

**ACTIVITE : Course endurance****LECON : fournir un effort de longue durée****I- SITUATION D'APPRENTISSAGE**

Nouvellement affecté en première dans le lycée de ta localité ; votre professeur d'EPS vous demande ce que vous savez de la course d'endurance. Vous décidez de :

- Prendre votre pouls
- Vous échauffer,
- Courir à votre propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 40 minutes
- Assumer des 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
- Faire des corrections collectives
- Travailler par groupe

## **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 d'assouplissements articulaires

### **Pratique de l'activité**

- La prise de pouls aux endroits indiqués
- Course de 20 à 25 minutes dans un parcours balisé en respectant le temps de course indiqué par rapport aux repères avec respect
- Les courses en fractionnées de 20, 25 minutes avec respect du temps de course
- Les courses de 40 minutes : respect du temps de course

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

Prise de pouls, des mouvements de relaxation, l'étirement musculaire et l'assouplissement articulaire.

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

Pendant la grève des transporteurs, SORO en classe de 1<sup>ère</sup> C doit se rendre à la pharmacie située à 3km de la maison afin d'acheter un médicament pour son frère souffrant d'une crise d'asthme. A son retour il ressent des points de cotés.

- Quel type d'effort doit-il fournir pour se rendre à la pharmacie ?
- Qu'est-ce que SORO a ressenti à son retour de la pharmacie ?
- Cite d'autres signes de la fatigue

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

A la fin de la leçon d'endurance, le professeur veut vérifier ce que vous avez appris. Vous devez :

- prendre votre  
pouls.....  
.....3 points
- vous  
échauffer,.....  
.....5 points
- courir pendant 40  
minutes..... 8 points
- assumer des rôles  
d'officiel.....4  
points

## V- EXERCICES

### 1- Activité d'application

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

- Citez les différents signes de la fatigue
- Citez les risques liés à l'inactivité physique

### 2- Activité d'application

Afin de réaliser les 40 minutes de course à la fin de la leçon le professeur vous demande de :

- Courir en fractionnés de 3x15mn
- 

### 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
- Courir pendant 40 minutes

## VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

- En vacance, au village chez ton oncle tu constates que ton oncle souffre d'obésité, tu lui conseille de pratiquer la course d'endurance

Explique- lui les bienfaits de la pratique de cette activité

Justifie l'importance de connaître son IMC et comment le calculer ?

### 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>										
importance de l'IMC	<p>le calcul de l'IMC fait partie de l'évaluation de l'état de santé au même titre que la prise de pression artérielle</p> <p>IMC est le rapport du poids (kg) sur la taille au carré: <math>IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}</math></p> <table border="1"><thead><tr><th>IMC (Kg / M<sup>2</sup>)</th><th>Interprétation</th></tr></thead><tbody><tr><td>15 à 18, 5</td><td>Maigreur</td></tr><tr><td>18, 5 à 25</td><td>Corpulence normale</td></tr><tr><td>25 à 30</td><td>Surpoids</td></tr><tr><td>30 à 35</td><td>Obésité modérée</td></tr></tbody></table>	IMC (Kg / M <sup>2</sup> )	Interprétation	15 à 18, 5	Maigreur	18, 5 à 25	Corpulence normale	25 à 30	Surpoids	30 à 35	Obésité modérée
IMC (Kg / M <sup>2</sup> )	Interprétation										
15 à 18, 5	Maigreur										
18, 5 à 25	Corpulence normale										
25 à 30	Surpoids										
30 à 35	Obésité modérée										

## Situation 2

➤ Pendant les vacances, le président des jeunes de ton village te demande de lui proposer une activité de course pour améliorer la santé des jeunes de votre association. Tu décides de lui :

- Expliquer les bienfaits de la pratique de la course d'endurance
- Indiquer les endroits de prise de pouls au repos et après l'effort
- Produire une course d'endurance pendant 40 minutes avec le groupe de jeunes

## 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 endroits de prise de pouls	<ul style="list-style-type: none"><li>- Niveau radial</li><li>- Niveau temporal</li><li>- Niveau de la carotide</li></ul>

## VII. DOCUMENTATION

### 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

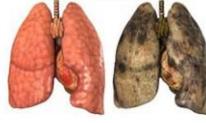
### ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE



**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

Pendant la leçon de course de résistance, votre groupe de couleur désire améliorer leur performance pour être les meilleurs. Vous décidez de :

- Prendre votre pouls et celui de votre partenaire
- S'échauffer
- Identifier les règles de pratique de la course de résistance
- Parcourir les 600m pour les filles et 1000 mètres pour les garçons

### 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
- Prévient 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 groupe

- Travailler par pair

#### **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
- 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

- **Pratique de l'activité**

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

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

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

- Respect du temps de course
- Course sur 600 et 1000 m

- **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**

Le conseil scolaire organise une compétition de course 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**

A l'évaluation de la leçon de course de résistance, ton groupe de couleur veut être le meilleur. Tu aides tes camarades à :

- S'échauffer.....5 points
- Identifier les règles de pratique de la course de résistance .....3 points
- Parcourir les 600 m pour et 1000 m pour les garçons .....12 points

**V- EXERCICES**

**1- Activité d'application**

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

- Indiquer la variation de la pulsation cardiaque juste après l'effort.
- Citer les bienfaits de la course de résistance sur l'organisme.

**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 tout en respectant le temps de passage.

**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 avant et après l'activité.
- Courir sur 600m pour les filles et 1000m pour les garçons tout en respectant le temps de passage.

**VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES**

**Situation 1**

- Après la leçon de course de résistance, tu expliques à tes camarades 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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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. Tu dois :

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

### Corrigé

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

## VII. DOCUMENTATION

VOIR MON CAHIER D'INTEGRATION 1<sup>ère</sup>

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

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

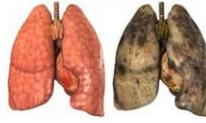
**ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE**



**Alcool**



**Tabac**



**poumons  
Sains**

**poumons  
Abimés**

EPS

1<sup>ère</sup>

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## 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 1<sup>ère</sup> A6 décident de participer à la compétition de course de vitesse. Ils décident de :

- Identifier les caractéristiques d'une course de vitesse
- Produire un effort sur 60 m pour les filles et 80 m pour les garçons
- Assumer les rôles d'officiel

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1- Définition :

La course de vitesse c'est courir ou nager à une intensité maximale sur une courte distance à un temps record.

#### 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 collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par pair
- Respecter son couloir

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

Progressif, dynamique et adapté à base de courses lentes de 5 à 10 minutes suivies d'étirements musculaires et assouplissements articulaires

### **Pratique de l'activité**

#### **A- Depart, Mise en action**

- Signal visuel : réagir dès que le bras levé est baissé
- Réagir à un signal visuel : lever deux fanions, le rouge et le blanc réagir dès que le fanion rouge est baissé.
- Signal sonore : réagir à un coup de sifflet,
- Réagir au son du claquoir (deux planches à taper)
- Faire des courses poursuites sur 20 mètres
- Réagir aux commandements de départ, se redresser progressivement sur 10 à 15 mètres en plusieurs séries

#### **B- Course proprement dite**

- Faire des accélérations sur 40 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 d'arrivée déplacée (l'enseignant après la ligne d'arrivée)

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

- 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'extérieur, descendre le buste vers la jambe tendue  
Faire la posture de l'enfant.
- Faire des mouvements de relaxation, d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

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

Tia, élève en classe de 1<sup>ère</sup> D2, pendant les vacances à Man participe une activité culturelle dénommé « GUEBIA », qui consiste à se faire poursuivre par un masque sur 80m.

- Quel type d'activité s'agit-il ?
- Cite les différentes étapes de cette activité ?
- Cite les traumatismes liés à cette activité.

#### IV- SITUATION D'EVALUATION

Avant les congés de Noël, les élèves de ta classe de 1<sup>ère</sup> A6 décident de participer à la compétition de course de vitesse. Ils doivent :

- Identifier les caractéristiques d'une course de vitesse.....4 points
- Produire un effort sur 60 m pour les filles et 80 m pour les garçons .....12 points
- Assumer le rôle d'officiel.....4 points

#### V- EXERCICES

##### 1- Activité d'application

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

- Citer les différents commandements de départ
- Citer les traumatismes qui peuvent survenir lors de la pratique de l'activité.
- 

##### 2- Activité d'application

Afin de réaliser les 60 et 80m de la course de vitesse à la fin de la leçon le professeur vous demande de :

- Faire des séries de course 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 partenaires.
- Exécuter une course sur 60m pour les filles et 80m pour les garçons.

#### 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
- Réaliser un échauffement adapté
- 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>
Réaliser un échauffement adapté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire des petites courses, sur place et en déplacement</li> <li>- Faire des élévations de genoux avec variation de fréquence et d'amplitude</li> <li>- exécuter des talons aux fesses</li> <li>- Faire des courses poursuites sur 20 mètres</li> <li>- Faire des exercices d'étirement : 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</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 m pour les filles et 80 m pour les garçons

## Corrigé

Définition	La course de vitesse c'est courir ou nager à une intensité maximale sur une courte distance à un temps record.
Les bienfaits	<p><b>Bienfaits :</b></p> <p>La pratique de l'activité de courte durée permet de :</p> <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 TRAUMATISMES QUI PEUVENT APPARAÎTRE LORS DE LA PRATIQUE DE LA COURSE DE VITESSE**

- Elongation
- Crampe
- Déchirure
- claquage

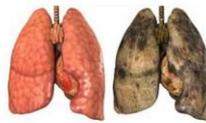
### **ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE**



**Alcool**



**Tabac**



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

EPS

1ère

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## GYMNASTIQUE AU SOL

**ACTIVITE : gymnastique au sol**

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

### SITUATION D'APPRENTISSAGE

**ACTIVITE : Gymnastique au sol**

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

#### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les élèves de la 1<sup>re</sup>A5 souhaitent remporter le trophée de la gymnastique. Ils décident d'identifier des éléments gymniques, d'exécuter un échauffement adapté, produire un enchaînement sur un praticable et d'évaluer leurs prestations.

#### II- CONTENU DE LA LECON

##### 1- Définition :

La gymnastique est l'ensemble des exercices physiques, pratiqués avec ou sans agrès et certains engins Légers (massue ruban cerceau ballon et corde). C'est la maîtrise du corps dans l'espace.

**Il existe 6 familles en gymnastique qui sont :**

- Sauts : saut droit, saut carapé, saut en extension, saut groupé, saut de biche, saut de chat
- Rotation : roulade avant, élevée, roulade arrière (poisson, tendue, piquée)
- Renversements : roue, rondade, le saut de tête, la souplesse avant, saut de main.
- Appui : ATR (en force, poisson, valse, piquée, di amidol) trépied.
- Maintiens : planche (faciale, écrasée, dorsale, costale, Y)
- Souplesses : le pont, l'écrasement facial, le grand écart.

## **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

- Petite course autour du tapis-déplacement latéral, petit saut avec 2 pieds, accélérations sur place, saut droit- saut groupé- saut en extension, saut de chat- marche canard- talons aux fesses- élévation de genoux, rond de bras - etc,
- Etirements musculaires et assouplissements des articulations
- Enroulement vertébral
- Culbute avant et arrière- Jambe écart- Ecrasement facial- ATR passager - Pont- Roulade avant simple - Roue- Fente- Dos rond, dos creux- Planche faciale, planche écrasée - Appui (facial, costal, dorsal)

## **Pratique de l'activité**

### **Exécution de la Roulade avant (simple, écart, élevée):**

- Départ (station droite, semi fléchi, accroupi) - bras tendu en avant- regard fixé vers l'avant - pousser complète sur les jambes- suspension du corps jambes serrées - pose des mains loin devant au sol largeur épaule - pose du dos sur la partie supérieure et rouler vers l'avant – revenir (accroupi, jambes décalées, jambes écarts, en siège, jambes tendues)

### **Exécution de la Roulade arrière simple, jambes (écarts, décalées, tendues), piquée.**

- Départ (station droite, semi fléchi, accroupi, en siège) - bras tendu en avant- basculer vers l'arrière, accélérer la rotation, les mains de chaque côté des oreilles - poser les paumes ouvertes au sol- pousser sur les bras, faire passer la tête entre les mains- arriver (accroupi, décalée, écart, tendues, écartées sur les côtés)

### **Exécution de la rondade**

- Départ en fente avant pose costale et simultanée des mains dans l'axe – répulsion sur les mains – passage jambes jointes à la verticale – envol suite à la poussée sur les bras (pas d'appui au sol sur un bref instant)

### **Exécution de la (1/2 pirouette, pirouette)**

- Départ semi-fléchis les bras tendus en arrière- pousser sur les deux jambes et ramener les bras croisés en avant vers le haut - décoller du sol et faire un demi-tour, ou un tour complet pour revenir sur place

### **Exécution de l'ATR (passager, tenu, roulé, valse)**

- Départ en fente-avant- montée des jambes à la verticale, alignement segmentaire (bras-tronc- jambes) – tête en extension avec le regard fixé sur les main-gainage du corps- maintien de la position pendant trois secondes (pivoter pour les valeses – rouler pour ATR roulé) retour des pieds alternatif à la position de fente avant

### **Exécution du trépied**

- Départ jambes serrées et pliées ou jambes écartées et tendues-accroupi-mains écartées largeur épaules et posées vers l'avant - contact au sol par le front en avant et formant un triangle avec les mains – bascule du corps sur le triangle formé par le front et les mains – gainage du corps – pointes de pieds tendues-tenir trois secondes

### **Exécution de plusieurs liaisons de 2 éléments**

- 2 éléments liés et cohérents

Bonne amplitude des mouvements et un alignement segmentaire.

#### **Exemples :**

- Pirouette complète- roulade arrière,
- Planche faciale, ATR roulé

### **Concevoir et exécuter un enchaînement de 6 éléments**

- Éléments liés, dynamiques et cohérents
- Éléments exécutés avec continuité et grande amplitude

#### **Exemple :**

- Demi-pirouette -roulade arrière- planche faciale- ATR roulé- rondade

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

- Exécuter des exercices lents souples et coordonnés

- Debout ou Assis - Toucher les orteils - Tirer sur la taille gauche et le bras droit 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

### III - ACTIVITE D'APPLICATION

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

- Donner la définition de la gymnastique au sol
- Citer deux éléments gymniques appris et leur famille dévolution

### IV - SITUATION D'EVALUATION

Les élèves de la 1<sup>ère</sup> A5 souhaitent remporter le trophée de la gymnastique. Ils te sollicitent afin de les aider à :

- Identifier des éléments gymniques .....4 points
- Exécuter un échauffement adapté .....4 points
- Produire un enchaînement sur un praticable .....8 points
- Évaluer leurs prestations. ....4 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 un enchaînement libre, votre professeur vous demande de sélectionner les différents éléments de votre enchaînement

#### 3- Activité d'application

A la fin de la leçon de gymnastique Votre professeur vous demande de réaliser un enchaînement libre de six éléments.

### ➤ VI - SITUATION DEVALUATION + CORRIGES

#### Situation 1

- Avant l'évaluation de fin de leçon de gymnastique au sol, ton ami LOUGAH a des difficultés à réaliser : trépied, l'ATR roulé, et la rondade. Il te demande de l'aider.
  - 1- Indique-lui les critères de réalisation de ces éléments
  - 2- Exécute avec lui ces éléments

**Corrigé**

Critères de réalisation	Trépied	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ jambes serrées et pliées ou jambes écartées et tendues</li> <li>- Accroupi mains écartées largeur épaules et posées vers l'avant</li> <li>- Contact au sol par le front en avant et formant un triangle avec les mains</li> <li>- Bascule du corps sur le triangle formé par le front et les mains</li> <li>- Gainage du corps</li> <li>- Pointes de pieds tendues</li> <li>- Tenir trois secondes</li> </ul>
	ATR roulé	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Position fente-avant</li> <li>- Alignement segmentaire (Bras-tronc-jambe)</li> <li>- Pose des mains largeur épaules</li> <li>- Regard fixé sur les mains</li> <li>- Fouetter la jambe-arrière tendue</li> <li>- Pousser sur la jambe avant à la verticale</li> <li>- Gainage du corps, pointe de pieds tendue</li> <li>- Flexion des coudes</li> <li>- Entrer la tête et rouler sur le dos</li> <li>- Revenir en station droite</li> </ul>
	Rondade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ en fente</li> <li>- Elan avec sursaut</li> <li>- Bras tendus vers l'avant décalés</li> <li>- Poser les mains en T au sol</li> <li>- Lancer la jambe arrière tendue</li> <li>- Pousser sur la jambe avant pour rejoindre l'autre jambe</li> <li>- Torsion du buste</li> <li>- Réception pied joints, regard fixé vers le départ</li> </ul>

### Situation 2

- 1- En vue de participer à la compétition de gymnastique organisée par ton établissement, ton ami LOUGAH te demande de concevoir un enchaînement et te demande de l'aider à se préparer. Tu dois :
- 2- Proposer un échauffement adapté.
- 3- Exécuter avec lui un enchaînement

### Corrigé

	<b>Echauffement général</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Petite course autour du tapis</li> <li>- Déplacement latéral</li> </ul>
--	--

<b>Echauffement adapté</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petits sauts avec 2 pieds</li> <li>- Accélération sur place</li> <li>- Accélération sur place, saut droit- saut groupé- saut en extension, saut de chat- marche canard- talons aux fesses- élévation de genoux, rond de bras -etc,</li> <li>- Etirements musculaires et assouplissement des articulations</li> <li>- Enroulement vertébral</li> <li>-</li> </ul> <p><b>Echauffement spécifique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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, dorsal</li> </ul>
----------------------------	---



## **VII. –DOCUMENTATION**

- **CAHIER D'INTEGRATION 1<sup>ère</sup>**

### **TRAUMATISME EN GYMNASTIQUE**

- **Des traumatismes peuvent survenir lors de la pratique de la gymnastique, dus à un mauvais échauffement ou insuffisant, une mauvaise technique ou la fatigue. Les accidents les plus fréquentes dans ce sport sont l'entorse (élongation ou déchirure d'un ligament. Les surfaces articulaires peuvent se rompre. Les surfaces articulaires ne sont plus en contact).**

### **CRITERE POUR REUSSIR UN ENCHAINEMENT**

**Les différents éléments gymniques peuvent être exécutés à partir de certaines postures de départ. Ainsi à partir de la position :**

- accroupi : on peut exécuter la roulade avant, le trépied, le saut droit, ATR force, le saut de tête**
- **appui facial : on peut exécuter le trépied, ATR force, l'appui costal, appui dorsal**
- fente avant : ATR, planche faciale, la roue**
- la station debout bras verticaux : on peut exécuter la roulade arrière, le flip arrière, le salto arrière**
- **siège : équilibre fessier, appui dorsal, chandelle, roulade arrière**



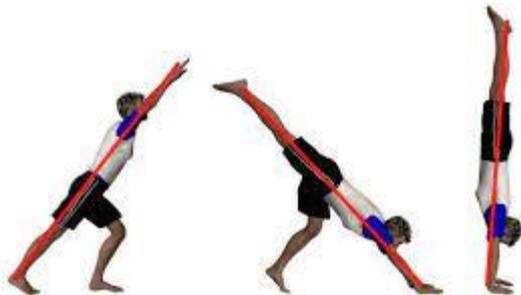
la ROUE



LA RONDADE



ROULADE AVANT



ATR



TREPIED

⑤ Sur la tête et les mains contre un engin





## SAUTS

**ACTIVITE : hauteur (rouleau ventral)**

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

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de 1<sup>ère</sup> de ton lycée prennent part aux sélections de saut en hauteur avec la technique du rouleau ventral. Tes amis retenus et toi vous décidez de :

- Faire un échauffement adapté
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes à la technique du rouleau ventral.
- Assumer des rôles d'officiel

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1-Définition

**Le saut en hauteur est un saut à dominante verticale qui consiste à s'élever au-dessus du sol pour franchir une barre ou un élastique le plus possible.**

#### 2-Les 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'hygiènes et de sécurités :

- 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
- étirements de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des sursauts
- passer l'élastique avec les 2 pieds à 30cm du sol
- passer l'élastique avec le cloche pied
- mimer le franchissement à l'arrêt

#### **\* Pratique de l'activité**

- courir de manière oblique progressivement accélérée sur 6 à 8 foulées
- prendre l'impulsion dans la zone d'appels sans crisper
- s enrouler autour de l'élastique
- Réception face à la corde

#### **\*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 1ere C.**

**Il demande à ses élèves de franchir l'élastique après une course d'élan Progressivement accélérée de 6 à 8 foulée.**

**-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 1ere C s'apprêtent à pratiquer ?**

## IV-SITUATION D’EVALUATION

Vous êtes choisis par votre professeur à prendre part aux sélections de saut en hauteur avec la technique du rouleau ventral. Tes amis retenus te demandent de les aider à

- S'échauffer .....5 points
- Produire les meilleures performances.....10 points
- Respecter les règles afférentes à la technique du rouleau ventral.....2 points
- Assumer des rôles d'officiel .....3 points

## V-EXERCICES

### 1- Activité d'application

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

- Définir le saut hauteur puis Identifier ces différentes phases

### 2- Activité d'application

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

- faire une course d'élan progressivement accélérée de 6 à 8 foulées, monter, s'enrouler autour de l'élastique à plusieurs reprises et Réceptionner 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 10 foulées.

## VI-2 situations d'évaluation + corrigés

### Situation 1

- Vous êtes en fin de leçon de saut en hauteur, ton professeur te choisit pour préparer ton groupe.  
Tu dois amener tes amis à :
  - 1- Citer les bienfaits de la pratique du saut en hauteur
  - 2- Citer les différentes étapes du saut en hauteur
  - 3- Produire un saut en hauteur

## Corrigé

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	<ul style="list-style-type: none"><li>- Course d'élan</li><li>- Impulsion</li><li>- Franchissement</li><li>- Réception</li></ul>

### Situation 2

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

## Corrigé

les différentes phases	<ul style="list-style-type: none"><li>- Course d'élan</li><li>- Impulsion</li><li>- Franchissement</li><li>- Réception</li></ul>
les critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Course d'élan Progressivement accélérée</li><li>- Oblique</li><li>- Pose du pied dans la zone d'appel</li><li>- Rotation autour de la corde</li><li>- Réception dans la fosse face à l'élastique</li></ul>
un échauffement adapté	<ul style="list-style-type: none"><li>- Faire des petites courses sur place,</li><li>- Faire des élévations de genou,</li><li>- exécuter des talons aux fesses</li><li>- Faire des exercices de flexions de jambes,</li><li>- marches canard</li><li>- faire des multi sauts</li><li>- Exécuter des exercices d'étirements : torsions et détorsions du tronc</li><li>- Monter le genou vers la poitrine et changer de jambe</li><li>- Étirer les talons vers les fesses en station debout</li><li>- Passer l'élastique avec les deux pieds 30cm du sol</li><li>- Passer l'élastique en cloche pied à 30cm de sol</li><li>- mimer le franchissement à l'arrêt</li><li>-</li></ul>

#### **IV. 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

1<sup>ère</sup>

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## Triple saut

**ACTIVITE : Triple – saut**

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

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de 1<sup>ère</sup> de ton établissement sont particulièrement concernées par les sélections au triple saut. Les élèves de la 1<sup>ère</sup> C 4 sont déterminés à être retenus pour cette compétition.

Ils s'attèlent à :

- S'échauffer
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes au triple saut
- Assumer des rôles d'officiel

### II-CONTENU DE LA LECON

#### 1-Définition :

Le triple saut consiste à sauter la plus grande distance horizontale possible après une course d'élan de 3 bonds :

- le cloche pieds
- 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.

3-Règles de pratique, règles d'hygiènes et de sécurités :

- Course d'élan Progressivement accélérée
- Pose du pied sur la planche d'appel
- Réaliser les 3 bonds (le cloche pied –la foulée bondissante-le saut en longueur)
- 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 triple saut 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 6 à 8 foulées et prendre l'impulsion sur la planche d'appel.
- réaliser les 3 bonds : droit-droit-gauche 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

### **\*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
- jambes écarts tirer sur les bras basculer sur le coté

### **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 1ère C4.**

**Il demande à ses élèves d'effectuer un saut horizontal après une course d'élan Progressivement accélérée de 6 à 8 foulée**

**en réalisant le cloche pied –la foulée bondissante et le saut en longueur.**

**-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 1èreC4 s'apprêtent à pratiquer ?**

**-Donner la définition de cette activité**

#### **IV-SITUATION D'ÉVALUATION**

Les classes de 1ère de ton établissement sont particulièrement concernées par les sélections au triple saut pour l'OISSU. Les élèves de la 1èreC4 sont déterminés à être retenus pour cette compétition.

Ils te demandent de les aider à :

- Faire un échauffement adapté
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes au triple saut
- Assumer des rôles d'officiel
- 

#### **V-EXERCICES**

##### **1-Activité d'application**

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

- Définir le triple saut et Identifier ses différentes phases

##### **2-Activité d'application**

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

- faire une course d'élan progressivement accélérée de 6 à 8 foulées
- à partir de la planche d'appel réaliser les 3 bonds : droit-droit-gauche ou gauche –gauche - droit
- Se projeter en extension à distance de son appui
- réceptionner grouper dans la fosse

##### **3-Activité d'application**

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

Exécuter le triple saut dans sa forme globale.

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

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

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

Vous devez :

- 1- Citer les bienfaits de la pratique du triple saut
- 2- Citer les différentes étapes du triple saut
- 3- Produire un triple saut

## Corrigé

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.
Différentes étapes	- Course d'élan - Impulsion - Suspension - Réception

### 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 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 - Réaliser une égalité des 3 bonds - Equilibrée - Extension du corps Ramené tardif des jambes vers l'avant
Un échauffement adapté au saut en longueur	- Faire des petites courses sur place, - Faire des élévations de genou, - Exécuter des talons aux fesses - Faire des exercices de flexions de jambes, - Multi sauts - Multi bonds - Marche de canard exécuter des exercices d'étirements : torsions et détorsions du tronc

#### **IV. 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



## LANCER DE POIDS

**ACTIVITE : lancer de poids**

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

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

A la fin du premier trimestre, les élèves de la classe de 1<sup>ère</sup> A2 y sont invités à une compétition de lancer de poids. Leur ambition est de remporter le trophée. Ils décident de :

- Faire un échauffement adapté
- Exécuter le lancer de poids
- Assumer des rôles d'officiel
- 

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1-Définition

Le lancer est une activité athlétique qui consiste à projeter l'engin le plus loin possible.

**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 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**
- Flexion de la jambe du bras lanceur
- Pas chassés rasants, arrivée bien équilibrée.
- Sursaut rasant bien équilibré
  
- **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

### **2 Pratique de l'activité**

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

- Flexion de la jambe du bras lanceur
- Pas chassés rasants, arrivée bien équilibrée.
- Sursaut rasant bien équilibré
- Projeter le poids dans le secteur de lancer
- Terminer le geste face à l'aire de lancer

### **3-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 professeur d'EPS t invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 1èreC.

Il demande à ses élèves de réaliser le lancer de profil avec pas chassé et le lancer de dos avec sursaut.

-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 1èreC s'approprient à pratiquer ?

-Donner la définition de cette activité

### IV-SITUATION D'EVALUATION

Les élèves de ta classe de 1èreC y sont invités à une compétition de lancer de poids. Leur ambition est de remporter le trophée. Ils te demandent de les aider à :

- S'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 en pas chassé et le lancer de dos avec sursaut.

#### 3-Activité d'application

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

Réaliser le lancer de dos avec sursaut.

### VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGE

#### 1-situation 1

- 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 dos à pas chassés

## Corrigé

Les différentes étapes du lancer	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenue</li><li>- Mise en action</li><li>- Projection</li></ul>
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenir le poids, collé au cou, le coude dégagé du corps</li><li>- Poids collé au cou, coude haut décollé du corps</li><li>- Pas chassés rasants, arrivée bien équilibrée.</li><li>- Lancer le poids, collé au cou avec une main</li><li>- Projeter le poids, équilibré dans le secteur de lancer</li><li>- Terminer le geste face à l'aire de lancer</li></ul>

### 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 : <ul style="list-style-type: none"><li>- Développer la force musculaire, la coordination motrice</li><li>- Augmenter la puissance et la masse musculaire.</li><li>- Renforcer la condition physique</li><li>- Améliorer la gestion du stress</li></ul>
les différentes phases du lancer	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenue</li><li>- Mise en action</li><li>- Projection</li></ul>

## IV. DOCUMENTATION

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de lancers de poids : le poids de 4kg et 5kg
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un sautoir sécurisé

EPS

4ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## SPORT COLLECTIF DE PETITS TERRAINS

**ACTIVITE : Handball**

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

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

La leçon de handball 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 de défense, d'assumer des rôles d'officiel.

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1-Définition :

Le handball est une activité sportive qui oppose deux équipes de 7 joueurs chacune sur un espace réduit de dimensions 40 mètres de long et 20 mètres de large.

#### 2-Bienfaits :

La pratique régulière du handball 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 :deux fois 30 min

- Pas plus de trois 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**

- Exécuter des passes et réceptions, des dribbles et des tirs au but à l'arrêt course ou en suspension.
- -S'organiser pour progresser vers le but adverse et tirer
- 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 handball 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**

yao assistes à une séance d'EPS de sport collectif de mains qui se déroule sur un espace rectangulaire de 40 mètres de long et 20 mètres de large dans un collège privé de sa commune .le professeur de la 4<sup>ème</sup> 3 demande à ses élèves d'exécuter des dribbles et tirs au but.

- 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 4<sup>ème</sup> 3 veut remporter le tournoi de handball.

Tes camarades te désigne pour les aider à :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du handball ,  
.....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 basketball, le professeur souhaite connaître les connaissances de ses élèves sur cette activité**

- quelles sont les dimensions d'un terrain de handball ?
- quelle est la durée d'un match de handball ?

## 2-Activité d'application

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

-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 7 contre 7 et de mettre en pratique ce qu'ils ont appris.

## VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

### - situation 1

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

Tu expliques à tes coéquipiers :

1- Les bienfaits de la pratique du handball

2- La manipulation du ballon

Corrigé

#### **Bienfaits**

La pratique régulière du handball permet de :

1-développer l'adresse et les capacités respiratoires.

2-renforce le potentiel musculaire

3-améliore la rapidité

la manipulation du ballon	<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 handball, ton équipe ne parvient pas à progresser avec la balle dans le camp adverse pour tirer au but.

Tu aides tes camarades à :

1- Occuper rationnellement le terrain

2- Exécuter des relais de balle

3- Assumer des rôles d'officiel

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 but :à l'arrêt, en course, en suspension</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 handball**

- Porter une tenue adaptée à la pratique du handball
- 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