



## Courses sur piste ou natation

### ACTIVITE : COURSE D'ENDURANCE

### LECON : FOURNIR UN EFFORT DE LONGUE DUREE

#### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Avant de prendre part aux compétitions interclasses dénommées « courses de longue durée » organisée par ton établissement, votre classe de 6ème 2 décide de se préparer afin d'être la meilleure, Vous prenez votre pouls, vous vous échauffez, courez à votre propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 15 minutes.

#### II- CONTENU DE LA LECON

##### 1- Definition

La course d'endurance c'est courir ou nager à une allure modérée et régulière pendant un temps relativement long (minimum 8 minutes).

##### 2- Bienfaits

La pratique régulière de la course de longue durée permet de développer le volume du cœur, la force musculaire et les capacités respiratoires.

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

- Le pouls au repos est compris entre 60 et 80 battements par minute
- Lors de la pratique de course d'endurance, le pouls doit être compris entre 120 et 140 battements par minute
- A la récupération le pouls doit être compris entre 100 et 110 battements/mn
- Respirer par la bouche
- Boire de l'eau à petites gorgées

- Courir sur un espace adapté et sécurisé
- **Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

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

- **Pratique de l'activité**

- La prise de pouls aux endroits indiqués : au niveau du 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)
- Produire des courses de 8 à 10 minutes dans un parcours balisé en respectant le temps indiqué.
- Produire des courses en fractionnés de 8, 10 minutes avec respect du temps de course
- Produire une course de 15 minutes.

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

Prise de pouls suivie de mouvements de relaxation à base d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

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

Pendant ton temps libre, Tu assistes à une séance d'EPS dans ton lycée. Le professeur de la 6<sup>ème</sup> 1 demande à ses élèves de prendre leur pouls et de courir à une allure modérée pendant 15 minutes.

- Quel type activité les élèves de la 6<sup>ème</sup> 1 s'approprient à pratiquer ?

- Donne la définition de cette activité

#### **IV- SITUATION D’EVALUATION**

Avant de prendre part aux compétitions interclasses dénommées « courses de longue durée » organisée par ton établissement, votre classe de 6ème 2 décide de se préparer afin d’être la meilleure. Tu aides tes camarades à :

- Prendre leur pouls aux différents endroits..... 5 points
- Executer un échauffement adapté ..... 5 points
- Produire une course à leur propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 15 minutes .....10 points

#### **V- EXERCICES**

##### **1-** Activité d’application

Avant la pratique de la course d’endurance, votre professeur vous demande de prendre votre pouls et celui de votre partenaire

- Indique les différents endroits de prise de pouls
- Donne les intervalles du pouls au repos

##### **2-** Activité d’application

Afin de réaliser les 15 minutes de course à la fin de la leçon, le professeur vous demande de :

- Courir en fractionnés de 2 x 8 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
- Produire une course pendant 15 minutes

## VI- SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES

### I- Situation 1

- Tes amis se moquent de toi quand tu pratiques une activité de course d’endurance en dehors des heures de cours. Tu leur expliques les bienfaits de cette activité.

#### Corrigé

##### **Bienfaits**

La pratique régulière de la course de longue durée permet de développer le volume du cœur et les capacités respiratoires, prévenir les maladies cardiovasculaires et métaboliques, Lutter contre l’obésité

### II-Situation 2

- Avant les vacances scolaires, tu exprimes à ton professeur ta volonté de pratiquer la course d’endurance avec tes amis du village. Celui - ci te demande de lui :

- 1- Définir la course d’endurance
- 2- Citer les différents endroits de prise de pouls
- 3- Expliquer les bienfaits de la pratique de la course d’endurance
- 4- Produire une course d’endurance sur un parcours balisé pendant 20 minutes

#### Corrigé

Définition	<b>Définition</b> La course d’endurance c’est courir ou nager à une allure modérée et régulière pendant un temps relativement long (minimum 8mn).
Les endroits de prise de pouls	1- Au niveau du poignet (artère radiale) 2- Au niveau de la tempe (artère temporale) 3- Au niveau du cou (artère carotide)

Les bienfaits	<p>La pratique régulière de la course de longue durée permet de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4- développer le volume du cœur et les capacités respiratoires.</li> <li>5- Prévenir les maladies cardiovasculaires et métaboliques</li> </ul> <p>Lutter contre l'obésité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Développer la force musculaire.</li> </ul>
---------------	---

## **VII- . DOCUMENTATION**

- Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>
- Manuel EPS 6<sup>ème</sup>

### **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, natation
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort

### **Endroits de prise de pouls :**



**Cou**

**poignet**

**tempe**

**Espaces de pratique :**





## Course de courte durée

**ACTIVITE : vitesse ou natation**

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

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

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

Vous identifiez les règles de l'activité, vous exécutez un échauffement adapté et produisez une course de 60 mètres.

### II- CONTENU DE LA LECON

**1- Définition :** La course de vitesse c'est parcourir une distance courte le plus rapidement possible

**2- Bienfaits :**

- tonifie les muscles de la paroi du cœur
- développe les muscles et les os
- développe le reflexe
- développe la motricité

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

Porter des tenues propres et adaptées

Courir sur un espace adapté et sécurisé

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

Progressif, dynamique et adapté

- faire des élévations de genoux,
- exécuter des talons aux fesses
- faire des séries d'accélération sur 10m (5 passages)
- faire des étirements et des assouplissements :
  - de la position debout, tenir le genou fléchi avec les mains vers la poitrine puis changer.
  - de la position debout, tenir le pied talon-fesse puis changer
  - faire des rotations au niveau des épaules, de la hanche, des genoux et des chevilles

### **Pratique de l'activité**

#### **Réaction prompte aux signaux de départ.**

- réagir promptement à un signal visuel : lancer un objet devant et courir dès que l'objet tombe
- réagir promptement à un signal sonore : Courir dès qu'on entend le coup de sifflet

#### **Course rapide dans l'axe**

- Courir rapidement, courir droit devant soi : Faire des séries de courses sur 20, 40 et 60 mètres dans des couloirs

**Maintien de la course à l'arrivée sur 60 mètres :** garder la vitesse acquise jusqu'à l'arrivée et faire des séries de course de 40 à 60 mètres

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

- Exécuter des exercices de façon lente : marches de 2 à 3 minutes
- 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, et descendre le buste vers la jambe tendue et toucher les orteils.
- Faire la posture de l'enfant

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

Pendant ton temps libre, Tu assistes à une séance d'EPS dans ton lycée. Le professeur de la 6<sup>ème</sup> 1 demande à ses élèves de courir sur 60m et prendre leur performance avec un chronomètre.

- Quel type d'activité les élèves de la 6<sup>ème</sup> 1 s'apprêtent à pratiquer ?
- Donne la définition de cette activité.

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

C'est la fin du trimestre, les classes de 6<sup>ème</sup> organisent une compétition de course de vitesse sur 60 mètres dénommé : « le plus rapide ».

Tu es désigné par tes pairs pour les aider à battre le record.

- Identifie les règles liées à la pratique de la course de vitesse.....5 points
- Propose des exercices d'échauffement.....5 points
- Fais prendre ta performance et celle de tes camarades sur 60 m.....10 points

#### **V- EXERCICES**

##### **1- Activité d'application**

Lors d'une séance de course de vitesse votre professeur donne le signal de départ avec un claquoir.

- Indique les différents types de signaux
- Décris comment les élèves doivent réagir aux signaux ?

##### **2- Activité d'application**

Afin de travailler leur rapidité sur 60m à la fin de la leçon de course de vitesse, le professeur de la 6<sup>ème</sup> 1 leur demande de :

- faire 3 séries de course rapide sur 20 et 30m

##### **3- Activité d'application**

Au terme de la leçon de course de vitesse, votre professeur vous demande de :

- Prendre la performance de votre partenaire
- Exécuter une course chronométrée sur 60m

## VI- SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

- Après la leçon de course de vitesse, Ton ami de la classe voisine te demande de lui expliquer les bienfaits et des règles liés à la pratique de la course de vitesse.

### Corrigé

Bienfaits	<b>Bienfaits</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tonifie les muscles de la paroi du cœur</li> <li>- développe les muscles et les os</li> <li>- développe le reflex</li> <li>- développe la motricité</li> </ul>
règles liés 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>- Faire des corrections individuelles et collectives</li> <li>- Boire de l’eau à petites gorgées pendant et après l’effort</li> <li>- Travailler par pair</li> </ul>

## Situation 2

➤ Votre professeur vous informe qu'à la fin de la leçon de course de vitesse vous serez évalués. 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 vitesse
- Donner les bienfaits de la pratique de la course de vitesse
- Produire une course de vitesse chronométrée sur 60 mètres

## Corrigé

Définition	<b>Définition</b> La course de vitesse c'est parcourir une distance courte le plus rapidement possible
Bienfaits	<b>Bienfaits</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- tonifie les muscles de la paroi du cœur</li><li>- développe les muscles et les os</li><li>- développe le reflexe</li><li>- développe la motricité</li></ul>

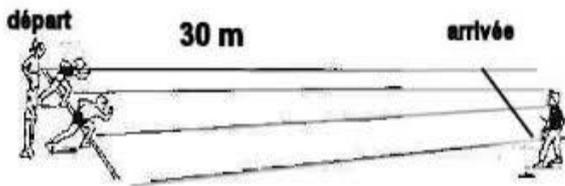
## VII. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>
- Manuel EPS 6<sup>ème</sup>

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

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse
- Etre attentif au signal de départ
- Respecter son couloir

- Eviter de ralentir avant la ligne d'arrivée
- 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 pair





## Gymnastique au sol

### ACTIVITE : Gymnastique au sol

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

#### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

A l'occasion des fêtes de fin d'année, ton lycée organise une compétition sportive de gymnastique. Les élèves de la classe de 6<sup>ème</sup> 5 veulent y prendre part et être les meilleurs.

Les élèves identifient un élément technique par famille, réalisent un échauffement adapté et exécutent les éléments techniques : le saut droit, la roue, la roulade avant roulade arrière et l'ATR passager.

#### II- CONTENU DE LA LECON

##### 1- 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.

Les différentes familles d'évolution : appui (ATR) ; renversement (roue) ; Rotation (Roulade) ; Saut (Saut droit) ; souplesse (pont); Maintien (Planche Faciale).

##### 2- Bienfaits :

Elle développe des qualités de souplesse, d'endurance, d'équilibre, de tonicité et améliore le système cardio vasculaire

### **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 à base de petites courses lentes puis accélérées, de multi-sauts de 8 à 10 minutes, d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires.

### **Pratique de l'activité**

- **Exécution de la roulade avant simple** : 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 sans l'aide des mains
- **Exécution de roulade arrière** : Départ accroupi - Paumes orientées vers le ciel - Pouce 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
- **Exécution de la roue** : Départ en fente - Bras tendus 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
- **Exécution du saut droit** : Départ semi-fléchis les bras tendus en arrière - Pousser sur les deux jambes et ramener les bras en avant vers le haut les doigts serrés - Décoller du sol et revenir au même endroit

- **Exécution de l'ATR passager :** 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 - Revenir une jambe après l'autre
- **Exécution d'éléments techniques isolés :** Saut droit - roue - roulade avant- roulade arrière- ATR passager

### **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 6<sup>ème</sup> 5 veulent y prendre part et être les meilleurs.

Tes camarades de désigne pour les aider à:

- Identifier un élément technique par famille, .....5  
Points

- Réaliser un échauffement adapté .....  
.....5 points
- Présenter le saut droit, la roue, la roulade avant, la roulade arrière et l'ATR passager sur un praticable.....10 points

## V- EXERCICES

### 1- Activité d'application

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

Décrire un échauffement adapté à la gymnastique

### 2- Activité d'application

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

Donner les critères de réalisation du saut droit et de la roulade avant

### 3- Activité d'application

A la fin de la leçon de gymnastique Votre professeur vous demande :

Exécuter le saut droit la roulade avant et la roulade arrière la roue et de l'ATR passager de façon isolée

## VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

- A la fin de la leçon de gymnastique au sol, tu es désigné par le professeur pour expliquer 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  
Indiquer les critères de réalisation de la roulade avant simple, la roulade arrière simple et ATR passager
  - 4- Exécuter chaque élément technique isolé avec ton ami sur un praticable

## Corrigé

<p>1- Echauffement adapté</p>	<p>progressif, dynamique et adapté à la gymnastique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- faire des petites courses sur place,</li> <li>- faire des élévations de genoux,</li> <li>- exécuter des talons aux fesses,</li> <li>- faire des flexions de jambes : de la position debout, jambes écart, descendre et remonter en gardant le buste droit, bras tendus vers l'avant,</li> <li>- exécuter des torsions et détorsions du tronc, jambes écarts.</li> <li>- Faire un ½ écart latéral : descendre sur la jambe gauche fléchie avec la jambe droite tendue puis changer.</li> <li>- Culbute avant et culbute arrière</li> </ul>
<p>2- Familles d'éléments gymniques</p>	<p>Saut droit</p>	<p>Saut</p>
	<p>Roue</p>	<p>Renversement</p>
	<p>Roulade avant et roulade arrière</p>	<p>Rotation</p>
	<p>ATR passager</p>	<p>Appui</p>

3- Critères de réalisation	Saut droit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ semi-fléchis les bras tendus en arrière</li> <li>- Pousser sur les deux jambes et ramener les bras en avant</li> <li>- Décoller du sol et revenir au même endroit)</li> </ul>
	Roue	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ en fente</li> <li>- Bras tendu vers l'avant décalés</li> <li>- Poser la main du pied avancé au sol</li> <li>- Lancer la jambe arrière tendue vers le haut et vers l'avant</li> <li>- Pousser sur la jambe avant</li> <li>- Poser la seconde main au sol dans l'axe</li> <li>- Arriver jambes et bras écartés et tendus</li> </ul>
	Roulade avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ accroupi</li> <li>- Bras tendus en Avant</li> <li>- Dos arrondi</li> <li>- Menton collé à la poitrine</li> <li>- Pousser sur les jambes et poser les mains au sol pour rouler sur le dos vers l'avant</li> <li>- Revenir accroupi</li> <li>-</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ accroupi</li> <li>- Paume oriente vers le</li> </ul>

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

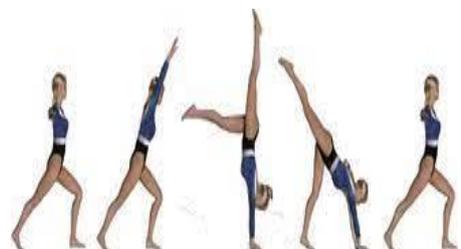
## **VII- DOCUMENTATION**

- **Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>**
- **Manuel EPS 6<sup>ème</sup>**

## 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 tendue
- Saut droit : Hauteur suffisante - Alignement segmentaire - Réception équilibrée
- ATR passager : Alignement segmentaire -Corps tonique -Pointes des pieds tendues -Revenir équilibré en grande fente

## Images illustration



**Roue**

**ATR passager**

**Roulade avant**



## SPORT DE COMBAT

**ACTIVITE : lutte africaine**

**LECON : exécuter des techniques de projection et de contrôle**

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

L'Association sportive de ton collège organise une compétition de lutte africaine avant les congés pâques. Les élèves de la classe de 6<sup>ème</sup> 7 veulent être les meilleurs. Ils identifient le matériel, s'échauffent, réalisent des contrôles et des techniques de lutte et exécutent des combats dans une arène.

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1- Définition

Sport de combat opposant deux lutteurs qui consiste à saisir une ou plusieurs parties du corps de son adversaire ayant pour but de le tomber.

#### 2- Bienfaits

La pratique régulière de la lutte africaine permet de développer la maîtrise de soi, le respect de l'autre et la souplesse, la force, l'agilité La coordination, la courage, la rage de vaincre

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

- **Saluer son adversaire**
- Respecter les règles
- Respecter l'adversaire, ne pas lui faire mal et ne pas se faire mal,
- Pratiquer sur une surface gazonnée, sableuse.
- Matérialisation de l'espace de pratique
- Echauffement spécifique, retirer tous les objets dangereux, avoir les ongles courts

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

- Faire une course lente et longue suivie d'étirements et assouplissement

### **Jeux de lutte :**

- Jeux d'opposition sans contact (.....)
- Jeux d'opposition avec contact (..... )
- Jeux d'opposition par intermédiaire d'un engin

#### **• JEUX OPPOSITION SANS CONTACTS DIRECT**

##### **Exemples :**

1 /les arbres dans la forêt

Les élèves se déplacent en marchant dans un premier temps, ensuite en courant sur le terrain. Au signal du professeur par l'annonce d'une couleur les élèves concernés s'arrêtent et deviennent des arbres les autres courent en serpentant dans la forêt

2 /réaction à un signal

Les élèves trottent dans un espace délimité. Au signal, selon la consigne ils doivent se mettre à 2,3, 4...,s'asseoir ,se coucher( sur le dos, le ventre, le coté, s'arrêter en équilibre etc.....

#### **• JEUX AVEC CONTACT PAR L'INTERMEDIAIRE D'UN ENGIN**

Exemple :

1 /la conquête du fétiche

2 équipes sont face à face, les éléments qui les composent numérotés en fonction de leur nombre .Au signal les 2 élèves qui se font face doivent tenter de prendre le fétiche qui est placé au centre et le rapporter derrière leur ligne, sans se faire toucher par leur vis-à-vis.

Celui qui réussit gagne un point pour son équipe. S'il est touché, il concède un point à l'autre.

**Variante** : les élèves portent des foulards par derrière (queue) et doivent ramener le fétiche derrière leur ligne sans perdre leur queue

- **JEUX D'OPPOSITION AVEC CONTACT DIRECT**

1/ debout face à face, se tenir par les paumes (nœud). au signal celui qui réussit à faire franchir la ligne à son adversaire marque un point.

**Variantes**: dos à dos, poitrine contre poitrine

### **Pratique de l'activité**

- Réaliser gardes de lutte : la garde haute, la garde moyenne, la garde basse
- Réaliser des déplacements en lutte: avant, arrière, latérale
- Réaliser des contrôles de lutte: bras dessus dessous / bras dessous-nuque
- Exécuter des chutes (avant, arrière, latérale) à partir des positions à genou, semi-fléchi et debout exécuter des chutes avant et arrière et latérale

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

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

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

Les élèves de la classe de 6<sup>ème</sup> 7 réalisent à partir des gardes de lutte et des contrôles et des techniques de combat de lutte pour terrasser leurs adversaires dans une arène.

- Quel type activité les élèves de la 6<sup>ème</sup> 7 s'apprêtent à pratiquer ?
- Donnez la définition de cette activité

#### **IV- SITUATION D'ÉVALUATION**

Avant de prendre part aux compétitions interclasses dénommées « l'homme le plus fort » organisée par ton établissement, la classe de 6ème 2 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Le professeur demande aux apprenants de :

- 1- Réaliser une bonne garde  
.....3 points
- 2- Réaliser des déplacements  
..... 3 points
- 3- Citez les cas de victoire à la lutte  
.....4 points
- 4- Réaliser le contrôle bras dessus-dessous ou le contrôle bras dessous-nuque pour faire chuter son adversaire lors du combat.  
10 points

#### **V- EXERCICES**

##### **1- Activité d'application**

A la deuxième séance de lutte africaine, le professeur d'EPS demande aux élèves de :

- citer les différentes gardes en lutte africaine.

##### **2- Activité d'application**

Pendant le cours de lutte africaine le professeur d'EPS demande aux élèves de :

- expliquer le tomber en lutte africaine
- donner la règle d'or à la lutte africaine

### **3- Activité d'application**

Avant les combats d'évaluation à la lutte africaine, le professeur d'EPS demande aux apprenants d'

- exécuter avec leurs partenaires les différents contrôles nécessaires dans un combat.
- réaliser les déplacements à la lutte africaine.

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

### **Situation 1**

- Pendant la kermesse de l'école Koffi l'un des membres de l'équipe lutte africaine de l'école ne répond pas aux provocations qu'il subit. Tu lui demande de donner les bienfaits de la lutte africaine

### **Corrigé**

#### **Bienfaits :**

- Développer la maîtrise de soi,
- Le respect de l'autre ;
- Le développement physique et psychologique.

### **Situation 2**

- Avant les congés de Noël, tu exprimes à ton professeur ta volonté de pratiquer de la lutte africaine avec tes amis du village. Celui-ci te demande de :
  - définir de la lutte africaine.
  - donner la règle d'or de la lutte africaine
  - énumérez les espaces de pratique de la lutte africaine

## Corrigé

Définition	<b>Définition</b> Sport de combat opposant deux lutteurs qui consiste à saisir une ou plusieurs parties du corps de son adversaire ayant pour but de le terrasser.
La règle d'or	Respecter l'adversaire, ne pas lui faire mal et ne pas se faire mal,
Les bienfaits	La pratique régulière de la course de longue durée permet de : <ul style="list-style-type: none"><li>- développer le volume du cœur et les capacités respiratoires.</li><li>- Prévenir les maladies cardiovasculaires et métaboliques</li></ul> Lutter contre l'obésité
Espace de pratique	Pratiquer sur une surface gazonnée, sableuse

## IV. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>
- Manuel EPS 6<sup>ème</sup>

### Consignes pour bien pratiquer la lutte africaine

- **La règle d'or à la lutte africaine:** Respecter l'adversaire, ne pas lui faire mal et ne pas se faire mal
- **Les différentes gardes à la lutte africaine :** Haute, moyenne et basse
- **Les déplacements d'un lutteur à la lutte africaine:**  
Déplacements avant, arrière et latéral

- **Les contrôles en lutte:** Bras dessus- dessous, Bras dessus- nuque, Bras dessus- dessus
- **Les cas de victoire à la lutte africaine:** par tomber, par abandon, par disqualification
- **L'expression tomber en lutte signifie :** Chuter sur les fesses, chuter sur le ventre, chuter sur le côté, chuter en ayant au moins trois appuis au sol par exemple : deux genoux +une main au sol, deux mains +un genoux au sol).
- **Salutation à la lutte africaine :** A l'invitation de l'arbitre les deux arbitres face à face se donne une poignée de mains



EPS

6ème



## CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE

### Sauts

**ACTIVITE : Hauteur (rouleau ventral)**

**LECON : réaliser les sauts**

#### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Avant de participer au tournoi d'interclasse dénommé « j'aime les sauts », organisé par le CE EPS, la 6<sup>ème</sup> 4 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Vous devez identifier les différentes techniques de sauts en hauteur, exécuter un échauffement adapté, produire des sauts et assumer des rôles d'officiel.

#### CONTENU DE LA LECON

##### 1- Définition

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

##### 2- Bienfaits :

L'activité de saut permet de :

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

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

- produire une Course d'élan progressivement accélérée, oblique

- poser le pied dans la zone d'appel large
- faire une rotation autour de la corde
- faire une réception dans la fosse face à l'élastique
- porter une tenue adaptée à la pratique du saut en hauteur
- 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 au rouleau ventral suivi d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place, 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**

- faire une course rectiligne , progressivement accélérée sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion dans la zone d'appel large,
- Franchir l'élastique en rouleau ventral
- Se réceptionner dans la fosse face à l'élastique

## **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'extérieur, descendre le buste vers la jambe tendue

### III- ACTIVITE D'APPLICATION

Ton professeur d'EPS t'invite à assister à sa séance avec ses élèves de la classe de la 6<sup>ème</sup> 3. Il demande à ses élèves de sauter un élastique après une course d'élan progressivement accélérée.

- Quel type d'activité les élèves de la classe de 6<sup>ème</sup> 3 s'apprêtent à pratiquer ?
- Donner la définition de cette activité

### IV- SITUATION D'EVALUATION

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

- 1- identifier les règles liées à la technique du rouleau ventral..... 4 points
- 2- exécuter un échauffement adapté.....6 points
- 3- réaliser le saut en rouleau ventral.....10 points

### V- EXERCICES

#### 1- Activité d'application

Pendant le cours de saut en hauteur, votre professeur d'EPS te demande d'identifier les différentes phases du saut en hauteur

#### 2- Activité d'application

Afin de réaliser le rouleau ventral, le professeur te demande de faire une course d'élan progressivement accélérée de 4 à 6 foulées, franchir l'élastique et se réceptionner dans la fosse.

#### 3- Activité d'application

A la fin de la leçon du saut en hauteur, votre professeur te demande de sauter en rouleau ventral dans sa forme globale après 6 foulées.

## VI- SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES

### - Situation 1

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

Vous devez :

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

### Corrigé

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

Les différentes étapes	4- Course d'élan 5- Impulsion 6- Franchissement 7- 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 saut en hauteur
  - 2- Donner les critères de réalisation du saut en hauteur
  - 3- Réaliser un échauffement adapté à la pratique du saut en hauteur
  - 4- Evaluer leur prestation

## Corrigé

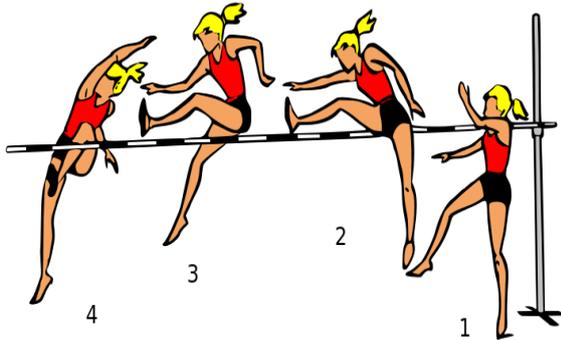
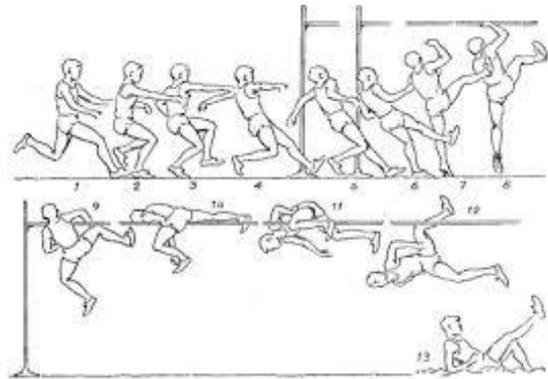
les différentes phases	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course d'élan</li> <li>- Impulsion</li> <li>- Franchissement</li> <li>- Réception</li> </ul>
les critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course d'élan Progressivement accélérée</li> <li>- Oblique</li> <li>- Pose 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>

# 1- DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>
- Manuel EPS 6<sup>ème</sup>

## Consignes pour bien pratiquer le saut en hauteur

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



**Sautoir**

**Saut en rouleau ventral**

**Saut en ciseau**



## Triple saut

### ACTIVITE : Triple – saut

### TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts

#### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Avant de participer au tournoi d'interclasse dénommé « j'aime les sauts », organisé par le CE EPS, la 6ème 8 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Vous devez identifier les différentes techniques de triple saut, exécuter un échauffement adapté, produire des sauts et assumer des rôles d'officiel.

#### 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 et la gestion du stress.

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

- faire une course d'élan progressivement accélérée
- poser le pied dans la zone d'appel large
- faire une extension du corps et se réceptionner 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**

Progressif, dynamique et adapté au triple saut suivi d'étirements musculaires et d'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, de cloche-pieds et foulées bondissantes.

### **Pratique de l'activité**

- faire une course rectiligne, progressivement accélérée sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion dans la zone d'appel large
- 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
- se réceptionner dans la fosse avec les deux pieds joints semi-fléchis
- réaliser le triple saut dans sa forme globale réglementaire

### **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'extérieur, descendre le buste vers la jambe tendue

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

Ton professeur d'EPS t'invite à assister à sa séance avec ses élèves de la classe de 6<sup>ème</sup> 2. 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.

- Quel type d'activité les élèves de la classe de 6<sup>ème</sup> 2 s'apprêtent à pratiquer ?

-Donner la définition de cette activité

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

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

Tu aides tes camarades à :

- Identifier les différentes phases du triple saut..... 5 points

- Produire le triple saut dans sa forme globale.....10 points
- Assumer des rôles d'officiel .....5 points

## V- EXERCICES

### 1- Activité d'application

Avant la pratique du triple saut, votre professeur vous demande de citer les différentes phases de ce saut.

### 2- Activité d'application

Afin de réaliser le triple saut, le professeur vous demande d'exécuter un triple saut après une course d'élan de 4 foulées

### 3- Activité d'application

A la fin de la leçon du triple saut, votre professeur vous demande de réaliser la forme globale de ce saut après 6 foulées.

## VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

### Situation 1

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

Vous devez :

- 1- Définir le triple saut
- 2- Citer les bienfaits de la pratique du triple saut
- 3- Citer les différentes phases du triple saut
- 4- Produire un triple saut

### Corrigé

	Le triple saut est une activité athlétique qui
--	--

Définition	<p>consiste à courir vite et à faire 3 bonds successifs qui sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le cloche pied</li> <li>- la foulée bondissante</li> <li>- le saut en longueur</li> </ul>
Les bienfaits	<p><b>Bienfaits :</b></p> <p>L'activité de saut permet de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice</li> <li>- améliorer la concentration.</li> <li>- améliorer la gestion du stress</li> </ul>
Les différentes phases	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course d'élan</li> <li>- Impulsion</li> <li>- suspension</li> <li>- Réception</li> </ul>

## 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

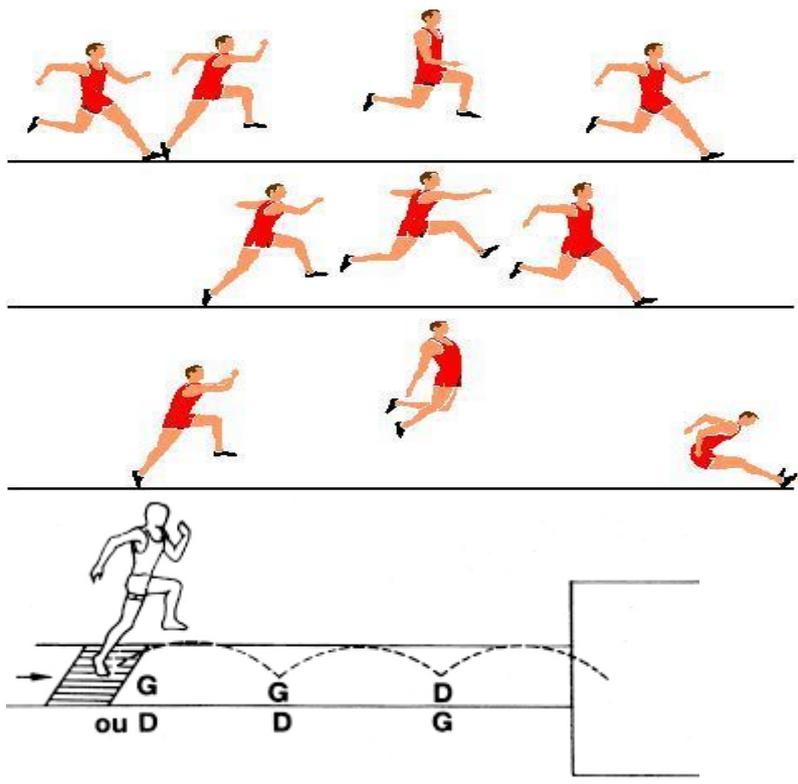
## Corrigé

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Course d'élan</li> <li>2- Impulsion</li> <li>3- Suspension</li> </ol>
--	---

les différentes phases	4- Réception
les critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course d'élan Progressivement accélérée</li> <li>- Pose du pied dans la zone d'appel</li> <li>- Equilibré</li> <li>- Extension du corps</li> <li>- Réception groupé</li> </ul>

## **VII- DOCUMENTATION**

- **Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>**
- **Manuel EPS 6<sup>ème</sup>**
  - L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
  - Le matériel de saut : la planche d'appel, la fosse





## **ACTIVITE : lancer de poids**

## **LECON : Exécuter des leçons**

### **I- SITUATION D'APPRENTISSAGE**

L'UP EPS organise une compétition de lancer de poids à la fin du 1<sup>er</sup> semestre. Vous voulez participer et remporter le trophée. Vous décidez d'identifier le matériel, exécuter un échauffement adapté, réaliser le lancer de poids et assumer un rôle d'officiel.

### **II- CONTENU DE LA LECON**

**1- Définition :** Le lancer de poids est une activité athlétique qui consiste à projeter l'engin (poids), avec une main le plus loin possible, à partir d'un cercle dans un secteur de lancer.

#### **2- Bienfaits :**

- 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 sécurité**

- Tenir le poids à la base des doigts
- Placer le poids colle au cou, le coude haut dégagé du corps
- Pousser vers l'avant et vers le haut
- Grandir sur la pointe des pieds
- porter une tenue adaptée
- faire une préparation à l'effort adaptée et suffisante
- boire de l'eau à petites gorgées

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

- Progressif, dynamique et adapté au lancer de poids suivi d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires :
- faire des petites courses sur place puis en déplacement
- faire des élévations de genou sur place puis en déplacement
- exécuter des talons aux fesses
- faire des ronds de bras
- faire des rotations de poignets
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des tractions,
- faire la brouette avec un partenaire
- faire des manipulations avec le poids

## **Pratique de l'activité**

- tenir le poids à la base des doigts, collé au cou, le coude haut dégagé du corps
- lancer le poids de profil à l'arrêt
- pousser le poids vers l'avant et vers le haut

## **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'extérieur, 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 6ème 2. Il demande à ses élèves de réaliser le lancer de profil à l'arrêt.

-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 6<sup>ème</sup> 2 s'apprêtent à pratiquer ?

-Donner la définition de cette activité

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

L'UP EPS organise une compétition de lancer de poids à la fin du 1<sup>er</sup> semestre. Vous voulez participer et remporter le trophée.

Tu aides tes amis à :

- 1- Identifier le matériel,.....3 points
- 2- S'échauffer, .....5 points
- 3- Exécuter lancer de poids en respectant les différentes étapes du lancer..12 points

#### **V- EXERCICES**

##### **1-Activité d'application**

Avant la pratique du lancer de poids, votre professeur vous demande d'identifier les différentes phases de ce lancer.

##### **2-Activité d'application**

Afin de réaliser le lancer de poids, le professeur vous demande de lancer le poids de face avec une poussée maximale

##### **3-Activité d'application**

A la fin de la leçon du lancer de poids, votre professeur vous demande de réaliser le lancer de profil avec élan.

## VI--SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES

### 1- Situation 1

- Ton ami de classe dit qu’il n’aime pas le lancer de poids parce qu’il est difficile et qu’il n’apporte rien à son organisme.
- 2- Explique-lui les bienfaits du lancer de poids
- 3- Décris les différentes étapes du lancer

### Corrigé

Les bienfaits	<b>Bienfaits :</b> <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 de poids	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenue du poids</li><li>- Mise en action</li><li>- Projection</li></ul>

### Situation 2

- Malgré tous ses efforts ton voisin de classe ne réussit pas à lancer le poids correctement. Il te sollicite pour l’aider à :
- 1- Citer les différentes phases du lancer de poids
  - 2- Donner les critères de réalisation du lancer de poids
  - 3- Réaliser un échauffement adapté à la pratique du lancer de poids
  - 4- Evaluer sa prestation

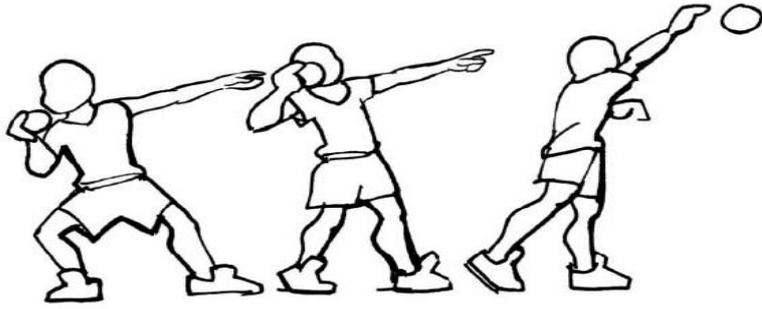
## Corrigé

les différentes phases du lancer de poids	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenue du poids</li><li>- Mise en action</li><li>- Projection</li></ul>
les critères de réalisation du lancer de poids	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenir le poids, collé au cou,</li><li>- le coude dégagé du corps</li><li>- Pousser le poids vers l'avant et vers le haut</li></ul>

## VI- DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>
- Manuel EPS 6<sup>ème</sup>
  - L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
  - Le matériel de lancer de poids : le poids de 2kg, 3kg et 4 kg

## Illustrations





## ACTIVITE : basketball

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

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Ton lycée organise une journée sportive de sports collectifs. Ta classe de 6<sup>ème</sup> 3 veut remporter le tournoi de basketball.

Vous devez identifier les bienfaits liés à la pratique du Basketball, produire des stratégies d'attaque et assumer des rôles d'officiel.

### II- CONTENU DE LA LECON

**1- Définition :** le basketball est une activité sportive qui se joue avec la main opposant deux équipes de 5 joueurs chacune sur un espace réduit de 28mètres de longueur et 15 mètres de largeur dont l'objectif est de progresser avec la balle pour marquer des paniers.

**2- Bienfaits :** la pratique régulière du basketball développe l'endurance et la résistance à la fatigue, renforce le potentiel musculaire, favorise la coordination, la concentration, la coopération, l'entraide et la solidarité ; elle améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.

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

- éviter le contact physique
- ne pas faire plus de deux pas avec le ballon tenu,
- ne pas porter de bijoux, avoir les ongles courts
- évoluer sur un espace matérialisé et sécurisé
- boire de l'eau à petites gorgées

- porter une tenue adaptée à la pratique du basketball

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

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

## **Pratique de l'activité**

- exécuter des passes, des réceptions et tirs au panier.
- s'organiser pour progresser vers le but adverse et tirer au panier :
- occuper rationnellement le terrain
- échapper 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

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

- Exécuter des exercices lents souples et coordonnés de relaxation
- Exécuter des étirements musculaires et assouplissement articulaires

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

Tu assistes à une séance d'EPS dans le lycée d'à côté. Le professeur de la 6<sup>ème</sup>3 demande à ses élèves d'exécuter des tirs au panier

- Quel type d'activité s'apprentent-ils à pratiquer ?
- Donne la définition de cette activité

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

Ton lycée organise une journée sportive de sport collectif. Ta classe de 6<sup>ème</sup> 3 veut remporter le tournoi de Basketball.

Tes camarades te désigne pour les aider à :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du BB,.....5 points
- produire des stratégies d'attaque  
.....10 points
- assumer des rôles d'officiel.  
.....5 points

## **V- EXERCICES**

### **1- Activité d'application**

Le professeur d'EPS demande aux élèves de citer une règle de jeu au basketball

### **2- Activité d'application**

Afin de permettre aux élèves de progresser vers le camp adverse et marquer des paniers, le professeur demande de mettre en place un jeu à thème 5 attaquants contre 3 défenseurs

### **3- Activité d'application**

L'apprentissage terminé, le professeur demande aux élèves de jouer au basketball à 5 contre 5 pour vérifier les acquis

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

### **-Situation 1**

- A la fin de la leçon de basketball, le professeur te demande d'expliquer les bienfaits de la pratique du basketball et les exercices de manipulation de balle pour progresser vers le panier adverse.

## Corrigé.

les bienfaits	<b>Bienfaits :</b>  -développe l'endurance et la résistance à la fatigue  - Favorise la coordination et la concentration - Favorise la coopération, l'entraide et la solidarité - Améliore la rapidité, l'adresse et les reflexes - Renforce le potentiel musculaire
la manipulation du ballon	- Contrôles - Passes - Réceptions - tirs au panier

### . Situation 2

- A la fin du cours de basketball, tes coéquipiers te désignent en tant que meilleur joueur à gagner la compétition. Tu dois les aider à :

- 1- indiquer les dimensions du terrain
- 2- exécuter des placements et des déplacements
- 3- produire des passes, réceptions et tirs au panier.
- 4- assumer des rôles d'officiel

### . Corrigé

Dimensions du terrain	- 28mètres de longueur et 15 mètres de largeur
	- Occuper les espaces vides - Echapper à la surveillance de

Se placer pour recevoir le ballon	l'adversaire - Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
Exécuter des passes et réceptions et tirs au panier	- Contrôles - Passes - Réceptions - tirs au panier
Assumer des rôles d'officiel	- Attribution et respect des rôles

## **VII- DOCUMENTATION**

- **Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>**
- **Manuel EPS 6<sup>ème</sup>**

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

- Porter une tenue adaptée à la pratique du basketball
- 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

**Espace de jeu et ballon :**



**Terrain de basketball**

**Un ballon**



## ACTIVITE : handball

**LECON : Jouer** un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petit terrain

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

. Ton lycée organise une journée sportive de sport collectifs. Ta classe de 6<sup>ème</sup> 6 veut remporter le tournoi de handball. Vous devez identifier les bienfaits liés à la pratique de handball, produire des stratégies d'attaque, assumer des rôles d'officiel.

### II- CONTENU DE LA LECON

**1- Définition :** Le handball est une activité sportive de petit terrain qui se joue à la main opposant deux équipes de 7 joueurs chacune sur un terrain de 40 mètres de longueur et 20 mètres de largeur dont l'objectif est de progresser vers le camp adverse pour marquer des buts.

**2- Bienfaits :** La pratique régulière du handball développe l'endurance et la résistance à la fatigue, renforce le potentiel musculaire, favorise la coordination, la concentration, la coopération, l'entraide et la solidarité, améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.

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

- porter une tenue adaptée à la pratique du handball
- éviter de faire plus de 3 pas avec le ballon tenu

- ne pas porter de bijoux
- avoir des ongles courts
- évoluer sur un espace sécurisé et matérialisé
- boire de l'eau à petites gorgées

## **Echauffement general et spécifique au début de la pratique du handball**

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

## **Pratique de l'activité**

- **executer des passes, des receptions et des tirs au but**
- s'organiser pour progresser vers le camp adverse et tirer au but :
- échapper 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

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

- Executer des exercices lents , souples et coordonnés de relaxation
- Executer des etirements musculaires et des assouplissements articulaires

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

De passage dans un lycée tu assistes à une séance de sport collectif de petit terrain. Le professeur de la classe de 6<sup>ème</sup> 6 dispose les élèves 7 contre 7 (6 joueurs de champ et un gardien de but)

- de quel type de sport collectif s'agit-il ?

- donner la définition de cette activité ?
- quelles sont les dimensions du terrain ?

#### **IV- SITUATION D’EVALUATION**

A la fin du premier trimestre, les enseignants d’EPS de ton lycée organisent une journée sportive. Ta classe de 6<sup>ème</sup> 6 ambitionne 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.....10 points
- assumer des rôles d’officiel.  
.....5 points

#### **V- EXERCICES**

##### **1- Activité d’application**

Le professeur d’EPS demande aux élèves de citer une règle de jeu au handball

##### **2- Activité d’application**

Afin de permettre aux élèves de progresser vers le camp adverse et marquer des buts, le professeur demande de mettre en place un jeu à thème 6 attaquants contre 3 défenseurs

##### **3- Activité d’application**

L’apprentissage terminé, le professeur demande aux élèves de jouer au handball à 7 contre 7 pour vérifier les acquis

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

## Situation 1

- A la fin de la leçon de handball, le professeur te demande d'expliquer les bienfaits de la pratique du handball et les exercices de manipulation de balle pour progresser vers le panier adverse.

### Corrigé

les bienfaits	<b>Bienfaits :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Favorise la coordination et la concentration</li><li>- Favorise la coopération, l'entraide et la solidarité</li><li>- Améliore la rapidité, l'adresse et les reflexes</li><li>- Renforce le potentiel musculaire</li></ul>
la manipulation de balle	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contrôles</li><li>- Passes</li><li>- Réceptions</li><li>- tirs au but</li></ul>

## . Situation 2

- A la fin du cours de handball, tes coéquipiers te désignent en tant que meilleur joueur à gagner la compétition. Tu dois les aider à :

- 1- indiquer les dimensions du terrain
- 2- exécuter des placements et des déplacements
- 3- produire des passes, réceptions et tirs au but.
- 4- assumer des rôles d'officiel

## . Corrigé

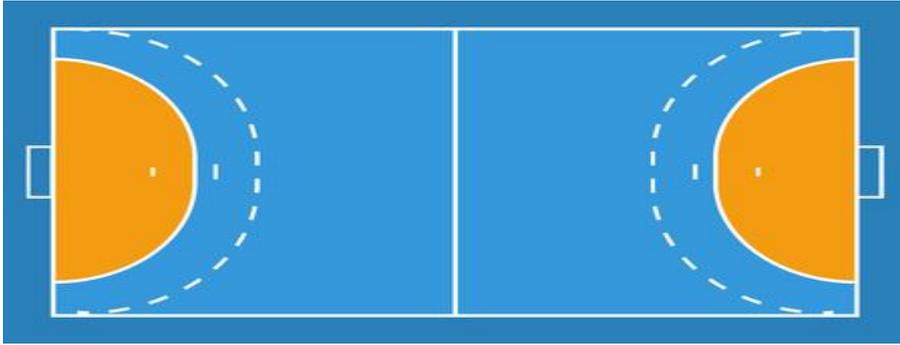
occuper rationnellement le terrain	<ul style="list-style-type: none"><li>- Occuper les espaces vides</li><li>- Echapper à la surveillance de l'adversaire</li><li>- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon</li></ul>
exécuter des relais de balle	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contrôles</li><li>- Passes</li><li>- Réceptions</li><li>- tirs au but</li></ul>
assumer des rôles d'officiel	<ul style="list-style-type: none"><li>- Attribution et respect des rôles : arbitres, chronométreur, secrétaire, ramasseur de ballon</li></ul>

## VII- DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>
- Manuel EPS 6<sup>ème</sup>

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

- Porter une tenue adaptée à la pratique du handball
- 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
- Respecter le règlement du handball



**Terrain de handball**

**Un ballon**



## ACTIVITE : Volleyball

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

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

A l'approche des congés de Noël, l'UP EPS du Lycée Moderne de Koumassi, organise une journée de sport collectif pour les classes de 6<sup>ème</sup>. La classe de 6<sup>ème</sup>3 souhaite remporter le tournoi de volleyball. Les élèves s'engagent à identifier les bienfaits liés à la pratique du volleyball, à produire des stratégies d'attaque et à évaluer leur prestation.

### II- CONTENU DE LA LECON

- 1- **Définition :** Le Volleyball est un sport de petit terrain de main de 18 mètres de long et de 9 mètres de large composé de 6 joueurs par équipe dont l'objectif est de faire tomber la balle dans camp adverse par-dessus le filet pour marquer des points et empêcher la balle de tomber dans son propre camp .
- 2- **Bienfaits :** la pratique régulière du volleyball, renforce le potentiel musculaire, favorise la coordination, la concentration, la coopération, l'entraide et la solidarité, améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.
- 3- **Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité :**
  - porter une tenue adaptée à la pratique du volleyball
  - éviter le contact physique avec le filet
  - ne pas porter de bijoux, avoir les ongles courts

- jouer sur un espace sécurisé et matérialisé
- boire de l'eau à petites gorgées

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

Progressif, dynamique et adapté à la pratique du volleyball

- faire une activation cardiovasculaire: courir autour du terrain ou sur un espace balisé
- Faire des étirements et des assouplissements des membres inférieurs et supérieurs suivis de renforcement musculaire
- Manipulation de balle : jongler avec le ballon
- Déplacement latéral : bras tendus, paumes ouvertes au-dessus de la tête (corbeille)

### **Pratique de l'activité**

- Manipulation de balle:( lancer de balle , repousser, jongler )
- Déplacements: ( à gauche à droite , avant , arrière )
- Mini volleyball ( espace réduit ), 2 contre 2 favorise la coopération et la communication, 3 contre 3 déplacement, placement plus d'échanges plus de contact avec la balle

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

- Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés de relaxation
- Faire des exercices d'assouplissement articulaire et étirement musculaire

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

Tu assistes à une séance d'EPS dans le lycée de ton quartier. Le professeur de la 6<sup>ème</sup> 4 demande à ses élèves de faire des échanges de balle au-dessus d'une corde préalablement installée sur deux poteaux.

- Quel type d'activité s'apprêtent-ils à pratiquer ?

- Donne la définition de cette activité

## **VI-SITUATION D'EVALUATION**

Ton lycée organise une journée sportive de sport collectif de petit terrain. Ta classe de 6<sup>ème</sup> 4 veut remporter le tournoi de volleyball. Tes camarades te désignent pour les aider à :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du volleyball,  
.....5 points
- produire des stratégies d'attaque  
.....10 points
- assumer des rôles d'officiel.  
.....5 points

## **V - EXERCICES**

### **1- Activité d'application**

Le professeur d'EPS demande aux élèves de citer une règle de jeu au volleyball

### **2- Activité d'application**

Afin de permettre aux élèves de faire des échanges et de passer la balle au-dessus du filet ou de la corde et de marquer des points, le professeur demande de mettre en place un jeu à thème 3 contre 3.

### **3- Activité d'application**

L'apprentissage terminé, le professeur demande aux élèves de jouer au volleyball à 6 contre 6 pour vérifier les acquis.

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

## Situation 1

A la fin de la leçon, le professeur te demande d'expliquer les bienfaits de la pratique du volleyball et faire des exercices de manipulation de balle afin de marquer les points et éviter que le ballon tombe dans son propre camp.

### Corrigé.

<b>Bienfaits</b>	La pratique régulière du volleyball permet de : 1-favoriser la coordination et la concentration 2-ameliorer la rapidité, l'adresse et les reflexes 3-Renforcer le potentiel musculaire
<b>Manipulation de la balle</b>	- Passes et réceptions hautes

## Situation 2

➤ A la fin du cours de volleyball, tes coéquipiers te désignent en tant que meilleur joueur à gagner la compétition. Tu dois les aider à :

- 1- indiquer les dimensions du terrain
- 2- exécuter des placements et des déplacements
- 3- produire des passes et des réceptions hautes
- 4- assumer des rôles d'officiel

### . Corrigé

Définition	Le Volleyball est un sport de petit terrain de 18 mètres de long et de 9
------------	--

	mètres de large composé de 6 joueurs par équipe dont l'objectif est de faire tomber la balle dans camp adverse par-dessus le filet pour marquer des points et empêcher la balle de tomber dans son camp
Exécuter des manipulations de balle	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- jongleries</li> <li>2- Passes</li> <li>3- Réceptions hautes</li> <li>4- Attribution et respect des rôles</li> </ul>
Bienfaits	Favorise la coordination et la concentration, favorise la coopération, l'entraide et la solidarité, favorise la communication au sein de l'équipe, améliore la rapidité, l'adresse et les reflexes

## **VII- DOCUMENTATION**

- Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>
- Manuel EPS 6<sup>ème</sup>

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

- Porter une tenue adaptée à la pratique du volleyball
- 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 : football

**LECON :** Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grands terrains

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Après les éliminatoires, votre classe finaliste, désire remporter le tournoi de football.

Vous devez identifier les bienfaits liés à la pratique du football, produire des stratégies d'attaque, assumer des rôles d'officiel.

### II- CONTENU DE LA LECON

**1- Définition :** Le football est sport collectif de grand terrain qui oppose deux équipes de 11 joueurs chacune sur un terrain de 120 mètres de longueur et 90 mètres de largeur dont l'objectif est de progresser avec le ballon vers le camp adverse et marquer des buts.

**2- Bienfaits :** la pratique régulière du football, développe l'endurance et la résistance à la fatigue, favorise la coordination, la concentration, la coopération, l'entraide et la solidarité, améliore la rapidité, les réflexes et renforce le potentiel musculaire.

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

- porter une tenue adaptée à la pratique du football
- éviter de porter des bijoux, avoir les ongles courts
- évoluer sur un espace sécurisé

- boire de l'eau à petites gorgées avant, pendant et après l'activité

## **Echauffement general et spécifique au début de la pratique du football**

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

## **Pratique de l'activité**

- exécuter des passes, des contrôles et des tirs au but
- s'organiser pour progresser vers le camp adverse et tirer au but :
- échapper 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

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

- Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés
- Exécuter des exercices d'assouplissement articulaire et étirement musculaire

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

Tu assistes à une séance d'EPS dans le stade du quartier. Le professeur de la 6<sup>ème</sup> 1 demande à ses élèves de jouer au football:

- Indique le nombre de joueurs par équipe sur un terrain de football et les dimensions du terrain
- Donne la définition du football

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

Tes camarades te désignent pour les aider à gagner le tournoi organisé par les professeurs et tu les aides à :

- 1- identifier les bienfaits liés à la pratique du football.....5 points
- 2- produire des stratégies d'attaque .....10 points
- 3- Assumer des rôles d'officiel. ....5 points

## **V- EXERCICES**

### **1- Activité d'application**

Le professeur d'EPS demande aux élèves de citer une règle de jeu au football

### **2- Activité d'application**

Afin de permettre aux élèves de progresser vers le camp adverse et marquer des buts, le professeur demande de mettre en place un jeu à thème 7 attaquants contre 4 défenseurs

### **3- Activité d'application**

L'apprentissage terminé, le professeur demande aux élèves de jouer au football à 11 contre 11 pour vérifier les acquis

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

### **➤ Situation 1**

A l'évaluation de fin de leçon, tu es désigné comme manager de ton équipe. Il vous faut remporter la victoire.

Tu dois :

- 1- Expliquer la manipulation du ballon
- 2- Expliquer l'occupation rationnelle du terrain

## Corrigé

la manipulation de balle	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contrôles</li><li>- Passes</li><li>- Réceptions</li><li>- tirs au but</li></ul>
L'occupation rationnelle du 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 reprendre le ballon</li></ul>

### . Situation 2

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

Tu aides tes camarades en tant que manager à :

- 1- exécuter des relais de balle
- 2- assumer des rôles d'officiel

### . Corrige

Exécuter des relais de balle	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contrôles</li><li>- Passes</li><li>- Réceptions</li><li>- tirs au but</li></ul>
Assumer des rôles d'officiel	<ul style="list-style-type: none"><li>- Attribution et respect des rôles : arbitres, secrétaire, chronométrateur, ramasseurs de ballon</li></ul>

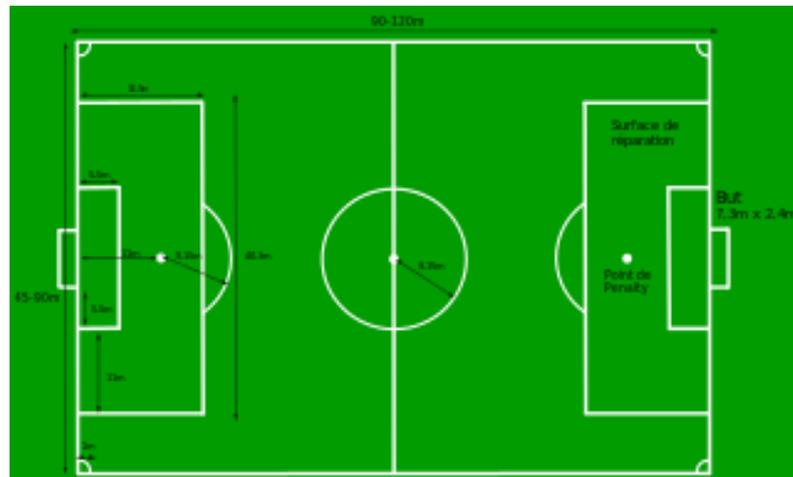
## IV. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>

- **Manuel EPS 6<sup>ème</sup>**

**Consignes pour une bonne pratique du football**

- Porter une tenue adaptée à la pratique de football
- 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 ou petit groupe et respecter les règles de jeu



**Terrain de football**

**Ballon**