



Courses sur piste ou natation

ACTIVITE : COURSE D'ENDURANCE

LECON : FOURNIR UN EFFORT DE LONGUE DUREE

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Ta classe, de 4^{ème} 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 fractionnées 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 4^{ème} 2, Koffi constate que son oncle sédentaire a pris du poids pèse 120kg et mesure 1,65m.

- Quel est 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 4^{ème} 2 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Tu aides tes camarades à :

- Prendre leur pouls 5 points
- Executer un échauffement adapté 5 points
- Courir à leur propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 25 minutes10 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 fractionnées 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	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 : <ul style="list-style-type: none">- 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)
Les règles liées à la pratique	<ul style="list-style-type: none">- Prendre son pouls- Boire de l’eau à petites gorgées pendant et après l’effort- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course d’endurance- Pratiquer l’activité sur un parcours sécurisé- Courir en groupe

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

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

Les bienfaits	<p>Bienfaits</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 4- Développe le volume du cœur 5- Améliore la capacité pulmonaire 6- Prévient les maladies cardiovasculaires et métaboliques 7- Lutte contre l'obésité 8- Améliore l'IMC (Indice de Masse Corporelle)
Endroits de prise de pouls	<ul style="list-style-type: none"> 9- Au niveau radial 10- Au niveau temporal 11- 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 $70 / (1.75)^2 = 22.9$

Interpretation de l'IMC

IMC (Kg / M ²)	Interprétation
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

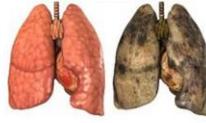
ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE



Alcool



Tabac



poumons Sains **poumons Abimés**

EPS

4ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE

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 :

- Identifier les règles de pratique de la course de résistance
- Exécuter un échauffement adapté
- Parcourir les 600 ou 1000 mètres.

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition

Courir en résistance consiste à fournir un effort de moyenne durée à une intensité moyenne.

2- Bienfaits

La pratique régulière de la course de résistance :

- renforce les parois du cœur
- améliore la capacité pulmonaire
- prévient les maladies cardiovasculaires
- brûle les graisses
- tonifie les muscles
- stimule 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
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par paire
- Travailler par groupe

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 / autour d'un espace délimité
- Faire des étirements musculaires et des 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 m et 1000 m à une allure moyenne

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

Récupération de l'effort à la fin de la pratique

Prise de pouls suivie 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.

- De quel type d'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 :

- Identifier les règles de pratique de la course de résistance.....4 points
- Prendre leur pouls aux endroits indiqués4 points
- Exécuter un échauffement adapté4 points
- Produire une course sur 600m ou 1000 m.....8 points.

V- EXERCICES

1- Activité d'application

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

- Identifier les endroits appropriés pour la prise de pouls
- Citer les différents types de course de résistance.

2- Activité d'application

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

- Produire une course en fractionnés de 100m, 200m, 300 et 500m.

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
- Produire une course sur 600m pour les filles et 1000m pour les garçons

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

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	Bienfaits La pratique régulière de la course de moyenne durée : <ul style="list-style-type: none">- Renforce les parois du cœur- Améliore la capacité pulmonaire- Préviend les maladies cardiovasculaires- Brûle les graisses

VII- . DOCUMENTATION

- CAHIER D'INTEGRATION 4^{ème}
- MANUEL EPS 4^{ème}

Courses de résistance :

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

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

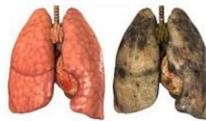
ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE



Alcool



Tabac



poumons Sains poumons Abimés



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 :

- Identifier les règles de pratique de la course de résistance
- Exécuter un échauffement adapté
- Parcourir les 600 ou 1000 mètres.

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition

Courir en résistance consiste à fournir un effort de moyenne durée à une intensité moyenne.

2- Bienfaits

La pratique régulière de la course de résistance :

- renforce les parois du cœur
- améliore la capacité pulmonaire
- prévient les maladies cardiovasculaires
- brûle les graisses
- tonifie les muscles
- stimule 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
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par paire
- Travailler par groupe

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 / autour d'un espace délimité
- Faire des étirements musculaires et des 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 m et 1000 m à une allure moyenne

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

Récupération de l'effort à la fin de la pratique

Prise de pouls suivie 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.

- De quel type d'activité de course s'agit-il?
- Citez les bienfaits de cette activité.

IV- SITUATION D'EVALUATION

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

Tu aides tes camarades à :

- Identifier les règles de pratique de la course de résistance.....4 points
- Prendre leur pouls aux endroits indiqués4 points
- Exécuter un échauffement adapté4 points
- Produire une course sur 600m ou 1000 m.....8 points.

V- EXERCICES

1- Activité d'application

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

- Identifier les endroits appropriés pour la prise de pouls
- Citer les différents types de course de résistance.

2- Activité d'application

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

- Produire une course en fractionnés de 100m, 200m, 300 et 500m.

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

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	<p>Bienfaits</p> <p>La pratique régulière de la course de moyenne durée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renforce les parois du cœur - Améliore la capacité pulmonaire - Préviend les maladies cardiovasculaires - Brûle les graisses

VII- . DOCUMENTATION

- CAHIER D'INTEGRATION 4^{ème}
- MANUEL EPS 4^{ème}

Courses de résistance :

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

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

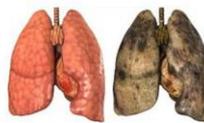
ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE



Alcool



Tabac



poumons Sains poumons Abimés



GYMNASTIQUE AU SOL

ACTIVITE : Gymnastique au sol

LECON : Produire des enchaînements d'actions variées, cohérentes

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Tu veux prouver à tes amis que tu étais le premier en gymnastique en classe de 5^{ème} alors ceux-ci te demandent d'identifier des éléments gymniques par famille, d'exécuter les éléments gymniques : $\frac{1}{2}$ pirouette, roulade avant élevée, roulade arrière jambes écarts, rondade, saut droit, roulade avant, roulade arrière, ATR passager, roue et saut de chat et de produire un enchaînement 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.

Les exemples de familles d'évolution : appui (ATR), renversement (roue, rondade) ; rotation (roulade avant simple, roulade arrière simple, roulade arrière jambes écarts) ; Saut (saut droit, $\frac{1}{2}$ pirouette, saut de chat, saut en extension) ; Souplesse (pont) ; Maintien (planche faciale, écrasement facial, planche écrasée)

2- Bienfaits :

Permet de développer, d'assouplir et de rééduquer le corps.

La gymnastique au sol 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

- 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

Echauffement général

- Petite course autour d'un espace - déplacement latéral - petit saut avec 2 pieds - accélérations sur place- saut droit - saut groupé - saut en extension - saut de chat

Echauffement spécifique.

- 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 élevée :

- Départ accroupi- bras tendu en avant- regard fixé vers l'avant - poussée complète sur les jambes- suspension du corps jambes serrées - pose des mains loin devant au sol pour rouler sur le dos vers l'avant - revenir accroupi sans s'aider des mains

Exécution de la Roulade arrière jambes écarts :

- Départ accroupi- bras tendu en avant- basculer vers l'arrière, les mains de chaque côté des oreilles- poser les paumes ouvertes au sol- pousser sur les bras, faire passer la tête entre les mains- réception jambes tendues écartées sur les côtés.

Exécution de la rondade

- Départ en fente- élan avec sursaut bras tendus vers l'avant décalés- poser les mains en T au sol- lancer la jambe arrière tendue- pousser sur la jambe avant pour rejoindre l'autre jambe- torsion du buste- réception pieds joints- regard fixé vers le départ

Exécution de la 1/2 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 pour revenir sur place

Exécution de l'ATR tenu

- Position fente-avant- alignement segmentaire (bras-tronc- jambes) - pose des mains largeur épaules - regard fixé sur les mains- fouetter (monter) la jambe arrière tendue - pousser sur la jambe avant à la verticale - gagner le corps, pointe des pieds tendues - tenir 2 secondes revenir une jambe après l'autre

Exécution de plusieurs liaisons de 2 éléments

½ pirouette, roulade avant élevée, roulade arrière jambes écartés, rondade, saut droit, roulade avant, roulade arrière, ATR tenu, roue et saut de chat

Conception et exécution d'un enchaînement de 4 éléments

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

III ACTIVITE D'APPLICATION

Après le cours d'EPS 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

IV SITUATION D'EVALUATION

A l'occasion des fêtes de fin d'année, ton lycée organise une compétition sportive de gymnastique. Les élèves de la classe de 4^{ème} 5 veulent y prendre part et être les meilleurs.

Tes camarades te désignent pour les aider à :

- identifier un élément technique par famille,.....5 Points
- exécuter un échauffement adapté5 points
- produire un enchaînement de 4 éléments10 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

Avant le cours de gymnastique votre professeur vous demande par groupe de couleur de

- décrire un échauffement adapté à l'activité.

2- Activité d'application

Afin de réaliser des éléments gymniques à la fin de la leçon votre professeur vous demande de

- donner les critères de réalisation de la roulade avant élevée et de la rondade

3- Activité d'application

A la fin de la leçon de gymnastique votre professeur vous demande de

- exécuter un enchaînement de 4 éléments.
-

VI SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES

Situation 1

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

Corrigé

Définition	La gymnastique est la production des enchainements d’actions motrices variées et cohérentes. La gymnastique peut se pratiquer sur un tapis, sur le gazon ou un terrain nu ne présentant aucun danger.
Bienfaits	Elle développe des qualités de souplesse, d’endurance, d’équilibre, de tonicité et améliore le système cardio vasculaire.

Situation 2

- En vue de participer à la compétition de gymnastique organisée par ton établissement, ton ami Koman te demande de l’aider à se préparer. Tu dois :
- 1- Proposer un échauffement adapté
 - 2- Classer les éléments techniques par famille
 - 3- Indiquer les critères de réalisation du saut droit, de la roue la roulade avant simple, la roulade arrière simple et ATR passager
 - 4- Exécuter chaque élément technique isolé avec ton ami sur un praticable

Corrigé

1- Echauffement adapté	progressif, dynamique et adapté à la	<ul style="list-style-type: none">- faire des petites courses sur place,- faire des élévations de genoux,- exécuter des talons aux fesses,- faire des flexions de jambes : de la position debout, jambes écart, descendre et remonter en gardant le buste droit, bras tendus vers l’avant,
------------------------	--------------------------------------	---

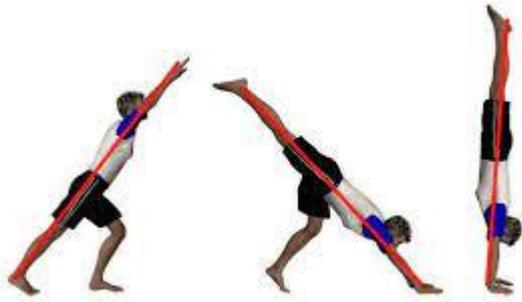
	gymnastique	<ul style="list-style-type: none"> - exécuter des torsions et détorsions du tronc, jambes écartés. - Faire un ½ écart latéral : descendre sur la jambe gauche fléchie avec la jambe droite tendue puis changer. - Culbute avant et culbute arrière
2- Familles d'éléments gymniques	Saut droit	Saut
	Roue	Renversement
	Roulade avant et roulade arrière	Rotation
	ATR passager	Appui
3- Critères de réalisation	Saut droit	<ul style="list-style-type: none"> - Départ semi-fléchis les bras tendus en arrière - Pousser sur les deux jambes et ramener les bras en avant - Décoller du sol et revenir au même endroit
	Roue	<ul style="list-style-type: none"> - Départ en fente - Bras tendu vers l'avant décalés - Poser la main du pied avancé au sol - Lancer la jambe arrière tendue vers le haut et vers l'avant - Pousser sur la jambe avant - Poser la seconde main au sol dans l'axe - Arriver jambes et bras écartés et tendus
	Roulade avant	<ul style="list-style-type: none"> - Départ accroupi - Bras tendus en Avant - Dos arrondi - Menton collé à la poitrine - Pousser sur les jambes et poser les mains au sol pour rouler sur le dos vers l'avant - Revenir accroupi -

Critères de réalisation	Roulade arrière	<ul style="list-style-type: none"> - Départ accroupi - Paumes orientées vers le ciel - Pouces près des oreilles - Menton collé à la poitrine - Dos arrondi - Basculer en arrière à partir des fesses - Rouler sur le dos vers l'arrière - Arrivée sur les épaules et Pousser sur les mains pour revenir accroupi -
	ATR passager	<ul style="list-style-type: none"> - Position fente-avants - Alignement segmentaire (bras-tronc- jambes) - Pose des mains largeur épaules - Regard fixé sur les mains - Fouetter (monter) la jambe arrière tendue - Pousser sur la jambe avant à la verticale - Gainer le corps, Pointe des pieds tendues - Revenir une jambe après l'autre

VII. DOCUMENTATION

Consignes pour réaliser les éléments gymniques :

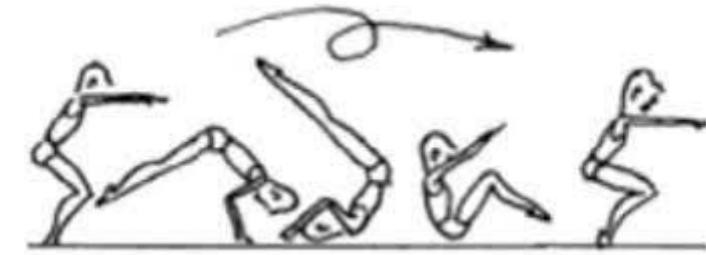
- Roulade avant simple
Passage sur les mains sans poser la tête au sol -Rotation dans l'axe -Dos arrondi Se relever sans s'aider des mains
- Roulade arrière
Rotation dans l'axe- Dos arrondi- Passage sur les mains
- Roue
Alignement segmentaire- Jambes tendues-Jambes écartées-Pointes des pieds tendus
- Saut droit
Hauteur suffisante - Alignement segmentaire -Réception équilibrée
- ATR passager
Alignement segmentaire -Corps tonique -Pointes des pieds tendues -Revenir équilibré en grande fente



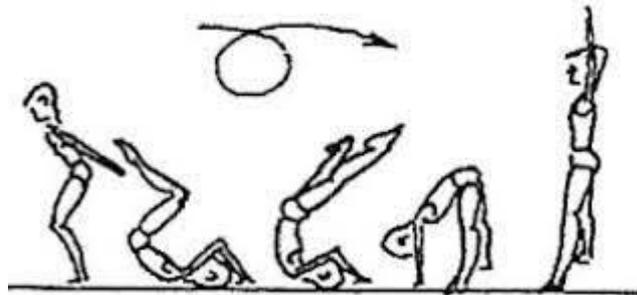
SAUT DE CHAT

**LA RONDADE
TENU**

ATR



ROULADE AVANT ELEVEE



ROULADE ARRIERE JAMBES

ECARTS



Triple saut

ACTIVITE : Triple – saut

TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de 4^{ème} prennent part aux sélections de triple saut. Tes amis sélectionnés et toi vous devez :

- vous échauffer
- 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 dans la zone d'appel large de 50 cm
- 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 4^{ém}1.

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 4^{ém}1 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 groupé 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

3Citer les différentes étapes du triple saut

4Produire un triple saut

Corrigé

Définition	<p>Le triple saut est une activité athlétique qui consiste à courir vite et à faire 3 bonds successifs qui sont :</p> <ul style="list-style-type: none">-le cloche pied- la foulée bondissante-le saut en longueur
Les bienfaits	<p>Bienfaits :</p> <p>L'activité de saut permet de :</p> <ul style="list-style-type: none">- 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">- 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

Evaluer leur prestation

Corrigé

les différentes phases	<ul style="list-style-type: none">- Course d'élan- Impulsion- Suspension- Réception
	<ul style="list-style-type: none">- Course d'élan Progressivement

les critères de réalisation	<p style="text-align: right;">accélérée</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

4ème

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 :

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

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 physique
- améliorer la gestion du stress

3-règles 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 suivi 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
- **Lancer de profil en pas chassé**
- 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 professeur d'EPS t'invite à assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 4^{ème} 1.

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

-Quel type d'activité les élèves de la classe de 4^{ème} 1 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

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	<ul style="list-style-type: none">- Tenue- Mise en action- projection
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none">- 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	Bienfaits : L'activité de lancer permet de : <ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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



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 reflexes.

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

- Exécuter des passes et réceptions, 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 4^{ème} 3 demande à ses élèves d'exécuter des tirs au panier.

- 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^{ème} 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

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 basketball ?
- quelle est la durée d'un match de basketball ?
- le contact est-il permis dans ce jeu ?

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.
-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'EVALUATION + 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 :

1-développer l'adresse et les capacités respiratoires.

2-renforce le potentiel musculaire

3-amélioré la rapidité

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

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

Occuper rationnellement le terrain	<ul style="list-style-type: none"> - Occuper les espaces vides - Echapper à la surveillance de l'adversaire - Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôles

Exécuter des relais de balle	<ul style="list-style-type: none"> - Passes - Réceptions - dribbles - tirs au panier
Assumer des rôles d'officiel	<ul style="list-style-type: none"> - Attribution et respect des rôles

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

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^{ème} 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^{ème} 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">- Contrôles- Passes- Réceptions- dribbles- tirs au panier :à l'arrêt, en course, en suspension
---------------------------	--

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">- Occuper les espaces vides- Echapper à la surveillance de l'adversaire- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
------------------------------------	--

Exécuter des relais de balle	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôles - Passes - Réceptions - dribbles - tirs au but :à l'arrêt, en course, en suspension
Assumer des rôles d'officiel	<ul style="list-style-type: none"> - Attribution et respect des rôles

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



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 Yopougon andokoi organise une journée sportive. La classe de 4ème1 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 assistes 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 4ème 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
défense10 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'entretien 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'ÉVALUATION + 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 :

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

Corrigé

<p>Bienfaits</p> <p>La pratique régulière du rugby permet de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - développer l'adresse et les capacités respiratoires. - renforce le potentiel musculaire - améliore la rapidité
--

la manipulation du ballon	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- Passes- Réceptions- Feinte- aplatir dans l' en-but
Assumer des rôles d'officiel	<ul style="list-style-type: none">- 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

EPS

4ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



SPORT COLLECTIF DE GRANDS TERRAINS

ACTIVITE : FOOTBALL

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

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

La leçon de football 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 football est une activité sportive qui oppose deux équipes de 11 joueurs chacune sur terrain de 120 mètres de long et 90 mètres de large.

2-Bienfaits :

La pratique régulière du football 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 : 2 x 45 min avec une pause de 15 min

- Pas de bijoux, avoir les ongles courts
- Espace sécurisé
- Boire de l'eau à petites gorgées
- Tenue adaptée à la pratique du football

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 contrôles, des conduites et des tirs au but à l'arrêt, en course.
- -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 football 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

De passage, Koné assiste à un cours d'EPS de sport collectif .le professeur leur donne un ballon rond et leur demande de jouer avec le pied sur le grand terrain.

- Quel type d'activité vous vous apprêtez à pratiquer ?
- Donnez 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^{ème} 3 veut remporter le tournoi de football.

Tes camarades te désigne pour les aider à :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du football ,
.....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 football, le professeur souhaite connaitre les connaissances de ses élèves sur cette activité .

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

2-Activité d'application

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

- quelle organisation pouvez-vous mettre en place pour battre la défense ?

3-Activité d'application

Au terme de leur apprentissage les élèves doivent être évalués, le professeur leur demande de s'organiser par équipe pour un tournoi .

VI- SITUATIONS D'ÉVALUATION + 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 football
- 2- La manipulation du ballon

Corrigé

Bienfaits

La pratique régulière du football 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">- Contrôles- Passes- conduite- tirs au panier :à l'arre et en course.
---------------------------	--

Situation 2

➤ Au cours de la rencontre de football, ton équipe ne parvient pas à progresser avec la balle dans le camp adverse pour tirer au but.

Tu aides tes camarades à :

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

Corrigé

Occuper rationnellement le terrain	<ul style="list-style-type: none">- Occuper les espaces vides- Echapper à la surveillance de l'adversaire- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
Exécuter des relais de balle	<ul style="list-style-type: none">- Contrôles- Passes- conduite- tirs au but :à l'arret et en course.

Assumer des rôles d'officiel	- Attribution et respect des rôles
------------------------------	------------------------------------

I- DOCUMENTATION

Consignes pour une bonne pratique du football

- Porter une tenue adaptée à la pratique du football
- 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



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 Yopougon andokoi organise une journée sportive .la classe de 4ème1 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 assistes 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 4ème 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
défense10 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'entretien 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'ÉVALUATION + 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 :

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

Corrigé

Bienfaits

La pratique régulière du rugby permet de :

- développer l'adresse et les capacités respiratoires.
- renforce le potentiel musculaire
- 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Passes - Réceptions - Feinte - aplatir dans l' en-but
Assumer des rôles d'officiel	<ul style="list-style-type: none"> - 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