

EPS

3<sup>ème</sup>

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## COURSES SUR PISTE OU NATATION

### ACTIVITE : COURSE ENDURANCE

**LECON : fournir un effort de longue durée**

#### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Ta classe, de 3<sup>ème</sup> 2 se prépare pour participer aux olympiades d'athlétisme. L'activité choisie est la course d'endurance. Il est donc nécessaire de :

- Prendre leur pouls
- S'échauffer,
- Courir à leur propre rythme pendant 25 minutes
- Assumer les rôles d'officiel

#### II- CONTENU DE LA LECON

##### 1- Définition

La course d'endurance c'est fournir un effort de longue durée pendant un temps relativement long, à une allure modérée et constante.

##### 2- Bienfaits

La pratique régulière de la course d'endurance permet au système cardiorespiratoire de transporter l'oxygène à travers tout le corps et de débarrasser les muscles de tout déchet. Elle :

- Développe le volume du cœur
- Améliore la capacité pulmonaire
- Prévient les maladies cardiovasculaires et métaboliques
- Lutte contre l'obésité
- Améliore l'IMC (Indice de Masse Corporelle)

##### 3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course d'endurance
- Ne pas manger 1 heure avant la pratique de l'activité
- Respirer par la bouche
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Courir sur un espace adapté et sécurisé
- Faire un nombre suffisant de répétitions

## **Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Progressif, dynamique et adapté à base de courses lentes de 5 à 8 minutes suivies d'étirements musculaires et assouplissements articulaires

### **Pratique de l'activité**

- La prise de pouls aux endroits indiqués : au niveau poignet (artère radiale), au niveau de la tempe (artère temporale) et au niveau du cou (artère carotide), avec l'index, le majeur et l'annulaire collés pendant 1mn)
- Course de 10 à 15 minutes dans un parcours balisé en respectant le temps de course indiqué par rapport aux repères
- Les courses en fractionnés de 10, 15 minutes avec respect du temps de course
- Les courses de 25 minutes : respect du temps de course

### **Récupération de l'effort à la fin de la pratique**

Prise de pouls, des mouvements de relaxation, d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

## **III- ACTIVITE D'APPLICATION**

Après la leçon de la course d'endurance en classe de 3<sup>ème</sup> 2, Koffi constate que son oncle sédentaire a pris du poids pèse 90kg et mesure 1,65m.

- Dites quel est l'IMC (indice de masse corporel) de son oncle ?
- Dites quelle activité doit pratiquer son oncle pour retrouver une corpulence Normale ?
- Citez les bienfaits de cette activité.

## **IV- SITUATION D'EVALUATION**

Avant de prendre part aux compétitions interclasses organisées par ton établissement, votre classe de 3<sup>ème</sup> 2 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Tu aides tes camarades à :

- Prendre leur pouls  
.....  
..... 5 points
- Executer un échauffement  
.....  
..... 5 points
- Courir à leur propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 25 minutes .....10 points

## V- EXERCICES

### 1- Activité d'application

Pour la pratique de la course d'endurance, votre professeur vous demande de :

- Indique les caractéristiques d'une course d'endurance
- Donne les intervalles du pouls après un effort de longue durée

### 2- Activité d'application

Afin de réaliser les 25 minutes de course à la fin de la leçon, le professeur vous demande de :

- Courir en fractionnés de 2 x 15 minutes

### 3- Activité d'application

A la fin de la leçon de course d'endurance, votre professeur vous demande de :

- Prendre votre pouls et celui de votre partenaire
- Exécuter une course pendant 25 minutes

## VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

- Après la leçon de course d'endurance, Ton ami de la classe te demande de lui expliquer les bienfaits et des règles liés à la pratique de la course d'endurance

### Corrigé

Les bienfaits	<b>Bienfaits</b> La pratique régulière de la course d'endurance permet au système cardiorespiratoire de transporter l'oxygène à travers tout le corps et de débarrasser les muscles de tout déchet. Elle : <ul style="list-style-type: none"><li>- Développe le volume du cœur</li><li>- Améliore la capacité pulmonaire</li><li>- Prévient les maladies cardiovasculaires et métaboliques</li><li>- Lutte contre l'obésité</li><li>- Améliore l'IMC (Indice de Masse Corporelle)</li></ul>
Les règles liées à la pratique	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre son pouls</li><li>- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort</li><li>- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course d'endurance</li><li>- Pratiquer l'activité sur un parcours sécurisé</li><li>- Courir en groupe</li></ul>

## Situation 2

➤ Votre professeur vous informe qu'à la fin de la leçon de course d'endurance vous serez évalués. En tant que chef de groupe tes camarades te demandent de les aider à préparer cette évaluation. Vous devez :

- Définir la course d'endurance
- Donner les bienfaits de la pratique de la course d'endurance
- Donner les endroits de prise de pouls
- Produire une course d'endurance pendant 25 minutes

## Corrigé

<b>Définition</b>	La course d'endurance c'est fournir un effort de longue durée pendant un temps relativement long, à une allure modérée et constante.
<b>Les bienfaits</b>	<b>Bienfaits</b> La pratique régulière de la course d'endurance permet au système cardiorespiratoire de transporter l'oxygène à travers tout le corps et de débarrasser les muscles de tout déchet. Elle : Développe le volume du cœur Améliore la capacité pulmonaire Prévient les maladies cardiovasculaires et métaboliques Lutte contre l'obésité Améliore l'IMC (Indice de Masse Corporelle)
<b>Endroits de prise de pouls</b>	Au niveau radial Au niveau temporal Au niveau de la carotide

## VII- DOCUMENTATION

**Important** : le calcul de l'IMC fait partie de l'évaluation de l'état de santé au même titre que la prise de pression artérielle

IMC est le rapport du poids (kg) sur la taille au carré :  $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}$

Exemple : un sujet de 70 kg pour 1,75m a un IMC de  $70 / (1.75)^2 = 22.9$

### Interprétation de l'IMC

<b>IMC (Kg / M<sup>2</sup>)</b>	<b>Interprétation</b>
15 à 18, 5	Maigreur
18, 5 à 25	Corpulence normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité modérée

### **Consignes pour une bonne pratique de la course d'endurance**

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course d'endurance
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé : parcours en plein air, vélo, randonnée pédestre
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort

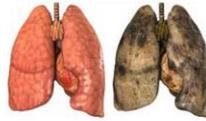
### **ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE**



**Alcool**



**Tabac**



**poumons Sains**      **poumons Abimés**



## COURSE DE MOYENNE DUREE

**ACTIVITE : course de résistance**

**LECON : fournir un effort de moyenne durée**

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

La leçon de course de résistance va débiter. Ton groupe de couleur veut être le meilleur.

Il est nécessaire de :

- S'échauffer
- Identifier les règles de pratique de la course de résistance
- Parcourir les 600 et 1000 mètres.

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1- Définition

La course de résistance c'est fournir un effort de moyenne intensité sur une distance moyenne pendant un temps moyen.

#### 2- Bienfaits

La pratique régulière de la course de moyenne durée :

- Renforce les parois du cœur
- Améliore la capacité pulmonaire
- Préviend les maladies cardiovasculaires
- Brûle les graisses
- Tonifier les muscles
- Stimuler la combativité et l'affirmation de soi

#### 3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de résistance
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par pair
- Travailler par group

#### **4- Etapes de pratique de la course de résistance**

##### **- Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Progressif, dynamique et adapté à la course de résistance :

- Faire une activation cardiovasculaire et pulmonaire sur ou autour d'un espace délimité
- Faire des étirements musculaires et assouplissements articulaires
- Faire des courses sur distances réduites

##### **- Pratique de l'activité**

#### **Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course**

Prendre le pouls aux endroits indiqués :

- Niveau radial
- Niveau temporal

- Niveau de la carotide

#### **Courses sur 100, 200, 300 ,500 mètres à une allure moyenne**

- Respect du temps de passage
- Courses en fractionnés de temps des distances de 100, 200, 300, 500 mètres

#### **Courses sur 600 et 1000 à une allure moyenne**

- Respect du temps de course
- Courses sur 600 pour les filles et 1000 m pour les garçons

#### **Récupération de l'effort à la fin de la pratique**

Prise de pouls, des mouvements de relaxation, d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

Exécuter des exercices lents souples et coordonnés :

- flexion du buste sur les jambes (toucher les orteils)
- debout, jambes écartées tendues, bras gauche tendu, toucher l'orteil du pied opposé

### **III- ACTIVITE D'APPLICATION**

Une compétition de course d'interclasse est organisée par ton établissement sur une distance de 600m chez les filles et 1000m chez les garçons.

- Dites-nous de quelle activité de course s'agit-il ?
- Citez les bienfaits de cette activité.
- 

### **IV- SITUATION D'EVALUATION**

La leçon de course de résistance va débiter. Ton groupe de couleur veut être le meilleur. Tu aides tes camarades à :

- Prendre leur pouls.....4 points
- S'échauffer.....4 points

- Identifier les règles de pratique de la course de résistance.....4 points
- Parcourir les 600 et 1000 mètres.....8 points.

## V- EXERCICES

### 1- Activité d'application

Pour la pratique de la course de résistance, votre professeur vous demande de :

- Quel sont les endroits appropriés pour la prise de pouls ?
- Indique les caractéristiques d'une course de résistance.
- Donne les différents types de course de résistance.

### 2- Activité d'application

Afin de réaliser les 600m et 1000m de course à la fin de la leçon, le professeur vous demande de :

- Courir en fractionnées de 100m, 200m, 300 et 500m chez les garçons
- Courir en fractionnées de 200m et 400m chez les filles

### 3- Activité d'application

A la fin de la leçon de course de résistance, votre professeur vous demande de :

- Prendre votre pouls et celui de votre partenaire
- Courir sur 600m pour les filles et 1000m pour les garçons

## VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

- Après la leçon de course de résistance, Ton ami te demande de lui expliquer les bienfaits et des règles liées à la pratique de la course de résistance.

### Corrigé

Les bienfaits	<p><b>Bienfaits</b></p> <p>La pratique régulière de la course de moyenne durée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforce les parois du cœur</li> <li>- Améliore la capacité pulmonaire</li> <li>- Prévient les maladies cardiovasculaires</li> <li>- Brûle les graisses</li> </ul>
Les règles liées à la pratique de la course de résistance	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire un échauffement adapté</li> <li>- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de résistance</li> <li>- Faire un nombre suffisant de répétitions, de fractionnés</li> <li>- Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée</li> <li>- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort</li> </ul>

## Situation 2

➤ A la fin de la leçon de course de résistance il est prévu une prise de performance. En tant que chef de groupe tes camarades te demandent de les aider à préparer cette évaluation. Il est nécessaire de :

- Définir la course de résistance
- Donner les bienfaits de la pratique de la course de résistance
- Produire une course de résistance chronométrée sur 600 et 1000 mètres

## Corrigé

Définition	La course de résistance c'est fournir un effort de moyenne durée à une intensité moyenne pendant un temps moyen
Les bienfaits	<b>Bienfaits</b> La pratique régulière de la course de moyenne durée : <ul style="list-style-type: none"><li>- Renforce les parois du cœur</li><li>- Améliore la capacité pulmonaire</li><li>- Prévient les maladies cardiovasculaires</li><li>- Brûle les graisses</li></ul>

## IIV. DOCUMENTATION

VOIR CAHIER D'INTEGRATION 4ème

Les différents types de résistances : 400m, 800m, 1000m, 1500m

La pulsation à la résistance varie entre 150 et 200 pulsations /minute

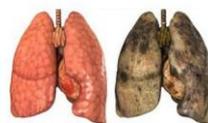
### ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE



Alcool



Tabac



poumons  
Sains      poumons  
Abimés



## COURSE DE VITESSE

**ACTIVITE : Course de vitesse**

**LECON : fournir un effort de courte durée**

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Avant les congés de pâques, les élèves de ta classe de 3<sup>ème</sup> 2 décident de participer à la compétition de course de vitesse. Ils doivent :

- Identifier les caractéristiques d'une course de vitesse
- Produire un effort sur 60 m
- Assumer le rôle d'officiel

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1- Définition :

La course de vitesse c'est courir ou nager à une allure rapide sur courte distance en un temps relativement court.

#### 2- Bienfaits :

La pratique de l'activité de courte durée permet de :

- Tonifier le muscle des parois du cœur pour assurer une propulsion dynamique du sang dans les veines.
- Développer l'ossature, et la masse musculaire
- Développer la vitesse de réaction
- Améliorer la fréquence cardiaque maximale
- Stimuler la combativité et l'affirmation de soi

#### 3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par pair

## **Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Progressif, dynamique et adapté à la course de vitesse :

- Faire des petites courses, sur place et en déplacement
- Faire des élévations de genoux avec variation de fréquence et d'amplitude sur place et en déplacement
- Exécuter des talons aux fesses sur place et en déplacement
- Faire des séries de petites accélérations sur place et en déplacement à intensité modérée puis élevée
- Faire des exercices d'étirement musculaires : position de départ debout, tirer la jambe gauche vers l'arrière sur pointe des pieds et fléchir la jambe droite en posant les 2 mains sur les cuisses en gardant le buste droit.
- Faire des assouplissements articulaires : rotation du cou, des épaules, des poignets, de la hanche, des genoux et des chevilles.

## **Pratique de l'activité**

### **A- Départ et Mise en action**

- Signal visuel : réagir dès que le bras levé est baissé
- Réagir à un signal visuel : lancer un objet devant et courir dès que l'objet tombe
- Réagir à un Signal sonore :
- Réagir à un coup de sifflet,
- Réagir au son du claquoir (deux planches à taper)
- Réagir au jeu du chat et la souris
- Faire des courses poursuites sur 20 mètres
- Réagir aux commandements de départ, se redresser progressivement sur 10 à 15 mètres en plusieurs séries

### **B- La course proprement dite**

- Faire des accélérations sur 20 mètres et courir dans les couloirs tracés
- Courir entre les lattes ou cerceaux : sur 20 mètres (variation de la fréquence et amplitude de foulées), agrandir la distance entre les lattes ou cerceaux au fur et à mesure pour aboutir à une grande amplitude de foulées
- Faire des exercices de synchronisation bras – jambe avec des repères au sol : lattes, cerceaux, tracés avec distance variable.

### **C- L'arrivée**

- Faire une course avec la ligne arrivée déplacée (l'enseignant se place après la ligne d'arrivée)

## **Récupération de l'effort à la fin de la pratique**

Prise de pouls, des mouvements de relaxation, d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

### III- ACTIVITE D'APPLICATION

Deux élèves de la 3<sup>ème</sup> 2 se lancent un défi à savoir : qui sera le premier à arriver au marché situé à 60m de la classe

- Dites de quelle activité il s'agit ?
- Donnes la définition de cette activité.
- Cites les bienfaits de cette activité.

### IV- SITUATION D'EVALUATION

Avant les congés de pâques, les élèves de ta classe de 3<sup>ème</sup> 2 décident de participer à la compétition de course de vitesse. Tu aides tes amis à :

- Identifier les caractéristiques d'une course de vitesse.....05 points
- Produire un effort sur 60 m  
.....10 points
- Assumer le rôle d'officiel.....05 points

### V- EXERCICES

#### 1- Activité d'application

Pour la pratique de la course de vitesse, votre professeur vous demande de :

- Indique les caractéristiques d'une course de vitesse
- Donne les différentes étapes de la course de vitesse

#### 2- Activité d'application

Afin de réaliser les 60m de course de vitesse à la fin de la leçon, le professeur vous demande de :

- Exécuter des séries de courses d'accélération sur 20, 30 et 40m

#### 3- Activité d'application

A la fin de la leçon de course de vitesse, votre professeur vous demande de :

- Prendre les performances de vos camarades sur 60m
- Exécuter une course de vitesse sur 60m

### VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

#### Situation 1

- Avec tes amis, vous voulez préparer l'évaluation de fin de leçon de la course de vitesse.

Tu dois :

- Identifier les différentes étapes de la course de vitesse
- Donner les règles liées à la pratique de la course de vitesse

## Corrigé

les différentes étapes de la course de vitesse	<ul style="list-style-type: none"><li>- Départ</li><li>- Mise en action</li><li>- Course proprement dite</li><li>- Arrivée</li></ul>
les règles liées à la pratique de la course de vitesse	<ul style="list-style-type: none"><li>- Faire un échauffement adapté</li><li>- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse</li><li>- Faire un nombre suffisant de répétitions</li><li>- Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée</li><li>- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort</li></ul>

## Situation 2

➤ Votre performance sera prise à la fin de la leçon de vitesse. En tant que chef de groupe tes camarades te demandent de les aider à préparer cette évaluation. Tu dois :

- Définir la course de vitesse
- Donner les bienfaits de la pratique de la course de vitesse
- Produire une course de vitesse chronométrée sur 60 mètres

## Corrigé

Définition	La course de vitesse c'est courir ou nager à une allure rapide sur courte distance en un temps relativement court
Les bienfaits	<b>Bienfaits :</b> La pratique de l'activité de courte durée permet de : <ul style="list-style-type: none"><li>- Tonifier le muscle des parois du cœur pour assurer une propulsion dynamique du sang dans les veines.</li><li>- Développer l'ossature, et la masse musculaire</li><li>- Développer la vitesse de réaction</li><li>- Améliorer la fréquence cardiaque maximale</li><li>- Stimuler la combativité et l'affirmation de soi</li></ul>

## VII- DOCUMENTATION

### Les activités de type vitesse :

- La natation sur 50m, 100m
- Course sur piste 100, 200, 4x100, 4x200, 100 haies dame et 110m haies homme

### Consignes pour une bonne pratique de la course de vitesse

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions

- Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par pair
- 

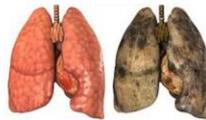
## **ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE COURTE DUREE**



**Alcool**



**Tabac**



**poumons  
Sains**      **poumons  
Abimés**

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## GYMNASTIQUE AU SOL

**ACTIVITE : Gymnastique au sol**

**LECON : Produire des enchainements d'actions variées, cohérentes**

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Tu veux prouver à tes amis que tu étais le premier en gymnastique en classe de 4eme alors ceux-ci te demandent d'identifier des éléments gymniques par famille, exécuter les éléments gymniques : saut droit, roulade avant, ATR passager, roue, ½ pirouette, roulade avant élevée, roulade arrière jambes écartés, rondade, roulade arrière simple, saut de chat, ATR roulé, équilibre fessier, saut carapé, placement dos et produire l'enchaînement A ou B filles et garçons du BEPC sur un praticable

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1- Définition :

La gymnastique est l'ensemble des exercices physiques, pratiqués avec ou sans agrès. C'est aussi la maîtrise du corps dans l'espace.

**Des exemples de familles d'évolution :**

- Appui (ATR tenu, ATR roulé, placement dos),
- Renversement (roue, rondade) ; rotation (roulade avant simple, roulade arrière simple, roulade arrière jambes écartés)
- Saut (saut droit, 1/2 pirouette, saut de chat, saut en extension, saut carapé)
- Souplesse (pont, écrasement facial)
- Maintien (planche faciale, planche écrasée équilibre fessier)

#### 2- Bienfaits :

La gymnastique au sol permet de développer, d'assouplir et de rééduquer le corps. Elle développe les capacités suivantes : l'équilibre, la coordination, la détente, la cohérence, la tonicité et l'esthétique du mouvement.

### 3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Saluer avant et après la présentation de l'enchaînement
- Présenter l'enchaînement de façon continue
- Porter une tenue adaptée à la pratique de la gymnastique au sol
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort

### Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Progressif, dynamique et adapté à la gymnastique au sol

- Petite course autour du tapis - déplacement latéral - petits sauts avec 2 pieds - Accélération sur place - saut droit, saut groupé - Saut en extension - Saut de chat - Jambe écart, tirer un bras vers le haut et l'autre vers l'arrière puis changer- Croiser les doigts derrière et remonter les bras vers le haut, le buste droit-1/2 écart, toucher les pointes de pieds-Culbute avant et arrière- Jambe écart- Ecrasement facial- ATR passager - Pont- Roulade avant simple- La roue- Fente- Dos rond, dos creux- Planche faciale, planche écrasé- Appui (facial, costal et dorsal).

### Pratique de l'activité

#### Exécution du saut carapé

Départ semi fléchi les bras tendus en arrière - pousser sur les deux jambes et ramener les bras en avant – décollés du sol les jambes tendues et écartées qui s'élèvent latéralement pour arriver semi fléchi.

#### Exécution de l'équilibre fessier

Départ en siège – poser les mains loin derrière en hyper extension - monter les jambes tendues serrées vers le ciel à moins de 45°, tenir 3 secondes.

#### Exécution du placement dos

Départ accroupi - pose des mains largeur épaule - regard fixé sur les mains- pousser sur les deux jambes arrière tendues puis groupées - tenir 2 secondes

#### Exécution de l'ATR roulé

- Position fente-avant -alignement segmentaire (Bras-tronc-jambe) - pose des mains largeur épaules- regard fixé sur les mains- fouetter la jambe-arrière tendue- pousser sur la jambe avant à la verticale-gainage du corps, pointes des pieds tendues - flexion des coudes -entrer la tête et rouler sur le dos -revenir en station droit

#### Exécuter l'enchaînement A ou B filles et garçons du BEPC

- Eléments liés et cohérents-Bonne amplitude des mouvements et un alignement segmentaire

## FILLES

- Enchaînement A
- Enchaînement B

## GARCONS

- Enchaînement A
- Enchaînement B

### Récupération de l'effort à la fin de la pratique

- Exécution de mouvements de relaxation : d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires lents et souples - Toucher les orteils jambes tendus. (Assis ou debout) -Tirer sur la taille gauche les deux mains entrelacées en haut puis changer de côté.
- Pieds joints, tirer une jambe tendue vers l'arrière, le buste droit, les deux mains posées sur le genou et changer (fente avant, jambe avant fléchi)

### III -ACTIVITE D'APPLICATION

A la fin de la séance, le professeur d'EPS veut vérifier ce que tu as retenu. Il te demande de :

- Donner la définition de la gymnastique au sol
- Citer deux éléments gymniques

### IV SITUATION D'EVALUATION

Tu es le premier en gymnastique au sol de ta classe. Tes amis te demandent de prendre en charge le groupe afin de remporter la compétition en fin de semestre. Tu dois :

- Identifier des éléments gymniques par famille .....4 points
- Exécuter les éléments gymniques : saut droit, roulade avant, ATR passager, roue.....8 points
- Produire l'enchaînement A ou B filles et garçons sur un praticable.....8 points

### V-EXERCICES

#### 1- Activité d'application

- Avant le cours de gymnastique votre professeur vous demande de décrire un échauffement adapté à la gymnastique

#### 2- Activité d'application

- Afin de réaliser des éléments gymniques à la fin de la leçon votre professeur vous demande d'identifier les éléments de l'enchaînement A et B filles ou garçons

#### 3- Activité d'application

- A la fin de la leçon de gymnastique votre professeur vous demande d'exécuter l'enchaînement A ou B filles et garçons.

## VI- SITUATION D’EVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

- A la fin de la leçon de gymnastique au sol, tu es désigné par le professeur pour expliquer tout ce que vous avez appris sur cette activité. Tu dois :
- 1- Indiquer les bienfaits de la pratique de la gymnastique au sol
  - 2- Exécuter les éléments techniques isolés : le saut droit, la roue, la roulade avant et l’ATR tenu sur un praticable

### Corrigé

les bienfaits	<ul style="list-style-type: none"><li>- Développer assouplir et rééduquer le corps</li><li>- Développer les capacités suivantes : d’équilibre de coordination de détente de cohérence de tonicité et d’esthétique du mouvement</li></ul>
---------------	--

/

### ➤ Situation 2

En vue de participer aux épreuves physiques de gymnastique du BEPC, ton ami LOUGAH te demande de l’aider à se préparer. Tu dois :

- 1- Indiquer les critères de réussite de l’enchaînement du BEPC
- 2- Proposer un échauffement adapté
- 3- Présenter l’enchaînement :
  - A ou B fille
  - A ou B garçon

### Corrigé

1- Echauffement adapté	Progressif, dynamique et adapté à la gymnastique au sol	<ul style="list-style-type: none"><li>- Faire des petites courses sur place,</li><li>- Faire des élévations de genoux,</li><li>- Exécuter des talons aux fesses,</li><li>- Faire des flexions de jambes : de la position debout, jambes écart, descendre et remonter en gardant le buste droit, bras tendus vers l’avant,</li><li>- Exécuter des torsions et détorsions du tronc, jambes écart.</li><li>- Faire un ½ écart latéral : descendre sur la jambe gauche fléchie avec la jambe droite tendue puis changer.</li></ul>
2- Critères de réussite		<ul style="list-style-type: none"><li>- Eléments liés et cohérents</li><li>- Bonne amplitude des mouvements et un alignement segmentaire</li></ul>

## **VII. DOCUMENTATION**

- Cahier d'intégration 3<sup>ème</sup>
- Manuel EPS 3<sup>ème</sup>

Fille enchaînement A :

### **COMPOSITION DE L'ENCHAINEMENT**

*1. De la station droite, deux (2) pas courus ;*

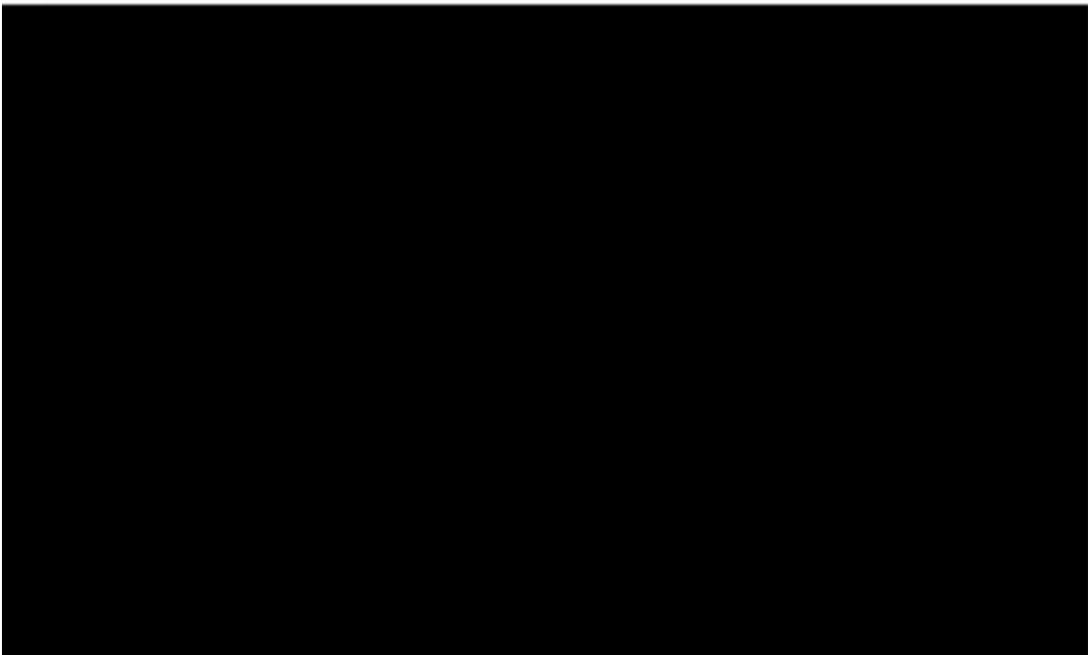
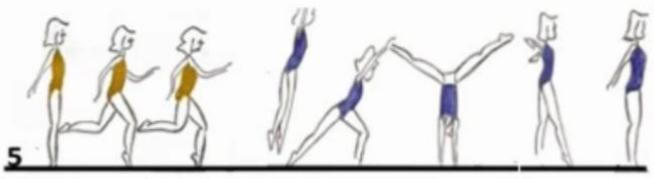
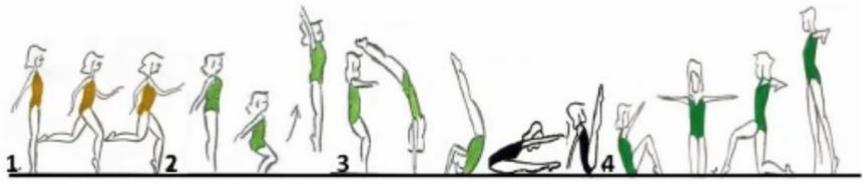
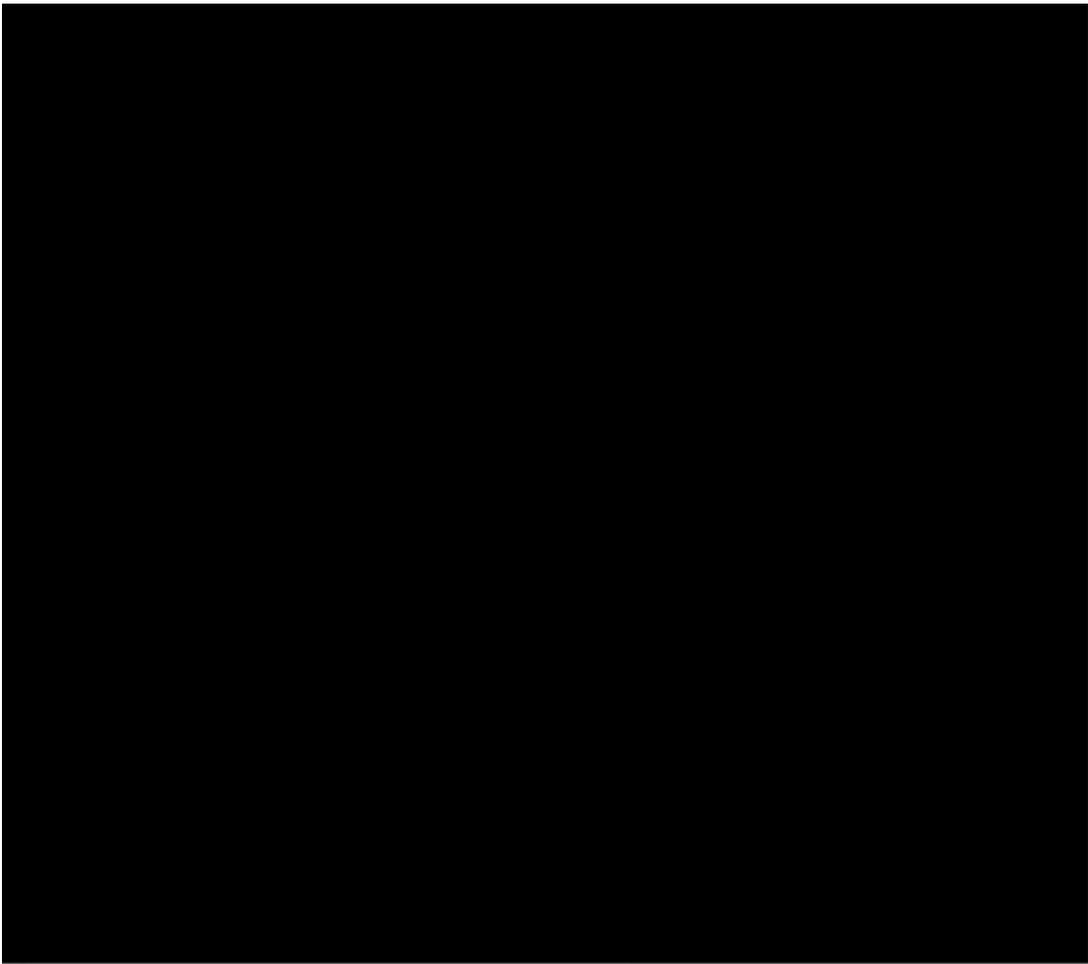
*2. SAUT DROIT ;*

*3. ROULADE AVANT simple, arriver position siège, ECRASEMENT FACIAL jambes jointes. Effectuer*

*L'EQUILIBRE FESSIER, position tenue Trois (3) secondes ;*

*4. Fléchir les jambes, puis faire un 1/2 tour pour s'agenouiller, les bras latéraux. Poser la jambe d'appui en avant pour se relever à la station droite ;*

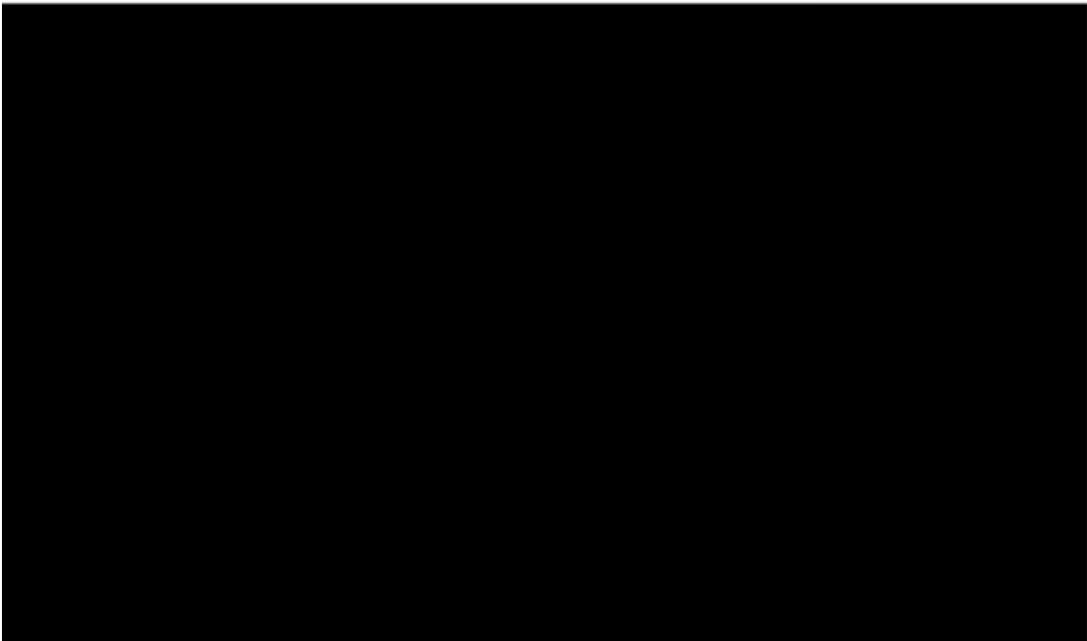
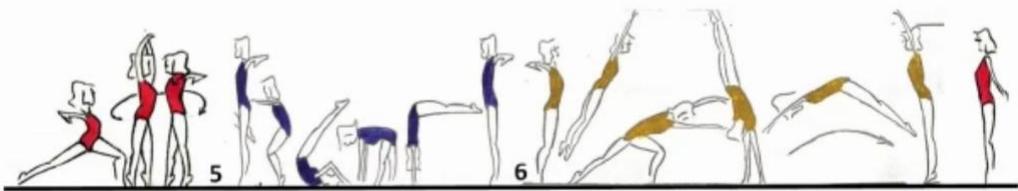
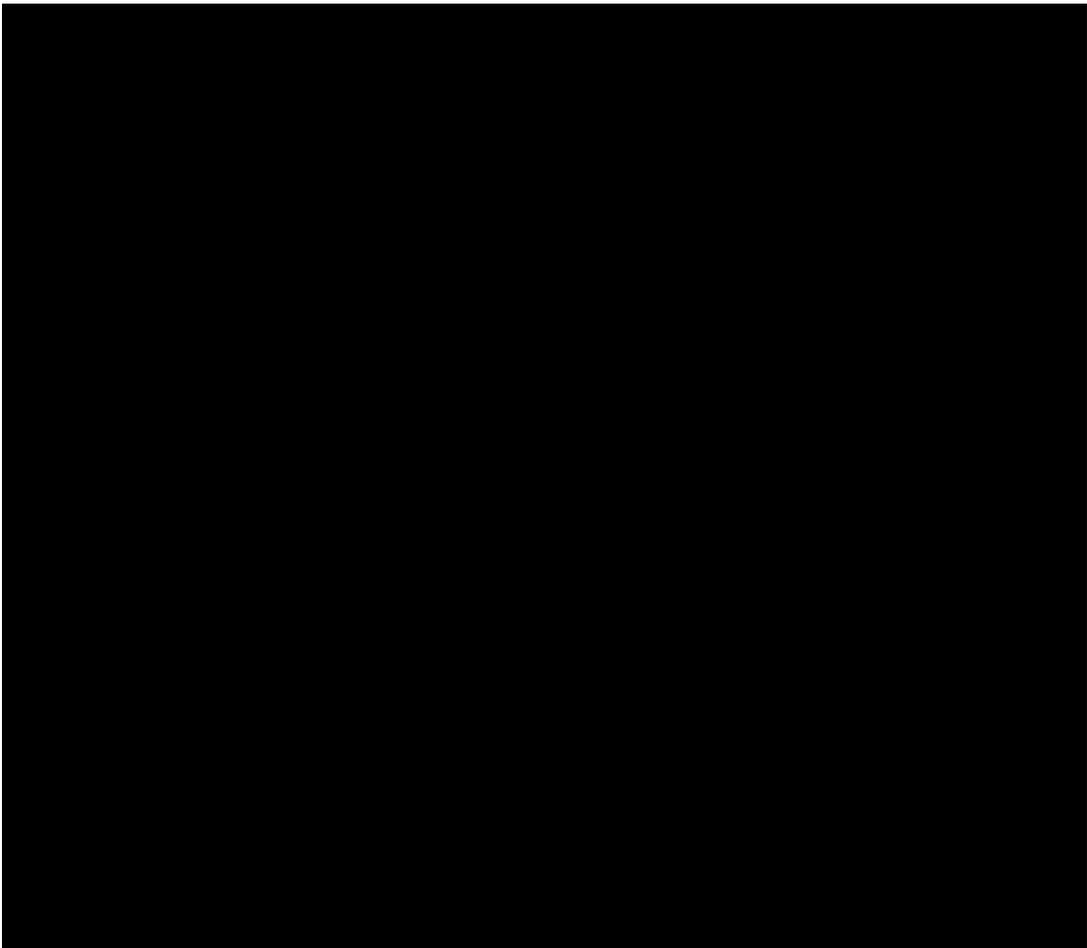
*5. Elan (sursaut, 2 pas courus), ROUE, assembler les jambes vers l'avant en 1/4 de tour pour arriver à la station droite.*



Fille enchainement B

**COMPOSITION DE L'ENCHAINEMENT**

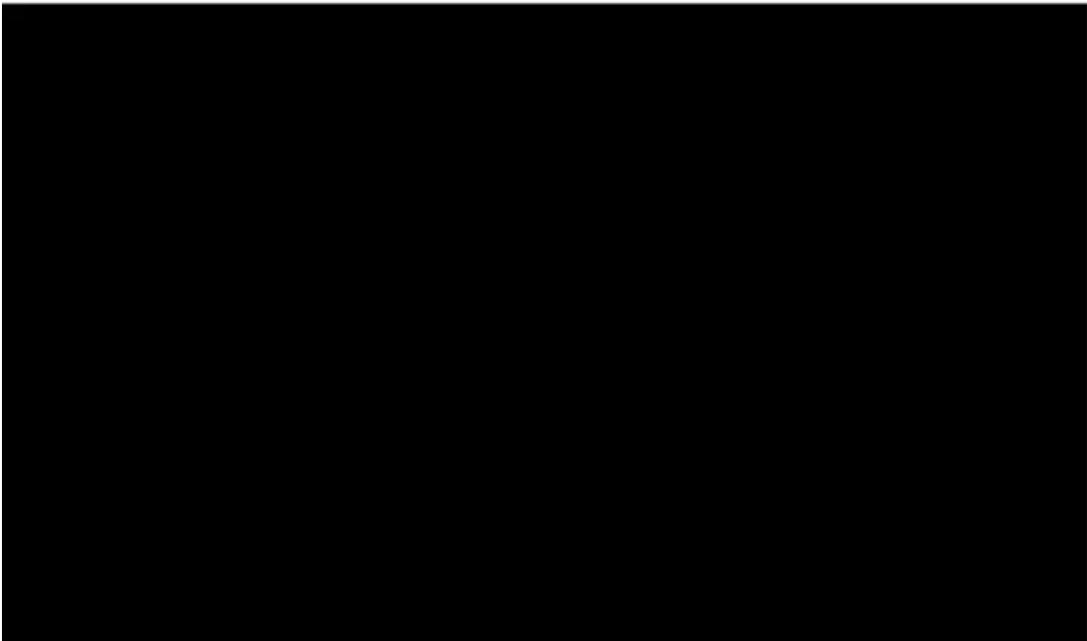
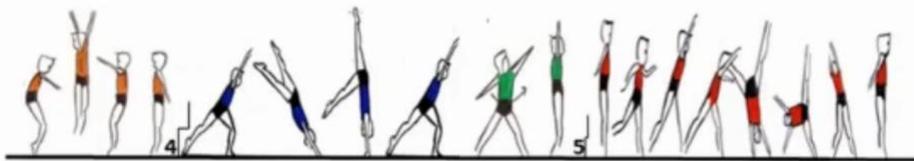
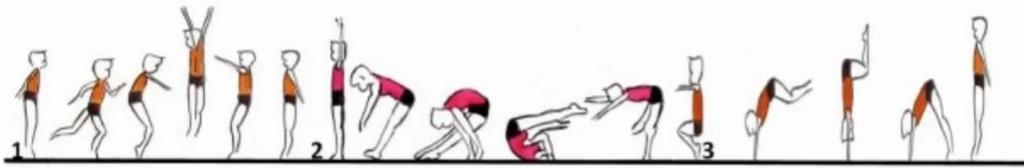
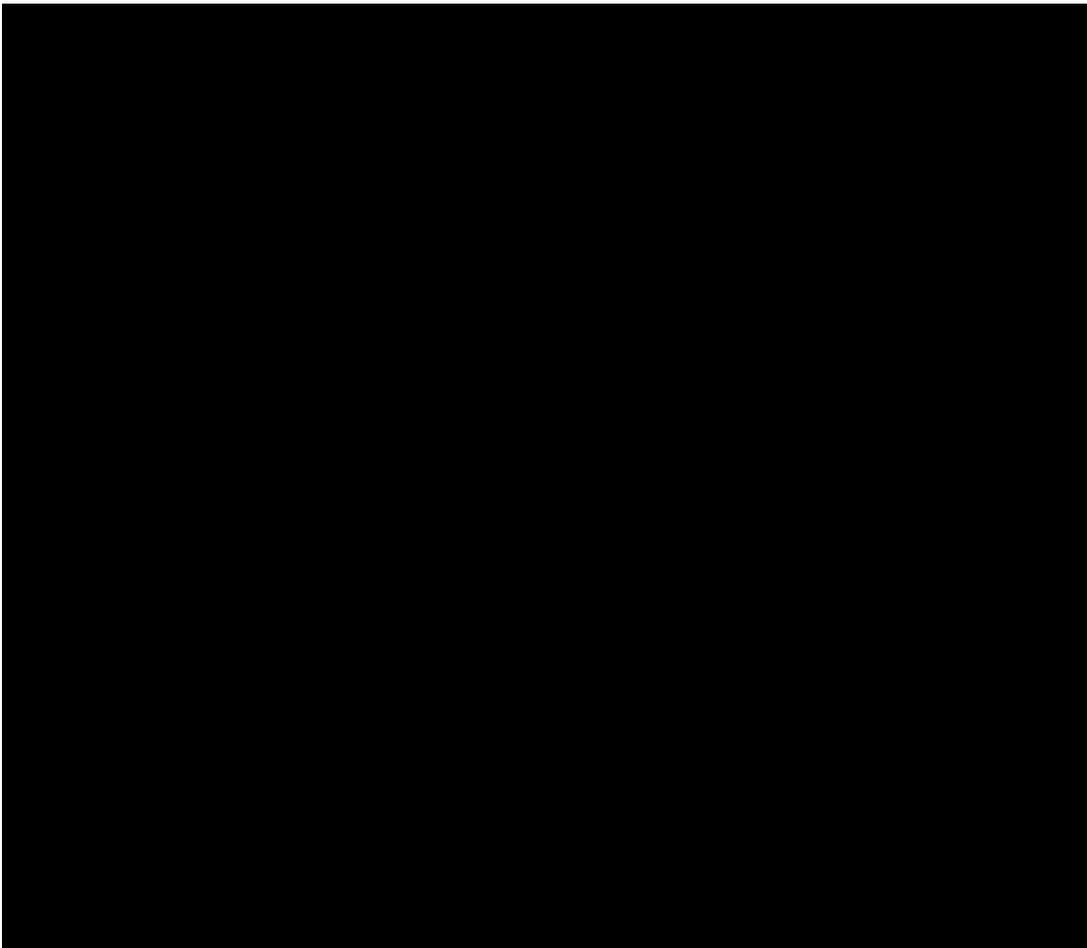
1. De la station droite, bras latéraux, face à l'examineur ;
2. SAUT DE CHAT, en effectuant un  $\frac{1}{4}$  de tour ;
3. Faire 2 pas d'élan, suivis de **ROUE** puis un  $\frac{1}{4}$  de tour
4. Fente avant, **ATR TENDU**. Descendre en fente. Ramener la jambe avant au-dessus de la jambe arrière en  $\frac{1}{2}$  pointe, puis pivoter en effectuant un  $\frac{1}{2}$  tour sur les pointes de pieds, les bras en couronne ;
5. **ROULADE ARRIERE**, arriver jambes écarts, **PLACEMENT DOS** pour se relever à la station droite ;
5. Elan (sursaut, 2 pas courus), **RONDADE**. Finir en station droite.



Garçon enchainement A

**COMPOSITION DE L'ENCHAINEMENT**

1. De la station droite, deux (2) pas courus, ½ **PIROUETTE**
2. **ROULADE ARRIERE** jambes écarts ;
3. **PLACEMENT DOS**, se relever, sursaut ½ tour ;
4. effectuer un pas vers l'avant pour arriver en fente avant.  
**ATR** passager avec ciseau de jambes. Descendre en grande fente avant. Faire un pivot ½ tour et assembler en station droite ;
5. Elan (sursaut, 2 pas courus), **ROUE**. Assembler vers l'avant en station droite.



Garçon enchainement B

**COMPOSITION DE L'ENCHAINEMENT**

1. De la station droite, deux (2) pas courus, **SAUT CARPE** jambes écarts ;
2. **ROULADE AVANT ELEVEE** ;
3. Se relever, fente avant ,**ATR ROULE** ;
4. Sans arrêt, effectuer une  $\frac{1}{2}$  **PIROUETTE** ;
5. Elan (sursaut, 2 pas courus), **ROUE** et **RONDADE**. Se stabiliser en station droit



## ACTIVITE : LUTTE AFRICAINE

**LECON : Exécuter des techniques de projection et de contrôle.**

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

L'Association sportive de ton établissement organise une compétition de passage de grade de judo avant les congés de pâques. Les élèves de la classe de 3<sup>ème</sup> 5 veulent être primés. Ils identifient le matériel, s'échauffent, réalisent des contrôles, des techniques, de projection et exécutent des combats dans une arène.

### II-CONTENU DE LA LECON

#### Définition

La lutte est un sport de préhension qui consiste à saisir une ou plusieurs parties du corps de son adversaire en vue de le faire chuter.

#### Bienfaits

La pratique régulière de la lutte africaine permet de renforcer l'activité motrice, des qualités physiques et psychologiques, la maîtrise de soi et la notion de respect de l'autre, des règles et des arbitres.

Elle permet la socialisation de l'apprenant

#### Règles essentielles, règles d'hygiène et de sécurité

- Manger 3 heures avant la pratique de la lutte.
- Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire
- Respecter l'adversaire et ne pas lui faire mal et ne pas se faire mal,
- Pratiquer sur une surface gazonnée, sableuse.
- Matérialisation de l'espace de pratique
- Echauffement spécifique, retirer tous les objets dangereux, avoir les ongles courts

#### Echauffement général et spécifique au début de la pratique

- Courses à différentes allures alternées d'exercices en déplacement (pas chassés, cloche pieds, pieds joints, croisées arrière).
- Etirements musculaires et assouplissements articulaires.
- Chutes avant, arrière, latérales.

#### Jeux de lutte :

- Jeux d'opposition sans contact (les arbres dans la forêt, le loup et l'agneau .....)

- Jeux d'opposition avec contact (jeu de touche, le tiré, le pousser, la marre aux crocodile .....)
- Jeux d'opposition par intermédiaire d'un engin

### **Pratique de l'activité.**

Faire chuter l'adversaire en exécutant des actions sur sa cheville dans la forme de corps du décalage par :

- tassement en blocage de genou et fauchage de la jambe.
- blocage de jambe en décalage latéral.

Faire chuter son adversaire en exécutant des actions de projection par-dessus la hanche, dans la forme de corps du hanché.

Tour de hanche en :

- Tête
- À l'épaule.
- -en ceinture
- Organiser des combats de lutte africaines en tant qu'officiel : membre de jury (juge, arbitre, chef de plateau) ou assesseur (marqueur, chronométreur).
- Participer au combat de lutte africaine.

### **Combats Recuperation d'effort à la fin de la pratique**

- des mouvements de relaxation, d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

## **II-ACTIVITE D'APPLICATION**

En regardant une chaîne télé à la maison, Tu vois deux personnes le torse nu entraînent de battre dans un espace sableux délimité par des sacs.

- Dis-nous quel type de sport pratiquent-ils ?
- Donne la définition de ce sport.

## **II- SITUATION D'EVALUATION**

Ta classe, de 3<sup>ème</sup> 5 se prépare pour participer aux compétitions inter-promo organisées par le conseil scolaire de ton établissement en lutte africaine. Le professeur demande aux apprenants de :

- faire chuter son adversaire à partir d'un ramassement de cheville..... 5 points
- faire chuter son adversaire à partir des actions sur sa jambe..... 5 points
- Réaliser un tour de hanche en tête à l'épaule et la ceinture..... 10 points

## **I. EXERCICES**

### **1-Activité d'application**

Lors d'un duel entre deux élèves, Daniel utilise le contrôle bras dessus/dessous et réalise une technique de projection à partir de l'épaule autour de sa hanche.

\*De quelle technique de projection s'agit-il ?

\*Citer deux techniques de hanché.

### **2 -Activité d'application**

Afin de prendre part aux combats de lutte à la fin de la leçon, le professeur d'EPS vous demande :

- D'exécuter un tassement en blocage de genou à partir d'une action sur la jambe.
- D'exécuter un tour de hanche en tête.

### **2- Activité d'application**

A la fin de la leçon de lutte africaine, votre professeur vous demande de :

- Prendre part aux combats de lutte.
- Diriger les combats de lutte en tant que juge ou arbitre

### **Situation 1**

- Ton lycée organise ses traditionnelles olympiades à la fin de l'année. Après tirage au sort, tu es invité avec tes amis à participer la compétition de sports de combat. Comme chef d'équipe, tu retiens la lutte africaine comme activité.

Explique ton choix.

Propose leurs deux techniques de lutte

### **Corrigé**

<b>Bienfaits</b>	La pratique de la lutte africaine favorise la maîtrise de soi, la concentration, le respect des partenaires, des adversaires, des règles et des arbitres. Elle permet la socialisation de l'apprenant.
Deux techniques	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ramassement de cheville en décalage latéral</li><li>• Tassement en fauchage de jambe</li></ul>

### **Situation 2**

- Pendant un combat de lutte entre deux élèves de la classe 3eme5, YAO est désigné pour arbitrer le combat.

\*Enumérer quelques règles de sécurité pour la bonne tenue du combat.

### **Corrigé**

<b>Règles de sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les combats doivent de déroulés sur un terrain sableux, mou ou gazonneux</li><li>- Les lutteurs doivent avoir les ongles des doigts et des orteils coupés très courts</li><li>- Le port d'objets susceptibles de blesser l'adversaire est interdit</li><li>- Respecter la règle d'or</li></ul>
-----------------------------------	--

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## SAUTS

**ACTIVITE : hauteur (rouleau ventral)**

**TITRE DE LA LECON : réaliser des sauts**

### I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de 3<sup>ème</sup> prennent part aux sélections de saut en hauteur. Tes amis retenus et toi vous décidez de :

- faire un échauffement adapté
- Identifier les différentes techniques de saut en hauteur,
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes à la technique du rouleau ventral

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1-Définition

Le saut en hauteur est une activité athlétique qui consiste à franchir une barre ou un élastique le plus haut possible placé entre 2 poteaux après avoir pris appui sur une jambe.

#### 2-Bienfaits :

L'activité de saut permet de :

- développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice
- améliorer la concentration.
- améliorer la gestion du stress

#### \*Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Course d'élan Progressivement accélérée
- Oblique
- Pose du pied dans la zone d'appel
- Rotation autour de la corde
- Réception dans la fosse face à l'élastique
- Porter une tenue adaptée à la pratique du saut en hauteur
- Boire de l'eau à petite gorgée pendant et après l'effort

### **\*Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Progressifs, dynamique et adapté au rouleau ventral suivie d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place
- faire des élévations de genou
- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des sursauts

### **\* Pratique de l'activité**

- Courir de manière rectiligne, progressivement accélérée sur 4 à 6 foulées
- monter et pivoter et esquiver l'élastique en rouleau ventral
- Réception dans la fosse face à l'élastique

### **\*Recupération de l'effort à la fin de la pratique**

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés :

- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir
- S asseoir, une jambe tendue et l'autre pliée vers l'extérieure, descendre le buste  
Vers la jambe tendue

## **III-ACTIVITE D'APPLICATION**

**Ton professeurs d'EPS t invite de venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 3ém1.**

**Il demande à ses élèves de passer un élastique avec la technique du rouleau ventral après une course d'élan**

**Progressivement accélérée.**

**-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 3ém1 s'apprêtent à pratiquer ?**

**-Donner la définition de cette activité**

#### **IV-SITUATION D’EVALUATION**

Des compétitions inter –promotion de saut en hauteur se dérouleront dans ton établissement.  
Tes amis et toi êtes intéressés par le saut en hauteur.

Tu aides tes camarades à :

- Identifier les règles liées à la technique du rouleau ventral ..... 4 points
- Réaliser un échauffement adapté.....6 points
- Exécuter le saut en rouleau ventral.....10 points

#### **V-EXERCICES**

##### **1- Activité d’application**

Avant la pratique du saut en hauteur, votre professeur vous demande :

- Identifier les différentes phases du saut en hauteur

##### **2- Activité d’application**

Afin de réaliser le rouleau ventral, le professeur vous demande de :

- faire une course d’élan progressivement accélérée de 4 à 6 foulées, monter, pivoter, esquiver l’élastique à plusieurs reprises et Réceptionner dans la fosse face à l’élastique.

##### **3- Activité d’application**

A la fin de la leçon du saut en hauteur, votre professeur vous demande de :

- sauter en rouleau ventral dans sa forme globale après 6 foulées.

#### **VI-SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES**

##### **1-Situation 1**

- Vous êtes en fin de leçon de saut en hauteur, ton professeur te choisit pour préparer ton groupe.

Vous devez :

- 1- Définir le saut en hauteur
- 2- Citer les bienfaits de la pratique du saut en hauteur
- 3- Citer les différentes étapes du saut en hauteur
- 4- Produire un saut en hauteur

## Corrigé

Définition	Le saut en hauteur est une activité athlétique qui consiste à franchir une barre ou un élastique le plus haut possible placé entre 2 poteaux après avoir pris appui sur une jambe.
Les bienfaits	<b>Bienfaits :</b> L'activité de saut permet de : - développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice - améliorer la concentration. - améliorer la gestion du stress
Les différentes étapes	Course d'élan Impulsion Franchissement Réception

## 2-Situation 2

- Ta classe est qualifiée pour les phases finales de la compétition d'athlétisme, Tu aides tes camarades à :
- 1- Citer les différentes phases du saut en hauteur
  - 2- Donner les critères de réalisation du saut en hauteur
  - 3- Réaliser un échauffement adapté à la pratique du saut en hauteur
  - 4- Evaluer leur prestation

## Corrigé

les différentes phases	Course d'élan Impulsion Franchissement Réception
les critères de réalisation	Course d'élan Progressivement accélérée Oblique Pose du pied dans la zone d'appel Rotation autour de la corde Réception dans la fosse face à l'élastique

## **VII. DOCUMENTATION**

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de saut : élastique, la fosse et les 2 poteaux

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## SAUT EN LONGUEUR

**ACTIVITE : saut en longueur**

**TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts**

### I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de 3èm prennent part aux sélections du saut en longueur. Tes amis sélectionnés et toi décidez de :

- Faire un échauffement adapté
- Exécuter un échauffement adapté
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes au saut en longueur

### I-CONTENU DE LA LECON

#### 1-Definition

Le saut en longueur est une activité athlétique qui consiste à sauter le plus loin possible après une course d'élan de 4 à 6 foulées, dans la fosse en prenant appui sur une planche.

#### 2-Bienfaits :

L'activité de saut permet de :

- développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice
- améliorer la concentration.
- améliorer la gestion du stress

#### 3-Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Course d'élan Progressivement accélérée
- Pose du pied dans la zone d'appel
- L'extension du corps et réception dans la fosse
- Porter une tenue adaptée à la pratique du saut en longueur
- Boire de l'eau à petite gorgée pendant et après l'effort

#### \*Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Progressifs, dynamique et adapté au saut en longueur suivie d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place
- faire des élévations de genou

- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des sursauts

**\* Pratique de l'activité**

**Course d'élan –Impulsion-Suspension –Réception**

- Courir de manière rectiligne, progressivement accélérée sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion sur la planche d'appel.
- faire des sauts en extension vers l'avant
- \_faire des sauts avec ouverture et fermeture du tronc
- réceptionner dans la fosse

**\*Récupération de l'effort à la fin de la pratique**

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés :

- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir
- S asseoir, une jambe tendue et l'autre pliée vers l'extérieure, descendre le buste  
Vers la jambe tendue

**III-ACTIVITE D'APPLICATION**

**Ton professeurs d'EPS t invite de venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 3ém1.**

**Il demande à ses élèves de sauter après une course d'élan Progressivement accélérée de 4 à 6 foulée.**

- Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 3èm1 s'apprêtent à pratiquer ?**
- Donner la définition de cette activité**

**IV-SITUATION D'EVALUATION**

Les classes de 3èm prennent part aux sélections du saut en longueur. Champion de l'année dernière, Tes amis sélectionnés te demandent

De les aider à :

- Faire un échauffement adapté,.....5 points
- Produire les meilleures performances.....10 points
- Respecter les règles afférentes au saut en longueur.....5 points

## V-EXERCICES

### **1-Activité d'application**

Avant la pratique du saut en longueur, votre professeur vous demande :

- Identifier les différentes phases du saut en longueur

### **2-Activité d'application**

Afin de réaliser le saut en longueur, le professeur vous demande de :

-faire une course d'élan progressivement accélérée de 4 à 6 foulées élever au-dessus du sol après un appui dans la zone d'appel et

Se protéger en extension à distance de son appui

-réceptionner grouper dans la fosse

### **3-Activité d'application**

A la fin de la leçon du saut en hauteur, votre professeur vous demande de :

Exécuter le saut en longueur dans sa forme globale après 8 foulées.

## **VI-SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES**

### **1-Situation 1**

- Vous êtes en fin de leçon de saut en longueur, ton professeur te choisit pour préparer ton groupe.  
Vous devez :

1-Définir le saut en longueur

2-Citer les bienfaits de la pratique du saut en longueur

3-Citer les différentes étapes du saut en longueur

4-Produire un saut en longueur

### **Corrigé**

Définition	Le saut en longueur est une activité athlétique qui consiste à sauter le plus loin possible après une course d'élan de 4 à 6 foulées, dans un bac à sable en prenant appui sur une planche
Les bienfaits	<b>Bienfaits :</b> L'activité de saut permet de : - développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice - améliorer la concentration. - améliorer la gestion du stress
Les différentes étapes	Course d'élan Impulsion Franchissement Réception

## 2-Situation 2

➤ Ta classe est qualifiée pour les phases finales de la compétition d'athlétisme, Tu aides tes camarades à :

- 1- Citer les différentes phases du saut en longueur
- 2- Donner les critères de réalisation du saut en longueur
- 3- Réaliser un échauffement adapté à la pratique du saut en longueur
- 4- Evaluer leur prestation

### Corrigé

les différentes phases du saut en longueur	Course d'élan Impulsion Suspension Réception
les critères de réalisation du saut en longueur	Course d'élan Progressivement accélérée Pose du pied dans la zone d'appel Equilibré Extension du corps Réception groupé

## **VII. DOCUMENTATION**

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de saut : la planche d'appel, la fosse
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un sautoir sécurisé

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## TRIPLE SAUT

**ACTIVITE : Triple – saut**

**TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts**

### I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de 3<sup>ème</sup> prennent part aux sélections de triple saut. Tes amis sélectionnés et toi vous décidez de :

- faire un échauffement adapté
- Exécuter un échauffement adapté
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes au triple saut

### II-CONTENU DE LA LECON

#### 1-Définition

Le triple saut est une activité athlétique qui consiste à courir vite et à faire 3 bonds successifs qui sont :

- le cloche pied
- la foulée bondissante
- le saut en longueur

#### 2-Bienfaits :

L'activité de saut permet de :

- développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice
- améliorer la concentration.
- améliorer la gestion du stress

#### 3-Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Course d'élan Progressivement accélérée
- Pose du pied dans la zone d'appel
- Faire 3 bonds : droit-droit-gauche ou gauche –gauche -droit
- L'extension du corps et réception dans la fosse
- Porter une tenue adaptée à la pratique du triple saut
- Boire de l'eau à petite gorgée pendant et après l'effort

### **\*Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Progressifs, dynamique et adapté au saut en longueur suivie d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place
- faire des élévations de genou
- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des sursauts

### **\* Pratique de l'activité**

- Courir de manière rectiligne, progressivement accélérée sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion la planche d'appel
- exécuter la forme réglementaire du triple saut : droit-droit-gauche 2 pieds ou gauche- gauche –droit 2 pieds
- faire des sauts en extension vers l'avant
- \_faire des sauts avec ouverture et fermeture du tronc
- réceptionner dans la fosse
- réaliser le triple saut dans sa forme globale réglementaire

### **\*Recupération de l'effort à la fin de la pratique**

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés :

- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir
- S asseoir, une jambe tendue et l'autre pliée vers l'extérieure, descendre le buste  
Vers la jambe tendue

## **III-ACTIVITE D'APPLICATION**

**Ton professeurs d'EPS t invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 3ém1.**

**Il demande à ses élèves de réaliser les 3 bonds : droit-droit-gauche 2 pieds ou gauche – gauche droit 2 pieds après une course d'élan Progressivement**

**Accélérée de 4 à 6 foulées.**

**-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 3èm1 s'apprêtent à pratiquer ?**

**-Donner la définition de cette activité**

#### **IV-SITUATION D’EVALUATION**

Des compétitions inter –promotion de saut en longueur se dérouleront dans ton établissement. Tes amis et toi êtes intéressés par le triple saut.

Tu aides tes camarades à :

- Faire un échauffement adapté au triple saut..... 5 points
- Produire les meilleures performances.....10 points
- Respecter les règles afférentes au triple saut.....5 points

#### **V-EXERCICES**

##### **1-Activité d’application**

Avant la pratique du triple saut, votre professeur vous demande de :

- Identifier les différentes phases du triple saut

##### **2-Activité d’application**

Afin de réaliser le triple saut, le professeur vous demande de :

- exécuter un triple saut après une course d’élan de 4 foulées
- exécuter un triple saut après une course d’élan de 6 foulées
- réceptionner grouper dans la fosse

##### **3-Activité d’application**

A la fin de la leçon du triple saut, votre professeur vous demande de :

- Réaliser le triple saut dans sa forme globale après 8 foulées.

#### **VI-SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES**

##### **1-Situation 1**

- Vous êtes en fin de leçon du triple saut, ton professeur te choisit pour préparer ton groupe. Vous devez :

1-Définir le triple saut

2-Citer les bienfaits de la pratique du triple saut

3-Citer les différentes étapes du triple saut

4-Produire un triple saut

## Corrigé

Définition	Le triple saut est une activité athlétique qui consiste à courir vite et à faire 3 bonds successifs qui sont : -le cloche pied - la foulée bondissante -le saut en longueur
Les bienfaits	<b>Bienfaits :</b> L'activité de saut permet de : - développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice - améliorer la concentration. - améliorer la gestion du stress
Les différentes étapes	Course d'élan Impulsion Suspension Réception

## 2-Situation 2

- Ta classe est qualifiée pour les phases finales de la compétition d'athlétisme, Tu aides tes camarades à :
- 1- Citer les différentes phases du triple saut
  - 2- Donner les critères de réalisation du triple saut
  - 3- Réaliser un échauffement adapté à la pratique du triple saut
  - 4- Evaluer leur prestation

## Corrigé

les différentes phases	Course d'élan Impulsion Suspension Réception
les critères de réalisation	Course d'élan Progressivement accélérée Pose du pied dans la zone d'appel Equilibré Extension du corps Réception groupé

## **VII. DOCUMENTATION**

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de saut : la planche d'appel, la fosse
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un sautoir sécurisé

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## LANCER DE POIDS

**ACTIVITE : lancer de poids**

**TITRE DE LA LECON : Exécuter des lancers**

### I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

La leçon de lancer de poids va débiter, tes amis et toi voulez réaliser les meilleures performances

Vous décidez de :

- Vous échauffer
- Exécuter le lancer de poids.
- Assumer des rôles d'officie

### II-CONTENU DE LA LECON

#### 1-Définition :

Le lancer de poids consiste à projeter le poids le plus loin possible avec une main dans un secteur de lancer à partir d'un cercle.

#### 2-Bienfaits :

L'activité de lancer permet de :

- développer la force musculaire, la coordination motrice
- augmenter la puissance et la masse musculaire.
- renforcer la condition on physique
- améliorer la gestion du stress

#### 3-regles de pratiques, règles d'hygiène et de sécurités

##### Tenir le poids à la base des doigts

- **Place le poids colle au cou, le coude haut dégage du corps**
- **Pousse vers l'avant et vers le haut**
  - **Grandir sur la pointe des pieds**
  - **porter une vestimentaire adaptée**
  - **faire une préparation à l'effort adaptée et suffisante**
  - **boire de l'eau à petite gorgée**

### **\*Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Progressifs, dynamique et adapté au lancer de poids suivie d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place
- faire des élévations de genou
- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambe
- faire des ronds de bras
- faire des pompes
- faire la brouette avec partenaire
- faire des rotations de poignets
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- Faire des manipulations de l'engin
- faire rouler l'engin au sol avec une main, deux mains,
- pousser avec une main, pousser avec deux mains l'engin vers l'avant et vers l'arrière faire des torsions et détorsions
- Avec l'engin dans les deux mains

### **\* Pratique de l'activité**

#### **-tenir le poids à la base des doigts, collé au cou, le coude haut dégagé du corps**

- Lancer le poids, collé au cou avec une main
- Projeter le poids vers l'avant et vers le haut, équilibré dans le secteur de lancer
- Terminer le geste face à l'aire de lancer

### **\*Récupération de l'effort à la fin de la pratique**

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés :

- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir
- S asseoir, une jambe tendue et l'autre pliée vers l'extérieure, descendre le buste
- Vers la jambe tendue

### **III-ACTIVITE D'APPLICATION**

Ton professeurs d'EPS t invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 3ém1.

Il demande à ses élèves de réaliser le lancer de profil à l'arrêt et avec pas chassé.

-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 3èm1 s'apprêtent à pratiquer ?

-Donner la définition de cette activité

### **IV-SITUATION D'EVALUATION**

C'est le jour de l'évaluation du lancer de poids, tu veux réaliser ta meilleure performance  
Tu dois :

- T'échauffer.....5 points
- Exécuter le lancer de poids.....10 points
- Assumer des rôles d'officiel.....5 points

### **V-EXERCICES**

#### **1-Activité d'application**

Avant la pratique du lancer de poids, votre professeur vous demande de :

- Identifier les différentes phases du lancer de poids

#### **2-Activité d'application**

Afin de réaliser le lancer de poids, le professeur vous demande de :

Réaliser le lancer de poids de profil à l'arrêt et en pas chassé

#### **3-Activité d'application**

A la fin de la leçon du lancer de poids, votre professeur vous demande de :

Réaliser le lancer de profil à l'arrêt et en pas chassé

### **VI-SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES**

#### **2 situations d'évaluation + corrigés**

##### **Situation1**

- Ton ami de classe te demande de l'aider à réussir le lancer de poids.
- Décris les différentes étapes du lancer
- Explique- lui comment réussir un lancer de profil à pas chassés

## Corrigé

les différentes étapes du lancer	Tenue Mise en action Projection
Critères de réussite	Tenir le poids, collé au cou, le coude dégagé du corps Poids collé au cou, coude haut décollé du corps Pas chassés rasants, arrivée bien équilibrée. Lancer le poids, collé au cou avec une main Projeter le poids, équilibré dans le secteur de lancer Terminer le geste face à l'aire de lancer

### 2-Situation 2

Ton ami ne réussit pas à lancer le poids et il ne trouve pas cette activité utile. Tu décides de le convaincre.

- Explique- lui les bienfaits de la pratique de cette activité
- Décris les différentes phases du lancer
- Exécute des lancers avec lui

## Corrigé

les bienfaits	<b>Bienfaits :</b> L'activité de lancer permet de : Développer la force musculaire, la coordination motrice Augmenter la puissance et la masse musculaire. Renforcer la condition physique Améliorer la gestion du stress
les différentes phases du lancer	Tenue Mise en action Projection

## **VII. DOCUMENTATION**

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de lancers de poids : le poids de 3kg et de 4kg
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
  - Pratiquer l'activité sur un sautoir sécurisé

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## SPORT COLLECTIF DE PETITS TERRAINS

**ACTIVITE : Basketball**

**TITRE DE LA LECON : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petits terrains**

### I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

La leçon de basketball se terminera par un tournoi. Ton groupe de couleur désire le remporter. Vous décidez d'exécuter des relais de balle, de produire des stratégies d'attaque et défense, d'assumer des rôles d'officiel.

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1-Définition :

Le basketball est une activité sportive qui oppose deux équipes de 5 joueurs chacune sur un espace réduit de dimensions 28 mètres de long et 15 mètres de large.

#### 2-Bienfaits :

La pratique régulière du basketball permet de développer l'endurance et la résistance à la fatigue, favorise la coordination et la concentration, favorise la coopération, l'entraide et la solidarité et améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.

#### 3-Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

-temps de jeu : 4 quart- temps de 10minutes

- Pas de contact physique
- Pas plus de deux pas avec le ballon tenu,
- Pas de bijoux, avoir les ongles courts
- Espace sécurisé
- Boire de l'eau à petites gorgées
- Tenue adaptée à la pratique du basketball

#### Echauffement général et spécifique au début de la pratique

- Faire une activation cardiovasculaire: courir autour du terrain ou sur un espace balisé , faire des étirements, des assouplissements des membres inférieurs et supérieurs suivi de renforcement musculaire

## **Pratique de l'activité**

- Executer des passes et receptions, des dribbles et des tirs au panier à l'arrêt, en course ou en suspension.
- S'organiser pour progresser vers le but adverse et tirer au panier :
- Occuper rationnellement le terrain
- Echapper à la surveillance de l'adversaire
- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
- Organiser un tournoi de basketball et assumer des rôles d'officiel

## **Récupération de l'effort à la fin de la pratique**

- Exécuter des exercices lents souples et coordonnés

## **III – ACTIVITE D'APPLICATION**

Bilé assistes à une séance d'EPS dans un collège privé de sa commune. le professeur de la 3<sup>ème</sup> 3 demande à ses élèves d'exécuter des tirs au panier.

- Dites quel type d'activité s'apprêtent-ils à pratiquer ?
- Donne la définition de cette activité

## **IV-SITUATION D'EVALUATION**

Lors d'une journée sportive de sport collectif organisée par ton lycée Ta classe de 3<sup>ème</sup> 3 veut remporter le tournoi de Basketball.

Tes camarades te désignent pour les aider à :

- Identifier les bienfaits liés à la pratique du BB,  
.....5 points
- Produire des stratégies d'attaque et de  
défense .....10 Points
- Assumer des rôles d'officiel.  
.....5 points

## **V- EXERCICES**

### **1- Activité d'application**

Au cours des échanges pendant la séance de basketball, le professeur d'EPS pose des questions sur les connaissances de ses élèves. Il leur demande de :

- Donner les dimensions d'un terrain de basketball
- Donner la durée d'un match de basketball

## 2- Activité d'application

Afin de permettre à l'attaque de prendre le dessus sur la défense et de marquer des points, le professeur propose aux élèves de trouver une solution à leur difficulté.

- Dites quelle organisation pouvez-vous mettre en place ?

## 3- Activité d'application

- Au terme de leur apprentissage les élèves doivent être évalués, le professeur leur demande de former des équipes et de jouer à 5 contre 5 et de mettre en pratique ce qu'ils ont appris.

## VI- SITUATIONS D'ÉVALUATION + CORRIGES

### - Situation 1

- Malgré toutes les séances d'entraînements au basketball, ton équipe n'arrive pas à progresser vers le panier adverse.

Tu expliques à tes coéquipiers :

- 1- Les bienfaits de la pratique du basketball
- 2- La manipulation du ballon

Corrigé

#### **Bienfaits**

La pratique régulière du basketball permet de :

- Développer l'adresse et les capacités respiratoires.
- Renforce le potentiel musculaire
- améliore la rapidité

<b>la manipulation du ballon</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contrôles</li><li>- Passes</li><li>- Réceptions</li><li>- Dribbles</li><li>- tirs au panier : à l'arrêt, en course, en suspension</li></ul>
----------------------------------	---



### **Situation 2**

- Au cours de la rencontre de basketball, ton équipe ne parvient pas à progresser avec la balle dans le camp adverse pour tirer au panier.

Tu aides tes camarades à :

- 1- Occuper rationnellement le terrain
- 2- Exécuter des relais de balle
- 3- Assumer des rôles d'officiel

## Corrigé

Occuper rationnellement le terrain	<ul style="list-style-type: none"><li>- Occuper les espaces vides</li><li>- Echapper à la surveillance de l'adversaire</li><li>- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon</li></ul>
Exécuter des relais de balle	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contrôles</li><li>- Passes</li><li>- Réceptions</li><li>- Dribbles</li><li>- tirs au panier</li></ul>
Assumer des rôles d'officiel	<ul style="list-style-type: none"><li>- Attribution et respect des rôles</li></ul>

## **VII. DOCUMENTATION**

### **Consignes pour une bonne pratique du basketball**

- Porter une tenue adaptée à la pratique du basketball
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par équipe
- Travailler par pair

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## SPORT COLLECTIF DE GRAND TERRAIN TERRAINS

### ACTIVITE : RUGBY

**TITRE DE LA LECON : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grand terrain**

### I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

Bientôt les congés de février, le conseil d'enseignement du lycée moderne de Abengourou organise une journée sportive .la classe de 3<sup>ème</sup> 3 voudrait remporter le tournoi de rugby. Les élèves identifient les bienfaits liés à la pratique du rugby, exécutent un échauffement adapté, organisent un tournoi et exécutent des rôles d'officiel.

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1-Définition :

Le rugby est un sport collectif de grand terrain qui se joue à la main et qui oppose deux équipes de 15 joueurs chacune sur le terrain. . C'est un sport de contact qui se joue en 2 périodes de 40 minutes chacune avec 15 minutes de pause sur un terrain de 120 mètres de long et 80 mètres de large.

L'objectif est de progresser vers le camp adverse avec un ballon ovale pour poser sur la ligne de but ou après la ligne.

#### 2-Bienfaits :

La pratique régulière du rugby permet de développer l'endurance et la résistance à la fatigue, favorise la coordination et la concentration, favorise la coopération, l'entraide et la solidarité et améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.

#### 3-Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Pas de passe en avant
- Pas de plaquage au niveau du coup,
- Pas de croc en jambe
- Pas de bijoux, avoir les ongles courts
- Espace sécurisé
- Boire de l'eau à petites gorgées

- Tenue adaptée à la pratique du rugby

### **Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Faire une activation cardiovasculaire: courir autour du terrain ou sur un espace balisé, faire des étirements, des assouplissements des membres supérieurs et inférieurs suivi de renforcement musculaire

### **Pratique de l'activité**

- Exécuter des passes et réception vers l'arrière,
- -S'organiser pour progresser vers le but adverse et aplatir le ballon sur ou après la ligne de but
- Occuper rationnellement le terrain
- Echapper à la surveillance de l'adversaire
- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
- Organiser un tournoi de rugby et assumer des rôles d'officiel

### **Récupération de l'effort à la fin de la pratique**

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés

## **III – ACTIVITE D'APPLICATION**

Un passant assiste à une séance d'EPS dans un collège privé de sa commune. Le professeur de la 3ème3 demande à ses élèves de jouer à la main sur un grand terrain avec un ballon ovale.

- Quel type d'activité s'apprêtent-ils à pratiquer ?
- quelles sont les dimensions de ce terrain ?

## **IV-SITUATION D'EVALUATION**

Lors d'une journée sportive de sport collectif organisée par ton lycée Ta classe de 3ème 1 veut remporter le tournoi de rugby.

Tes camarades te désignent pour les aider à :

- Identifier les bienfaits liés à la pratique du rugby,  
.....5 points
- Produire des stratégies d'attaque et de  
défense .....10 Points
- Assumer des rôles d'officiel.  
.....5 points

## **V- EXERCICES**

### **1- Activité d'application**

Avant la séance proprement dite du cours de rugby, le professeur s'entretient avec ses élèves sur la leçon.

- quel est le nombre de joueurs sur le terrain par équipe ?
- quel est le temps de jeu au rugby ?

### **2- Activité d'application**

Afin de permettre à l'attaque de prendre le dessus sur la défense en la prenant de court, le professeur propose aux élèves de trouver une stratégie pour marquer le plus de but.

- quelle stratégie pouvez-vous mettre en place ?

### **3- Activité d'application**

Au terme de leur apprentissage les élèves doivent être évalués, le professeur leur demande de constituer des équipes pour jouer mettant en pratique ce qu'ils ont appris.

## **VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES**

### **- Situation 1**

- Malgré toutes les séances d'entraînements au rugby, ton équipe n'arrive pas à progresser vers le panier adverse.

Tu expliques à tes coéquipiers :

- 1- Les bienfaits de la pratique du rugby
- 2- La manipulation du ballon

### **Corrigé**

#### **Bienfaits**

La pratique régulière du rugby permet de :

- 1-développer l'adresse et les capacités respiratoires.
- 2-renforce le potentiel musculaire
- 3-améliore la rapidité

la manipulation du ballon	Passes Réceptions Feinte aplatir dans l'en-but
---------------------------	---

## Situation 2

- Au cours de la rencontre de rugby, ton équipe ne parvient pas à progresser avec la balle dans le camp adverse pour aplatir dans l'en-but.

Tu aides tes camarades à :

- 1- Occuper rationnellement le terrain en attaque et en défense
- 2- Exécuter des relais de balle
- 3- Assumer des rôles d'officiel

Occuper rationnellement le terrain en attaque et en défense	Occuper les espaces vides Echapper à la surveillance de l'adversaire Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon Marquer son vis-à-vis pour l'empêcher de recevoir le ballon
Exécuter des relais de balle	Passes Réceptions Feinte aplatir dans l' en-but
Assumer des rôles d'officiel	Attribution et respect des rôles

## VII. DOCUMENTATION

### Consignes pour une bonne pratique du rugby

- Porter une tenue adaptée à la pratique du rugby
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par équipe
- Travailler par pair