, se dirige vers l'application d'une fausse saisie ou d'une fausse prise. Il tente avec insistance l'action fausse jusqu'à ce que son adversaire devienne vulnérable pour l'attaque planifiée. L'application des menaces continuelles dans la lutte crée un fond pour des actions d'attaque et oblige le lutteur à chercher

incessamment des contre-actions de défense, sans toutefois réussir à organiser d'une manière efficace son attaque.

d-Les attaques répétées et de séries

Après chaque attaque repoussée, on constate toujours une baisse de la vigilance du lutteur et très souvent un lent rétablissement de la position habituelle, de la distance ou de la saisie. Ce moment est habilement utilisé par les compétiteurs expérimentés qui attaquent quelquefois d'une manière réticente et plus tard achèvent à pleines forces leur action attaquante. L'attaque doublée est réalisée en répétant la prise initiale ou en appliquant une autre prise, si les conditions favorisent son exécution. Par contre, nous avons une attaque en série, lorsque l'attaquant applique à plusieurs reprises une même action d'attaque.

e-Le leurre

Le leurre est un moyen tactique, à l'aide duquel on crée des possibilités feintes d'attaque contre l'adversaire pour arriver à connaître ses particularités techniques et tactiques. Très souvent, le compétiteur de lutte doit agir comme un artiste de théâtre qui joue son rôle de façon si naturelle que même l'adversaire le plus sceptique et méfiant n'arrive pas à se douter de ses intentions réelles. On pourrait utiliser plusieurs moyens différents pour exciter l'adversaire à l'attaque: la découverte de soi-même, la provocation, le recul et les simulations. Ces actions provoquent un fond psychologique favorisant une activité accrue chez l'adversaire, renforcent ses visées agressives et par là donnent lieu à la probabilité d'attaque là où cela lui est proposé.

f-La retenue

La retenue est un moyen tactique possédant un large diapason d'actions. Le lutteur qui mène une lutte défensive limite les possibilités d'attaque de son adversaire par des saisies variées, des bras et du tronc le plus souvent. Dans leur désir de se libérer de la saisie, les lutteurs se découvrent et tombent dans un état psychique défavorable.

2. les moyens tactiques de la prise

La tactique de la lutte rend compte de tous les éléments qui se rapportent à la marche de la lutte de compétition.

a-La reconnaissance

La reconnaissance est liée avant tout à l'accumulation systématique d'informations sur le caractère des compétitions imminentes et sur les adversaires éventuels. L'information sur l'adversaire est recueillie avant, pendant et après la compétition et englobe des renseignements sur le stage sportif, l'âge, les performances sportives, les particularités anatomiques et morphologiques, l'état fonctionnel et de santé, la stabilité psychique, l'état actuel de la forme sportive, l'armement technique et tactique, les faiblesses et les défauts, les buts stratégiques, etc. L'accumulation de l'information au cours du combat s'effectue le plus souvent dans un combat avec un adversaire inconnu et elle a pour but: la détermination du niveau des possibilités physiques, techniques et tactiques, l'étude de l'état et de la stabilité psychiques, le déchiffrement du plan tactique de l'adversaire et la dissimulation de son propre plan tactique.

b-La dissimulation

Le lutteur est obligé non seulement de dévoiler le plan et les moyens tactiques de son adversaire, mais aussi de dissimuler son propre plan tactique. Dans l'élaboration de son plan de reconnaissance, le compétiteur doit prévoir aussi les moyens propres à dissimuler ses propres intentions et faiblesses.

c-Les complexes techniques et tactiques (CTT)

Les complexes techniques et tactiques représentent une intégration compliquée de prises, de défenses, de contre-prises et de moyens tactiques qui sont appliqués dans un rapport déterminé et d'une manière successive, conformément aux changements probables de situations au cours de combats et aux particularités de l'adversaire. Partant d'une position de sortie par rapport à la réaction de riposte de l'adversaire, des prises variées pourront être appliquées.

Les complexes techniques et tactiques sont des moyens combinés de solution du lutteur. Leur connaissance, leur étude et leur application élargissent la maîtrise tactique.

d-La lutte pour la supériorité morale

La lutte pour avoir l'initiative et la supériorité morale constitue un facteur primordial de la victoire. Le compétiteur doit imposer son style de lutte et ébranler la résistance volitive de son adversaire. On y arrive par l'assurance de sa propre apparence extérieure, en allant rapidement et vaillamment à l'attaque, en cherchant avec insistance l'application de saisies agressives et de menaces

continuelles par des actions feintes et fausses, en se découvrant, par une lutte dure, etc. Un grand nombre de lutteurs ont presque toujours eu l'initiative.

e-Le réglage du tempo

Le tempo accéléré dans la lutte épuise les forces de l'adversaire mal entraîné, lui impose un régime moteur inhabituel pour lui, gêne l'analyse des situations techniques et tactiques et mène à une supériorité morale soulignée. C'est pourquoi le lutteur doit être en mesure d'imposer une lutte de tempo varié. On y arrive à l'aide d'actions énergiques et continuelles qui font sortir l'adversaire de son état d'équilibre, de manœuvres rapides, de menaces continuelles, par l'application de menaces réelles grâce à une action de force directe et, par la poursuite incessante sur toute la surface du tapis.

f-L'utilisation des fautes

Les fautes sont à l'origine de presque toutes les pertes. Il y a cependant des fautes apparues après l'application d'habiles actions techniques et tactiques de l'adversaire; il y en a d'autres qui sont le résultat d'une forte émotion, du calcul erroné des mouvements, d'une méprise tactique grossière, d'inattention, de défaut de l'exécution technique, etc. Les fautes ne sont pas un phénomène trop fréquent. Le lutteur doit connaître les circonstances de leur apparition, les provoquer, les attendre et en profiter.

g-L'utilisation de la surface du tapis

Le tapis sur lequel se déroule la compétition de lutte est de dimensions limitées et l'habilité d'utiliser sa surface a une importance de premier ordre. Il est courant de voir qu'au cours de chaque compétition, un grand nombre de lutteurs sont « trompés » au bord du tapis et plusieurs d'entre eux cherchent à se sauver hors du tapis. Le plus souvent, le lutteur le plus fort tâche de gagner le centre ou les champs extérieurs du tapis, d'où il prépare et exécute ses actions techniques et tactiques.

h-L'attaque

L'évolution de la lutte sportive au cours des dernières années est caractérisée par un rapide progrès de la contre-attaque et surtout de la défense. Ce fait a mis à l'ombre l'attaque et a privé la lutte de son véritable dynamisme, de son caractère dramatique et de sa beauté. En réaction, l'attaque acquiert une organisation de plus en plus précise et complexe. Elle englobe la lutte pour la

saisie, la position, la distance, l'espace, le tempo, l'application des moyens tactiques pour la préparation et l'application de la prise. L'attaque se compose d'un ou plusieurs assauts. Lorsque les assauts se succèdent l'un après l'autre sans aucune interruption, nous sommes en présence d'une attaque permanente. Une telle attaque, si elle n'arrive pas à une application de prises, peut donner un avertissement à l'adversaire pour lutte passive.

i-Défense

La défense du lutteur est basée non seulement sur la sauvegarde contre les différentes prises, mais elle comporte également des actions tactiques variées, comme la retenue, la menace, la manœuvre, le décentrement, l'activité apparente ou feinte, l'attaque au bord du tapis, le pousser en dehors du tapis, la lutte au bord du tapis, etc. Cependant, l'un des moyens les plus importants de la défense est constitué par la sauvegarde qui fait cesser ou rend difficile l'exécution de la prise. La classification des défenses est très compliquée et très complexe. Lorsque le lutteur prend une position basse, lutte à distance et paralyse la liberté d'action de l'adversaire par des saisies des bras, nous avons une défense universelle. Lorsque la défense s'adresse à une prise strictement déterminée, elle est spécifique. Certaines défenses universelles (comme par exemple la position basse) sont appliquées avant le contact avec l'adversaire. Dans ce cas la défense est préalable. La défense peut encore être statique ou mobile. Les défenses spécifiques représentent une riposte à des prises données. Le lutteur attaqué peut adopter une défense « sourde » pour arrêter l'action de son adversaire. Une telle défense est passive. Lorsque le lutteur se crée une position propice à la contre-attaque, nous sommes en présence d'une défense active. Le lutteur contemporain doit préférer les défenses actives.

j-La contre-attaque

La contre-attaque contribue grandement au dynamisme et à la beauté de la lutte contemporaine. Sans la contre-attaque, la lutte paraîtrait comme entrecoupée d'épisodes d'attaque isolés et rares et serait privée de la soudaineté et de l'agréable sentiment de danger. La contre-attaque peut être directe ou indirecte. On remarque dans la lutte contemporaine, une orientation forcée vers les contre-attaques, surtout chez les compétiteurs plus âgés qui compensent la rapidité et l'agilité réduites par une organisation plus rationnelle de la contre-attaque.

C-LES FORMES TACTIQUES DU COMBAT

Par ce terme, nous distinguons la manifestation extérieure des actions des lutteurs. Ces actions ne sont pas arbitraires, mais sont soumises à un but stratégique fixé, aux tâches du plan tactique et à l'ambiance concrète. Par conséquent, leur manifestation extérieure est liée aux fonctions invisibles de la pensée tactique. Les manifestations extérieures les plus frappantes des lutteurs au cours du combat, sont les actions d'attaque. Selon leur rapport quantitatif nous distinguons: la forme offensive, la forme offensive et défensive, la forme défensive et offensive et la forme défensive tactique du combat.

CHAPITRE 11 : LA NATATION

I- HISTORIQUE

L'histoire de la natation commence en grande Bretagne à la fin du XVIIe siècle. la première fédération fut la société national de natation fonde en 1837 à Londres. En Afrique central, il existe une seule piscine semi olympique dénommé complexe sportif city boy situé à douala au lieu dit (cille sic Bass) c'est l'œuvre de EL HADJ ROLOUANOU CHARIBOUTOU

II- RAPPEL DE QUELQUES DEFINITION

La natation : est un Sport aquatique qui consiste à nager le plus rapidement possible dans le but de parcourir une distance en un minimum de temps

Piscine : grand bassin artificiel rempli d'eau

Piscine olympique : piscine dont les dimensions convienne à compétitions organisées dans les grands bassins

III- DESCRIPTION DE QUELQUES TYPES DE NAGE COMPETITION

Il existe 04 types de nage en général lors des compétitions hommes et femmes nage différemment chaque type de nage se distingue par une position et un mouvement caracterique du corps et des membres et exige une technique de nage spécifique.

1- Technique de crawl

Elle se fait en épreuve de 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, et 1500m, relais 4x100 et 4x200 Dans cette technique, il ya aucune obligation de style, le but étant de nager le plus vite en touchant à l'arrivé les bords du bassin (mur) aven n'importe quel partie du corps toute fois se type de nage s'est imposé au début du xxè siècle

- **Départ écoulé** : après la plongé de départ et après chaque virage, le nageur peut progresser dans l'eau en faisant des ondulations.
- **La position du corps** : le nageur est allongé sur le ventre à la surface de l'eau la tête pratiquement toujours immergé.
- **La position des bras et de mains** : les bras du nageur sont amené à la hauteur de la hanche, ils sont sortis de l'eau pour effectuer un mouvement vers l'avant en plongé dans l'accès du corps.
- **Position des jambes et des pieds** : les genoux sont généralement fléchis, les jambes tendus les membres inférieurs font des battements verticaux et alternatifs.

Cette technique à été inventé par l'anglais JOHN TUDGUN en 1870

2- La technique de brasse

Connu depuis le XVIIe siècle c'est la plus ancienne des nages.

- **Position du corps** : après la plongé de départ, le nageur est allongé sur le ventre les épaules parallèle à la surface de l'eau.

- **Position des bras et des mains** : les mains et les avant bras collés au corps et allongé dans le prolongement du corps puis ramené sur les cotés
- **Positions des jambes et pieds** : orienté vers l'extérieur
- **Virage et arrivé** : le nageur doit toucher le bord du bassin des deux mains simultanément
- Interdit : il ne faut pas imiter le mouvement des dauphins.

CHAPITRE 12 : RUGBY

Introduction.

La complexité du Rugby au regard des systèmes de jeu demande beaucoup d'attention et de connaissances en vue de mieux le comprendre dans son ensemble , d'où la nécessité de l'apprentissage de quelques notions rugbystiques

Définition :

Le rugby peut être compris comme étant un sport collectif demandant force et endurance organisé et harmonisé à la suite duquel on marque derrière une ligne en faisant pression sur le ballon du haut vers le bas avec les parties du corps allant des épaules à la plante du pied.

Généralités .

Deux grandes composantes constituent le jeu dans le rugby notamment le jeu statique et le jeu déployé. La passe au rugby se fait principalement en arrière sauf en cas de jeu au pied. Bien qu'étant né en Angleterre ;La France est le pays dans lequel le rugby a vite pris l'envol. Pour ce faire ;le premier club de rugby Français est créé en 1872 Il s'agit du Havre Atlétic Club après lequel le Havre Carducien Club ; et bien d'Autres encore et encore marquant ainsi un tournant décisif dans l'organisation des grandes compétitions .

II-) Des différents postes de jeu :

Un équipe de rugby compte 22 joueurs parmi lesquels 15 entrants dont :

- Les avants : les plus lourds.
- La charnière : le demi de mêlée et le demi d'ouverture : servent de relais avec les arrières
- Les arrières qui sont au nombre de cinq

III-) LE JEU.

Le jeu comporte deux phases principales notamment :

- le jeu déployé ou phase en mouvement
- le jeu statique ou groupé.
- a-) le jeu ou phase en mouvement, (avancée sans obstacle)

Cet espace comporte :

- les passes à la main : qui se font uniquement en arrière
- les passes au pied : qui se font en arrière et en avant

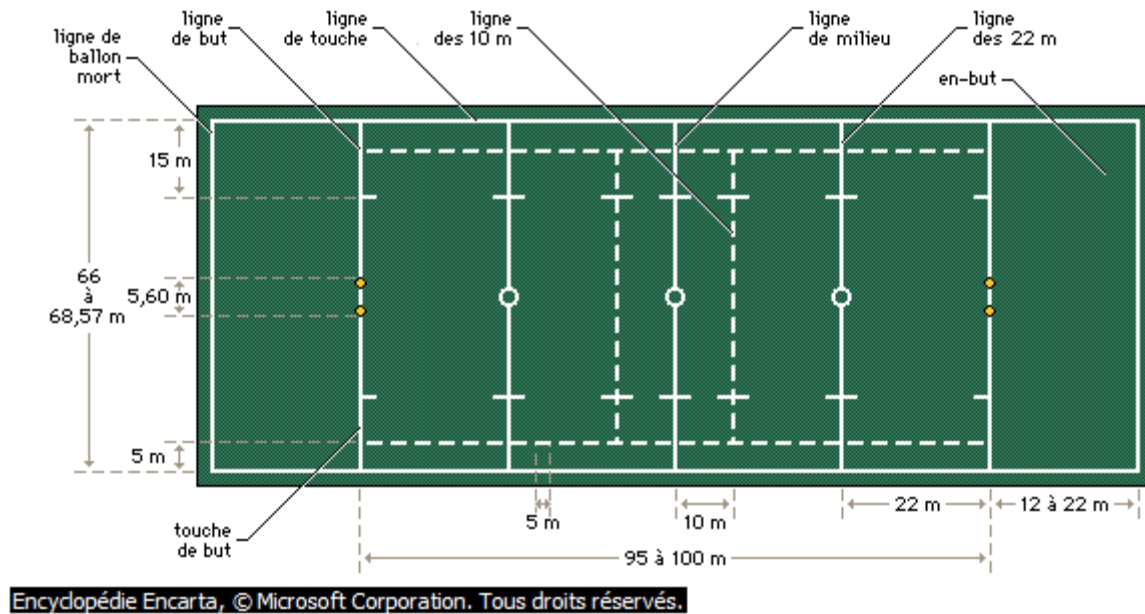
- le jeu de volée ou tir ordinaire
- le drop : c'est un jeu au pied tactique qui est un laissé tombé touché sol botté
- l'arrêt de volée.
- la remise en touche rapide

b-) Jeu ou phase statique ou groupée.

A ce niveau, nous comptons :

- Le Maule qui est l'opposition entre au moins deux joueurs d'équipes différentes ballons en main et étant sur leurs deux appuis
- Le rock : qui est l'opposé parfait du Maule
- La mêlée : phase de jeu tribulaire d'une faute le plus souvent de passe opposant tous les avants qui se lient et s'imbriquent au signal de l'arbitre en vue de discuter le ballon lancé au milieu d'eux
- La touche ou remise en touche ordinaire ou ordonnée : c'est la phase où tous les avants sont entre les lignes des 5 et 15 espaces de 2m et prêts à effectuer un porté en vue de discuter le ballon lancé par l'équipe bénéficiaire dans l'espace de 2m.
- Le drop-goal : c'est lorsqu'on droppe en vue de faire passer le ballon entre les montants.
- Tir de pénalité : ballon statique déposé botté survenant lors d'une faute technique ou tactique
- La transformation qui survient après un Essai. se joue en ballon statique posé botté

NB : En rugby, toutes les passes se font en arrière afin de se différencier des autres sports et de donner plus de difficulté tout en stimulant l'effort, l'endurance et même stimuler la joie à l'endroit des spectateurs.



Règle 2- LE BALLON

-Poids : 410 à 460 grammes

-Forme ovale et composé de quatre panneaux

