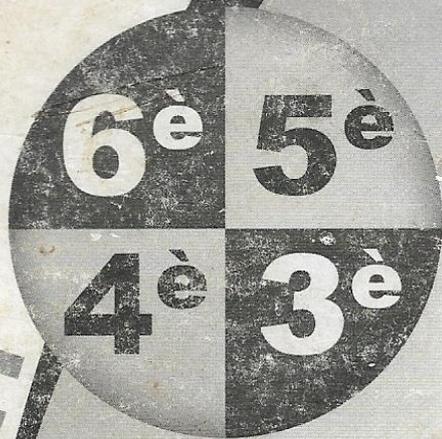


Cahier d'intégration



CORRIGÉ

Éducation Physique et Sportive

Ministère de l'Éducation Nationale
Direction de la Pédagogie et de
la Formation Continue

 **Les Classiques
ivoiriens**



CORRIGÉ

TEGNA



Éducation Physique et Sportive



Les Classiques
ivoiriens

Tél : 21 56 50 63 • Fax : 21 36 56 57
10 B.P. 1034 Abidjan 10 - Côte d'Ivoire
info@classiquesivoiriens.com • www.classiquesivoiriens.com

NOTE DE PRESENTATION

Voici le cahier d'intégration en Education Physique et Sportive (EPS), dans sa version révisée et améliorée. Ce support d'accompagnement des cours pratiques est mis à la disposition de l'apprenant pour l'aider à s'approprier un ensemble d'habiletés propres au champ disciplinaire, que couvrent les Activités Physiques et Sportives.

Il ambitionne donc de lui donner en plus de la pratique sur le terrain, toutes les informations et les outils lui permettant de (d'):

- Comprendre les enjeux des activités physiques et sportives ;
- Les pratiquer sans danger ;
- Mieux connaître son corps ;
- Avoir une bonne hygiène de vie.

En effet, Il suffit de regarder autour de nous et dans notre environnement immédiat pour nous rendre compte de la présence permanente de la télévision et des jeux vidéo qui permettent certes, aux adolescents de se distraire, mais qui les contraignent aussi à un mode de vie inactif, cause majeure de maladies pouvant compromettre leur croissance et leur épanouissement personnel.

Le cahier d'intégration en Education Physique et Sportive est donc ce compagnon qui veut l'aider à adopter un mode de vie sain et équilibré pour faire de lui un citoyen intégré et utile à sa société. Ainsi, fort de ses acquis, il pourra aider ses semblables par des conseils avisés, à faire le choix de comportements favorables à la pratique régulière des activités physiques et sportives, source de santé et de bien être.

Pour ce faire, une variété d'exercices en rapport avec la pratique des APS et l'adoption d'un mode de vie sain et équilibré lui sont proposées à travers huit (08) leçons. Chaque leçon comporte les étapes suivantes :

I - CE QU'IL FAUT SAVOIR

C'est la liste des savoir indispensables.

L'enseignant pourra commenter cette liste avec ses élèves afin de préparer ces derniers à aborder les exercices et activités relatifs à la leçon. Cette liste est également un excellent indicateur pouvant permettre à l'enseignant d'orienter le choix de ses activités pendant la préparation de sa fiche de leçon / séances.

II - LES EXERCICES D'APPLICATION

Les exercices d'application sont des questions simples que l'enseignant pourra utiliser pour vérifier le degré d'acquisition des habiletés simples de la leçon.

III - LES EXERCICES D'INTEGRATION

Les exercices d'intégration permettent à l'enseignant de vérifier la capacité des apprenant(e)s à mobiliser les acquis de la leçon pour résoudre un problème lié à la pratique de l'activité, à la santé ou à la vie en société.

IV - BILAN DE SON PARCOURS

Ici, l'opportunité est donnée à l'apprenant(e) de :

- faire un retour sur les tâches qu'il a réalisées,
- évaluer son travail au niveau des exercices d'application et d'intégration
- déterminer son niveau d'acquisition lui permettant de savoir s'il :
 - a validé la Compétence ;
 - peut réinvestir ses acquis.

L'enseignant exhortera ses apprenant(e)s à répondre soigneusement à ces questions. Il analysera les réponses de chaque apprenant(e) en vue de déceler des difficultés communes ou individuelles. Ce qui lui permettra d'analyser aussi ses propres pratiques pédagogiques afin d'y apporter des ajustements nécessaires.

V - ACTIVITES DE RESOLUTIONS DE PROBLEMES (SITUATION D'EVALUATION)

Cette rubrique se situe à la fin des leçons de la compétence.

L'activité proposée ici, permet à l'enseignant (e) de vérifier la capacité des apprenant(e)s à mobiliser les acquis des leçons pour résoudre un problème lié à la pratique de l'activité, à la santé ou à la vie en société..

QUAND ET COMMENT UTILISER LE CAHIER D'INTEGRATION

POUR LE PROFESSEUR

On distingue trois moments :

1. Pendant la préparation de la leçon l'enseignant doit lire intégralement tous les exercices en rapport avec cette leçon dans le cahier d'intégration et faire ensuite une répartition de ces exercices sur les quatre premières séances
2. En début de chaque séance Il doit corriger les exercices donnés en se référant aux réponses dans le document « corrigé ».
3. En fin de séance pour indiquer les exercices à faire par les apprenants à la maison.

POUR L'APPRENANT

On distingue trois moments :

1. A la maison pour un travail individuel
2. En début de chaque séance pour corriger les exercices effectués ;
3. En fin de séance pour repérer les exercices donnés par l'enseignant et à faire à la maison.

SOMMAIRE GENERAL

SIXIÈME	5-21
CINQUIÈME	22-36
QUATRIÈME	37-52
TROISIÈME	53-69

SIXIÈME

COMPETENCES ET TITRES DE LEÇON 6^{ème} et 5^{ème}

COMPETENCE 1

L'APPRENANT TRAITE UNE SITUATION LIÉE AU DÉVELOPPEMENT DES POSSIBILITÉS PSYCHOMOTRICES ET ORGANIQUES EN PRODUISANT DIFFÉRENTES ALLURES EN FONCTION DE LA DURÉE DE L'EFFORT ET / OU DE LA DISTANCE À PARCOURIR

Leçon 1: *Fournir un effort de longue durée pour développer les structures cardio-respiratoires*

Leçon 2: *Fournir un effort de courte durée pour développer les structures neuromusculaires et le temps de réaction*

COMPETENCE 2

L'APPRENANT TRAITE UNE SITUATION DE COORDINATION MOTRICE, DE RYTHME ET D'ESTHÉTIQUE EN RÉALISANT DES ENCHAÎNEMENTS D'ACTIONS VARIÉS.

Leçon 3: *Produire des enchaînements d'actions motrices variées dans leur forme et dans leur rythme*

COMPETENCE 3

L'APPRENANT TRAITE UNE SITUATION DE COORDINATION MOTRICE, DE RYTHME, DE FORCE ET DE MAÎTRISE DE SOI EN RÉALISANT DES ENCHAÎNEMENTS D'ACTIONS VARIÉS ET ADAPTÉS À L'ÉVOLUTION DU RAPPORT DE FORCE DANS UNE ACTIVITÉ DE DUEL

Leçon 4: *Exécuter des techniques de projections et de contrôle pour développer la coordination motrice et la souplesse*

COMPETENCE 4

L'APPRENANT EXÉCUTE DES ENCHAÎNEMENTS D'ACTIONS POUR DÉVELOPPER SA COORDINATION MOTRICE, SA DÉTENTE, SA FORCE DE PROJECTION ET CULTIVER EN SOI LE GOÛT DE L'EFFORT ET LE SENS DE LA RESPONSABILITÉ

Leçon 5: *Exécuter des sauts pour développer la détente*

Leçon 6: *Exécuter des lancers pour développer la force de projection*

COMPETENCE 5

L'APPRENANT TRAITE UNE SITUATION D'INTÉGRATION À UN GROUPE PAR LA PLANIFICATION AVEC SES PAIRS DES STRATÉGIES DE COOPÉRATION, PAR LE RESPECT DES RÈGLES ET L'EXÉCUTION DE DIFFÉRENTS RÔLES

Leçon 7: *Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petit terrain pour développer son esprit d'équipe et le sens de la responsabilité*

Leçon 8: *Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grand terrain pour développer son esprit d'équipe et le sens de la responsabilité*

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

C'est fournir un effort modéré (courir ou nager) de façon continue pendant au moins huit minutes, avec un pouls se situant entre 120 et 140 pulsations par minute.

Exercice 2

La durée minimale d'une course d'endurance est de 8 minutes.

Exercice 3

Le pouls c'est le nombre de battements du cœur par minute.

Exercice 4

L'index, le majeur, et l'annulaire collés.

Exercice 5

Au repos : Le pouls se situe entre 70 et 90 battements par minute

Après une course de type endurance : Le pouls se situe entre 120 et 140 battements par minute

Une (1) minute après l'arrêt de l'exercice : Le pouls se situe entre 100 et 110 battements par minute

Exercice 6

L'échauffement général (course, étirement et assouplissement)

L'échauffement spécifique (selon l'activité)

Exercice 7

- Cinq minutes de course lente
- Elévation des genoux
- Etirements et assouplissements

Exercice 8

Le surpoids est l'état d'une personne présentant une corpulence considérée comme légèrement plus importante que la normale.

Exercice 9

L'obésité est l'état d'une personne présentant une corpulence considérée comme plus importante que la normale.

Exercice 10

- a)- nombre de battements en 6" x 10
- b)- nombre de battements en 10" x 6
- c)- nombre de battements en 15 " x 4

Exercice 11

- Natation de longue durée;
- course de longue durée ;
- course de vélo de longue durée

Exercice 12

Par la bouche

Exercice 13



Figure A

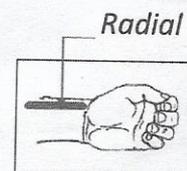


Figure B

III- EXERCICES D'INTEGRATION

1

La course d'endurance ou la natation.

2

La pratique régulière d'activités de type endurance contribue :

- Au bien-être physique (je me sens bien dans mon corps)
- Au développement de la force et de la résistance à la fatigue générale
- A l'évacuation des toxines (impuretés) par transpiration
- A la perte de l'excès de poids
- Au développement de mes capacités respiratoires (poumons)
- Au développement de mes capacités circulatoires (cœur).

3

Programme d'entraînement :

- Courir ou nager au moins 30 minutes par séance et au moins deux séances par semaine
- Courir ou nager à une allure modérée en maintenant le pouls entre 120 et 140 battements par minute.

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Courir vite sur une courte distance

Exercice 2

La course de vitesse : 50m, 100m, 200m (plat)

La course de relais : 4x100m (plat) ;

La course de haies : 56m haies, 110m haies

La natation : 25m, 50m, 100m ;

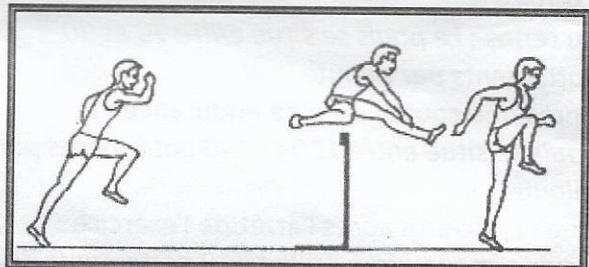
Le relais en natation : 4x25m, 4x50m, 4x100m

Exercice 3

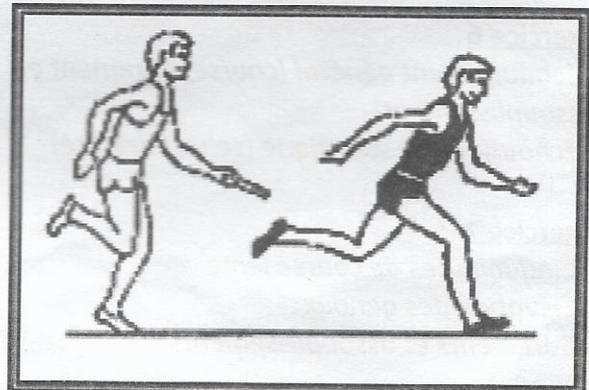
- Signal sonore

- Signal visuel

Exercice 4



A Course de haies



B Course de relais

Exercice 5

Evite de :

- Cracher, me moucher, uriner dans l'eau
- Rentrer dans l'eau dans une tenue inadaptée;
- Rentrer sans prendre de bain

Exercice 6

A- Crawl



B- Brasse



C- Papillon



D- Dos

Exercice 7

Le meilleur moyen de me déplacer dans l'eau c'est de nager.

Exercice 8

Avant d'entrer dans l'eau il faut :

- Se mettre en tenue adaptée (maillot de bain)
- Se rincer abondamment
- S'échauffer

Exercice 9

Donne les dimensions d'un bassin olympique en natation

Exercice 10

Au 60 m plats	Au 56 m Haies	À la natation
Etirements et assouplissements au niveau des jambes ; -Etirements jambes écarts -Etirements jambes serrées avec fermeture complète tronc/jambes Course avec élévations de genoux Accélération sur distance courte	Etirements et assouplissements au niveau des jambes ; Etirements jambes écarts Etirements jambes serrées avec fermeture complète tronc/jambes Accélération plus esquives de la haie sur le côté Course avec élévations de genoux Accélération sur distance courte	Etirements et assouplissements au niveau des épaules et du tronc Enroulements et étirements des épaules et du tronc Accélération sur distance courte (dans l'eau)

Exercice 11

Effort de longue durée	Effort de courte durée
11 minutes de course 42 Km de course	60 mètre Plat ; 56 M haies ; 50 m nage ;

III- EXERCICES D'INTEGRATION

1

La régression d'Amy peut être due à :

- Un mauvais échauffement
- Une réaction tardive au signal de départ
- Une course en zigzag
- Un ralentissement avant l'arrivée
- La consommation d'aliments tout juste avant l'épreuve

V- SITUATION D'ÉVALUATION

1

Le médecin n'a pas tort parce que la pratique des activités physiques lui permettront d'améliorer son état de santé par :

- La diminution du poids
- L'aisance corporelle
- La sensation de bien – être

Ce qui lui éviterait la prise abusive des médicaments

2

Activité qu'il pourrait pratiquer :

- faire du footing
- faire de la natation
- faire de la marche
- faire de la gymnastique d'entretien

3

Programme hebdomadaire d'entraînement
 Courir ou nager au moins 30 minutes par séance et au moins deux séances par semaine
 Courir ou nager à une allure modérée en maintenant le pouls entre 120 et 140 battements par minute.

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

La gymnastique au sol

Les agrès

La Gymnastique Rythmique et Sportive (GRS)

Exercice 2



A- Roulade avant simple



B- Roulade arrière simple



B- Roulade arrière simple

Exercice 3

Tapis

Gazon

Terre battue ne présentant pas de danger

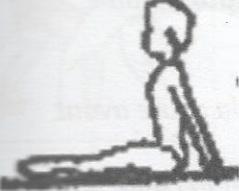
Exercice 4

Roulade avant

Roulade arrière

Roue

Exercice 5

	
A : Station droite	B : Grand écart
	
D : Assise	C : Accroupie

Exercice 6

FAMILLES		
LES SAUTS	LES ROTATIONS	LES EQUILIBRES
-Pirouette - Saut droit	- Roulade avant - Roue -Roulade arrière	-ATR -Trépied -Planche -Chandelle

Exercice 7

Eléments gymniques	Critères de réussite
Roulade avant simple	<ul style="list-style-type: none"> - pose des mains écartement des épaules - déséquilibre vers l'avant - poussée des jambes tendues - amortissement des bras et arrondissement du dos - faire rentrer la tête - pose du dos sur sa partie supérieure jambes tendues à la verticale - groupé des jambes tardif et tirade des bras vers l'avant arriver station accroupie ou debout

Eléments gymniques	Critères de réussite
Appui Tendu Renversé (ATR)	<ul style="list-style-type: none"> - jambe avant semi-fléchie - jambe arrière tendue, les pieds dans l'axe - les bras parallèles obliques en avant dans le prolongement du tronc, paumes orientées vers le sol, écartées à la largeur des épaules - pose des mains loin en avant (entre 30 et 40 cm du pied d'appui avancé), à plat au même niveau, de manière simultanée, doigts écartés, - écartement des épaules légèrement orientées vers l'extérieur - bascule du tronc et de la jambe libre simultanément - montée de la jambe libre tendue et poussée de la jambe d'appui - tête en extension regard vers l'avant - venir rejoindre la jambe libre la verticale - repousser des épaules, serrer les fesses - pointes des pieds tirées - retour des pieds alternatifs à la position fente avant
Roulade arrière simple	<p>Dans n'importe qu'elle position de départ : debout, assis au sol, accroupi, jambes semi fléchies, jambes tendues)</p> <ul style="list-style-type: none"> - se laisser tomber en arrière, tronc légèrement fléchi vers l'avant - placer les mains le plus rapidement possible de chaque côté des épaules - les pouces du côté de la tête - les doigts tournés vers l'extérieur accélérer la rotation

III- EXERCICES D'INTEGRATION

Station droite, deux pas d'élan, Roulade avant, Saut droit, demi-tour, Roulade arrière, Roue, Station droite

TEGNA

LEÇON 4

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1



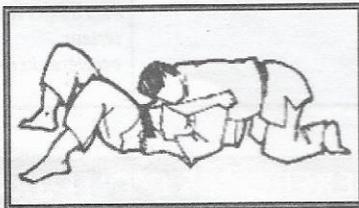
A- Ippon soe nage



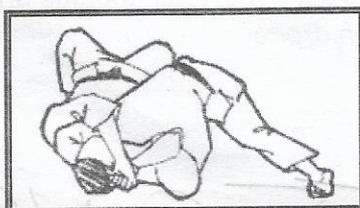
B- Hiza guruma



C- Ogochi



D-Kami shio gatame



E-Honguesa.



F- Kata gatame

Exercice 2

La chute arrière

La chute avant droite et la chute avant gauche

La chute latérale droite et la chute latérale gauche

Exercice 3

- la chute avant droite : avancer la jambe droite et rouler sur son épaule droite

- la chute avant gauche : avancer la jambe gauche et rouler sur son épaule gauche

Exercice 4

La garde haute ;

La garde moyenne ;

La garde basse.

Exercice 5

- contrôle de bras intérieur ;

- contrôle tête et bras par-dessus ;

- contrôle d'une jambe ;

- contrôle de deux jambes

Exercice 6



A : Ramassement de la jambe



B: Tour de hanche en tête



C: Tour de hanche simple

Exercice 7

- Les techniques de projections
- Les techniques d'immobilisation
- Les techniques d'étranglement
- Les techniques de clé au bras

Exercice 8

Expressions	SENS
HAJIME	Commencez / Attaquez
MATE	Cessez / stoppez / arrêtez
OSAEKOMI	Prise d'immobilisation
TOKETA	Sortie d'immobilisation
Yuko	Avantage (5 points)
Wazari	Avantage (7 points)
Ippon	Avantage (10 points)
HIKI WAKE	Match nul
SOREMADE	Fin de combat

Exercice 9

Technique de projection	Technique de contrôle au sol
- Ogochi - hiza guruma - ippon soe nage	- honguesa gatame - kami shio gatame

III- EXERCICES D'INTEGRATION

1

Le port de la tenue	- Croiser la veste (judogi) la partie gauche en dessous de la droite
Le salut	- saluer à l'entrée du dojo - saluer avant de monter sur le tapis - pour le salue général je me place à gauche du plus gradé - faire correctement le salue avant et après la séance de judo : *descendre sur le genou gauche puis sur le genou droit ; *s'asseoir sur les talons ; *saluer à l'annonce du « RE » *se relever en commencer par le genou droit

2

Respecter les consignes de l'arbitre,
Ne pas donner de coups.

V- SITUATION D'EVALUATION

1

- La gymnastique de maintien
- La lutte
- Le judo

2

- Les avantages liés à la pratique de ces activités
- Assouplissement des articulations
 - Amélioration de l'élasticité des muscles
 - Contrôle des mouvements des gestes
 - Maîtrise de soi
 - Aisance corporelle
 - Diminution du poids

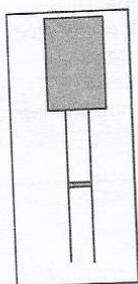
LEÇON 5

II- EXERCICES D'APPLICATION

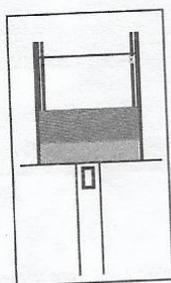
Exercice 1

Le saut en Hauteur ; le saut à la perche ; le triple - saut ; le saut en longueur

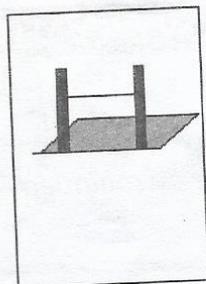
Exercice 2



A Triple - saut

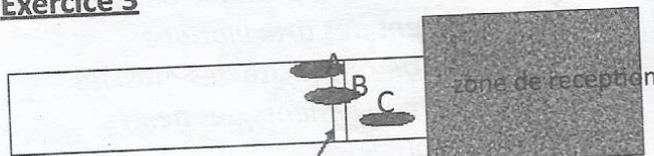


B- Saut à la Perche



C- Saut en Hauteur

Exercice 3



A :appel valable B : appel nul C : appel nul

Exercice 4

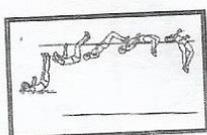


Figure A: fosbury



Figure B: Rouleau Ventral

Exercice 5



/A/ Phase A : Impulsion B Phase B : Envol /C/ Phase C : Réception

Exercice 6

Si le sauteur est gaucher, le pied d'appel est le pied droit ...

Si le sauteur est droitier, le pied d'appel est le pied gauche.

Exercice 7

Le concurrent est considéré comme ayant manqué son saut :

S'il fait tomber la barre / touche l'élastique ou passe en dessous

S'il fait une impulsion sur deux pieds

Si la technique utilisée n'est pas adaptée

Exercice 8

Il s'agit de faire : gauche - gauche - droite - 2 pieds ou droite - droite - gauche - 2 pieds

Exercice 9

Les étirements et assouplissements des jambes

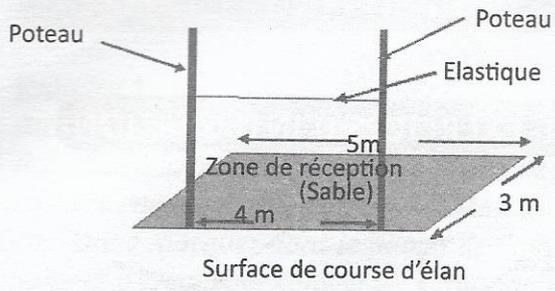
Les impulsions sur deux pieds

Les impulsions sur un pied

Exercice 10

Echauffement général	Etirements - Assouplissements	Echauffement spécifique
<ul style="list-style-type: none"> - Course à allure modérée 3 à 5 minutes ; - Course avec rotation des bras 	<ul style="list-style-type: none"> - Membres inférieurs et supérieurs et du tronc ; - Torsion et détorsion. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cloche-pied - Foulées bord dissantes ; - Course en accélération sur 5 à 10 mètres.

III- EXERCICES D'INTEGRATION



LEÇON 6

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Le lancer de poids ; le lancer de javelot ; le lancer de disque, le lancer de marteau.

Exercice 2

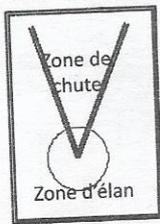


Figure A Disque

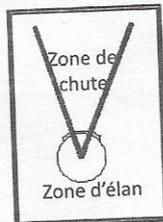


Figure B Poids

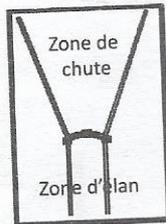


Figure C...Javelot

Exercice 3

délimiter la zone de lancer
éviter d'être en avant du lanceur
se placer à droite des gauchers pour les droitiers
se placer à gauche des droitiers pour les gauchers

Exercice 4

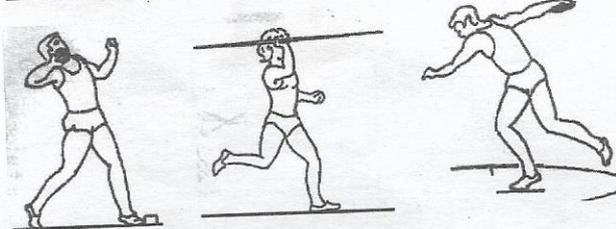


Figure A : lancer de poids Figure B : lancer de javelot
Figure C : lancer de disque

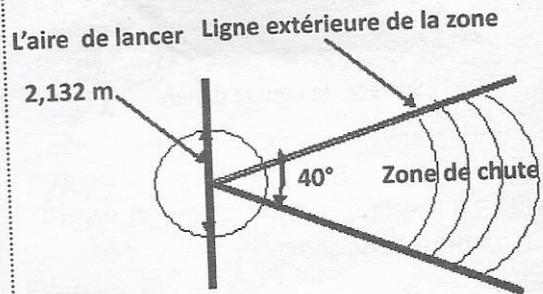
Exercice 5

Le lancer ne sera considéré nul que si, après avoir lancé :
Le lanceur touche l'avant du cercle avec une partie quelconque de son corps ;
Le lanceur quitte le cercle avant que le poids n'ait touché le sol

Exercice 6

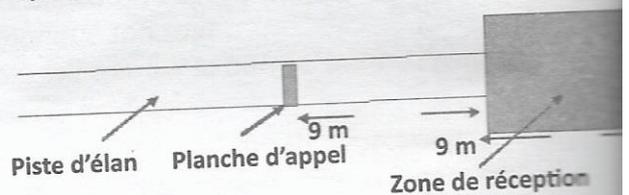
si je suis droitier mon pied d'appui est mon pied gauche
si je suis gaucher mon pied d'appui est mon pied droit

III- EXERCICES D'INTEGRATION

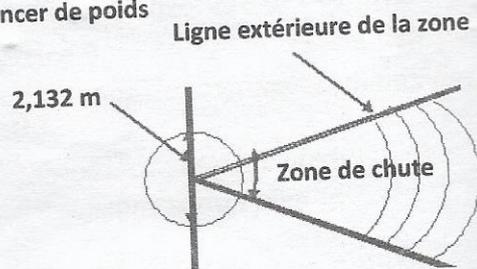


V- SITUATION D'ÉVALUATION

Triple saut



Lancer de poids



LEÇON 7

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Basket-ball

Il se joue à la main entre deux équipes de cinq joueurs chacune sur le terrain. L'objectif du jeu consiste à marquer dans le panier de l'adversaire et d'empêcher celui-ci de s'emparer du ballon ou de marquer.

Handball

Il se joue à la main entre deux équipes de sept joueurs chacune sur le terrain dont un gardien de but. L'objectif du jeu consiste à marquer plus de buts que l'adverse en envoyant le ballon dans les buts de l'équipe opposés.

Volley-ball

Il se joue à la main entre deux équipes de six joueurs chacune sur le terrain séparé par un filet. L'objectif du jeu consiste à faire passer la balle au dessus du filet et de la faire tomber dans le camp adverse ou d'amener l'adversaire à commettre une faute.

Exercice 2

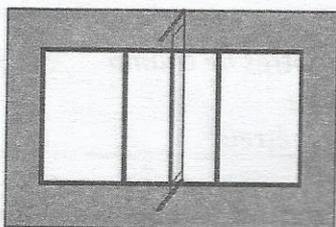


Figure A : Volley-ball

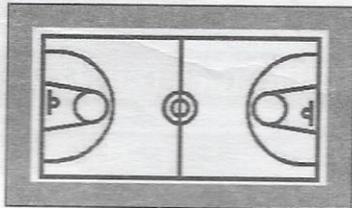


Figure B: Basket-ball

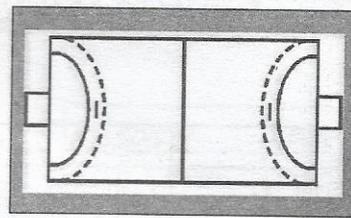


Figure C: Hand-ball

Exercice 3

Basket-ball :

Longueur : 26 ou 28 m

Largeur : 14 ou 15 m

Handball

Longueur : 40 m

Largeur : 20 m

Volley-ball

Longueur : 18 m

Largeur : 9 m

Exercice 4

Homme 2,43m

Dame : 2,24

Exercice 5

Basket-ball : 4 quarts temps de 12 minutes chronomètre

Handball : 2 fois 30 minutes

Volley-ball : trois sets gagnants

Exercice 6

Basket-ball :

Ne pas marcher avec le ballon (bouger le pied de pivot)

Ne pas bousculer ou brutaliser l'adversaire

Ne pas revenir dans mon camp avec le ballon ou faire la passe à un partenaire qui se trouve dans mon camp (retour en zone)

Handball

Ne pas rentrer dans la zone des 6 mètres.

Ne pas marcher avec la balle (faire plus de trois pas)

Ne pas bousculer ou brutaliser un adversaire

Volley-ball

Ne pas toucher le filet

Ne pas franchir la ligne médiane pendant le jeu

L'équipe ne doit pas faire plus de trois passes

Exercice 7

Basket-ball	Handball	Volley-ball
Tournoi officiel : 12 joueurs Championnat : 10 joueurs	12 joueurs	12 joueurs

Exercice 8

Basket-ball

		
A : Tenir	B : Pousser ou Charger sans ballon	C : Obstruction

Handball

		
A : Tenir	B : Pousser ou Charger sans ballon	C : Obstruction

Volley ball

	
A : Ballon dedans "in"	B : Ballon dehors "out"

Exercice 9

Dès que le joueur contrôle le ballon avec une ou deux mains, il doit le jouer après 3 pas au plus ou dans les 3 secondes

Exercice 10

Activités	Règles essentielles
Handball	Le marché Le but La reprise de dribble L'empiètement de la zone de 6 mètres La remise en jeu L'engagement Les fautes de contact (bousculade)
Basketball	Le marché La marque Les remplacements Le retour en zone La remise en jeu L'engagement Les fautes de contact (bousculade, retenir par le maillot, ceinture)
Volleyball	La marque La mise en jeu (service) La balle dehors La balle dedans La rotation

Exercice 11

Basket-ball :

- Deux (2) arbitres de champ
- Un marqueur
- Un aide marqueur
- Un chronométrateur
- Un opérateur de l'appareil de 24 secondes

Handball:

- Deux (2) arbitres de champ
- Un secrétaire
- Un chronométrateur

Volley-ball

- Deux (2) arbitres
- Deux juges de lignes
- Un marqueur

III- EXERCICES D'INTEGRATION

SEMAINE	POULE 1	POULE 2
Semaine 1	A / B	D / E
Semaine 2	A / C	D / F
Semaine 3	B / C	E / F
Semaine 4	½ finale 1er Poule 1 / 2ème Poule 2	½ finale 1er Poule 2 / 2ème Poule 1
Semaine 5	Finale	

LEÇON 8

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Football

Il se joue au pied entre deux équipes de onze joueurs chacune sur le terrain dont un gardien de but

L'objectif du jeu consiste à marquer plus de buts que l'adverse en envoyant le ballon dans les buts de l'équipe opposée.

Rugby

Il se joue à la main et au pied entre deux équipes de quinze joueurs chacune. L'objectif du jeu consiste à aplatir (déposer) le ballon dans l'en-but de l'équipe adverse à la main ou d'envoyer au pied le ballon entre les deux poteaux.

Exercice 2

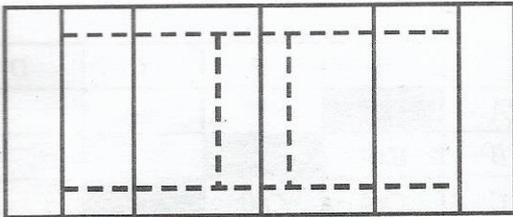


Figure A: Rugby

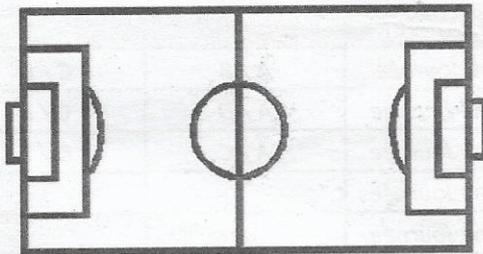


Figure B: Football

Exercice 3

	Longueur	Largeur
Football	90 à 120 m	45 à 90 m
Rugby	95 à 100 m	66 à 68,57 m

Exercice 4

Football :

Un arbitre, deux assistants

Un arbitre remplaçant

Un commissaire au match

Rugby

Un arbitre

Deux juges de touche

Exercice 5

Football : 2 fois 45 minutes

Rugby : 2 fois 40 minutes

Exercice 6

Football :

- ne pas bousculer ou brutaliser l'adversaire
- ne pas toucher volontairement le ballon de la main, sauf le gardien dans sa surface de réparation

- ne pas discuter les décisions de l'arbitre

Rugby :

- ne pas faire la passe à un partenaire situé en avant

libérer le ballon dès que l'on tombe

Pour plaquer (faire tomber) l'adversaire, le saisir en dessous de la ceinture.

Exercice 7

Football :

11 joueurs de champ et 7 remplaçants dont 3 possibles.

Rugby :

15 joueurs et 4 remplaçants.

III- EXERCICES D'INTEGRATION

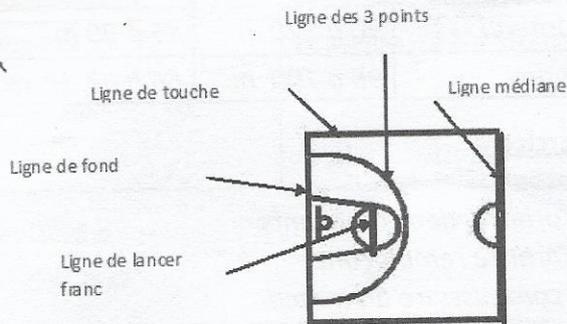


Figure A : Basketball

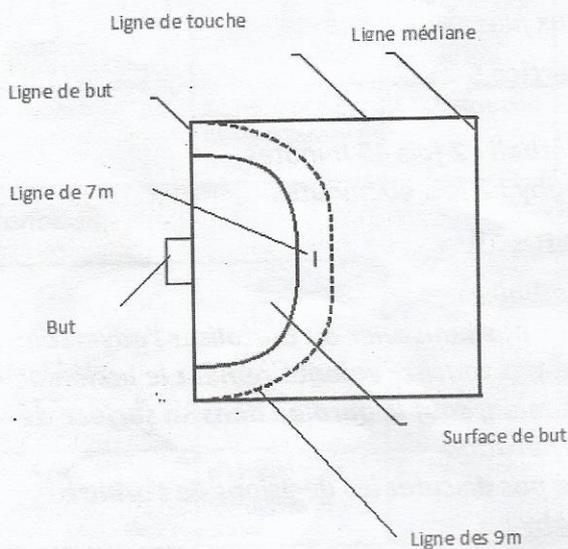


Figure B : Handball

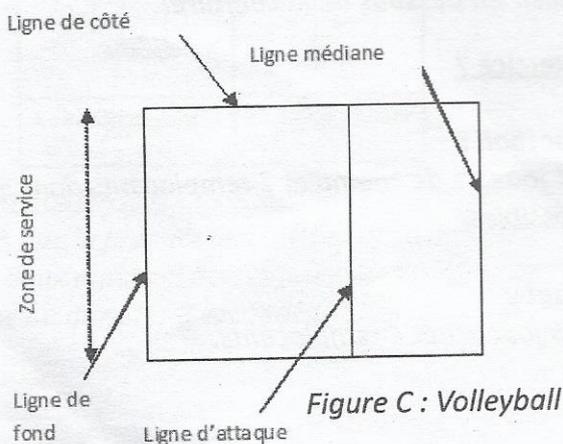


Figure C : Volleyball

V- SITUATION D'EVALUATION

1

Critères pour le choix des arbitres :
 Connaître les règles et les signes d'arbitrage
 Etre impartial(e) dans l'application des règles
 Savoir prendre ses responsabilités
 Avoir la maîtrise de soi.

2

Handball
 Football

Proposition de programme des rencontres :

Handball

Stratégie pour déterminer le nombre de rencontres en aller simple

	A	B	C	D
A				
B	BxA			
C	CxA	CxB		
D	DxA	DxB	DxC	

Déroulement des rencontres

JOURNEE	1er match	2ème match
1ère Journée	A / B	C / D
2ème Journée	A / D	C / B
3ème Journée	A / C	D / B
4ème Journée		
5ème Journée		
6ème Journée		
Jour de la fête	FINALE 1er / 2ème	

Football

Stratégie pour déterminer le nombre de rencontres en aller simple

	1	2	3	4	5
1					
2	2x1				
3	3x1	3x2			
4	4x1	4x2	4x3		
5	5x1	5x1	5x3	5x4	

Déroulement des rencontres

JOURNEE	1er match	2ème match
1ère Journée	1 / 2	3 / 4
2ème Journée	1 / 3	2 / 5
3ème Journée	1 / 4	3 / 5
4ème Journée	1 / 5	4 / 2
5ème Journée	3 / 2	4 / 5
Demi-finale	A :1er /4ème	B :3ème / 2ème
Jour de la fête FINALE	vainqueur demi- finale : A contre vainqueur demi- finale : B	

CINQUIÈME

LEÇON 1

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Dans une piscine
Autour d'un terrain de football
En pleine nature.

Exercice 2

- 3000 m,
- 5000 m,
- 10000 m.
- cross,
- semi marathon,
- le marathon.

Exercice 3

- L'échauffement général (course, étirement et assouplissement)
- L'échauffement spécifique (selon l'activité).

Exercice 4

Adopter une allure modérée qui maintient mon pouls entre 120 et 140 pulsations par minute.

Exercice 5

- Essoufflement
- Points de côtés
- Crampes
- Bras le long du corps
- Mains aux hanches, marches et arrêts répétés
- Crispation du visage
- Tête rejetée en arrière ...

Exercice 6

La récupération active : en marchant ou en trotinant.

Exercice 7

- Préparer le corps à supporter l'effort à fournir
- Permettre d'éviter les accidents d'origine cardiaque, musculaire, articulaire et ligamentaire.

Exercice 8

- Natation de longue durée;
- course de longue durée ;
- course de vélo de longue durée.

Exercice 9

Les principales causes de l'obésité sont:
La sédentarité,
L'alimentation trop grasse.

Exercice 10

La masse corporelle est le poids d'un sujet en kg.

Exercice 11

- A ces endroits passent des artères superficielles
- A ces endroits on ressent mieux les battements du cœur

Exercice 12

Prendre le pouls afin de:

- situer le type d'effort fourni
- régler l'allure en fonction des possibilités
- Connaître les possibilités cardio – respiratoires.

Exercice 13

- La durée de l'effort supérieure à 8 minutes
- L'allure de la course modérée
- Le rythme cardiaque compris entre 120 à 140 pulsations par minute

Exercice 14

Les organes les plus sollicités lors d'un effort de longue durée sont le cœur et les poumons

Exercice 15

Formule simple de calcul du pouls.

- a)- nombre de battements en 6" x 10
- b)- nombre de battements en 10" x 6
- c)- nombre de battements en 15 " x 4

III- EXERCICES D'INTEGRATION

- **Les insuffisances : il y en a trois dans son programme :**
 - Le nombre de séance par semaine (une seule séance)
 - La durée de la séance (5 minutes)
 - La durée totale de la pratique (1 mois)

- **Des propositions pour améliorer son programme :**
 - Courir ou nager au moins deux fois par semaine
 - Le temps minimum d'activité est de 8 minutes
 - Augmenter progressivement le temps de pratique jusqu'à 15 minutes
 - Ne pas arrêter l'activité après un mois mais en faire une habitude de vie
 - Prendre son pouls avant et juste après l'activité pour situer le type d'effort fourni et régler son allure en fonction de ses possibilités.

LEÇON 2

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Les exercices spécifiques permettent de mieux préparer les parties du corps qui seront les plus sollicités lors de la pratique de l'activité.

Exercice 2

L'échauffement spécifique intervient après l'échauffement général.

Exercice 3

Signal sonore
Signal visuel.

Exercice 4

- Attaquer la haie avec la même jambe
- Ne pas sauter les haies.

Exercice 5

La course de vitesse permet de :

- Développer les structures neuromusculaire, articulaire, ligamentaire,
- Augmenter la vitesse de réaction et d'exécution.
- D'éveiller la vigilance.

Exercice 6

- Les courses de vitesse
- A vos marques :
- Prêts :
- Partez ! (signal)
- Pour la natation
- A vos marques !
- Partez ! (signal).

Exercice 7

Au départ : se placer devant la ligne ; réagir vite au signal

Pendant la course : courir vite et droit devant soi

A l'arrivée : franchir la ligne d'arrivée sans ralentir ni sauter.

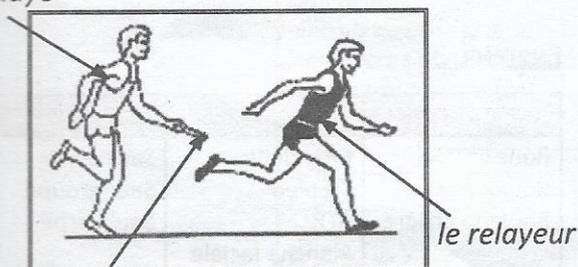
Exercice 8

Complète le tableau des épreuves de haies ci-dessous.

Epreuves	Hauteurs	Nombres de haies
56 m	0,76 m	5
80 m	0,76	8
100 m	0,84	10
110 m	0,91	10

Exercice 9

Le relayé



Le témoin

Exercice 10

Effort de longue durée	Effort de courte durée
11 minutes de course 42 Km de course	60 mètre Plat ; 56 M haies ; 50 m nage ;

Arrivée

Exercice 11

Départ

Zone de
Transmission

III- EXERCICES D'INTEGRATION

1

Cause de la douleur : absence de préparation à l'effort.

2

Une déchirure musculaire ou élongation due au manque d'échauffement.

3

Conseils : Toute activité physique et sportive doit d'être précédée d'un échauffement adapté.

Exemple : pour un effort intense et de courte durée comme celui que tu as fourni, voici la conduite à tenir :

- Course lente de 4 à 5 minutes ;
- Exercices d'étirement et d'assouplissement ;
- Elevations de genoux sur 5 à 10 mètres ;
- Accélérations sur courte distance (10 à 20 mètres).

V- SITUATION D'EVALUATION

1

Il n'est pas conseillé de prendre une dispense, il doit continuer la pratique des activités physiques et sportives.

2

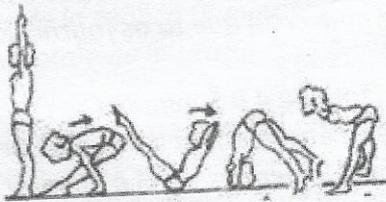
La pratique des activités physiques et sportives contribue :

- Au bien-être physique (se sentir bien dans son corps)
- Au développement de la force et de la résistance à la fatigue générale
- A l'évacuation des toxines (impuretés) par transpiration
- A la perte de l'excès de poids et la conservation de la santé
- Au développement des capacités respiratoires (poumons)
- Au développement des capacités circulatoires (cœur)
- A la maîtrise de soi.

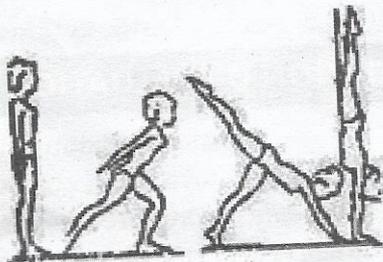
LEÇON 3

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

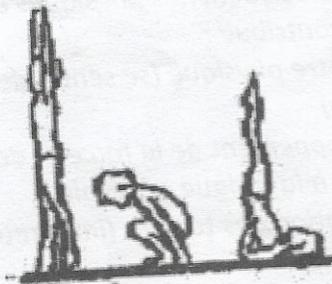


A : Roulade arrière



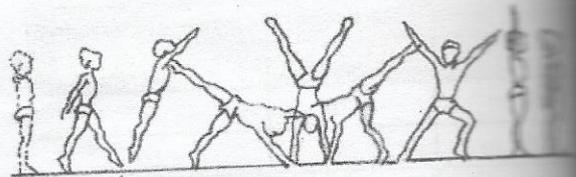
B : ATR

Exercice 2



Chandelle

Handwriting practice lines for the word 'Chandelle'.



Exercice 3

ROTATIONS	EQUILIBRES	SAUTS
Roue Roulade avant Roulade arrière	Chandelle Trépied ATR Planche faciale	Saut droit Saut groupé Saut carpié

Exercice 4

Rotation	Equilibre	Saut
Roue Roulade avant Roulade arrière Pirouette	Chandelle Trépied ATR Planche faciale	Saut droit Saut groupé Saut carpié

Exercice 5

Éléments gymniques	Critères de réussite
Roulade avant simple	-pose des mains écartées des épaules -déséquilibre vers l'avant -poussée des jambes tendues -amortissement des bras arrondissement du dos -faire rentrer la tête -pose du dos sur sa partie supérieure jambes tendues à la verticale -groupé des jambes tendues tirade des bras vers l'avant arriver station accroupie debout

ATR	<ul style="list-style-type: none"> -jambe avant semi-fléchie -jambe arrière tendue, les pieds dans l'axe -les bras parallèles obliques en avant dans le prolongement du tronc, paumes orientées vers le sol, écartées à la largeur des épaules -pose des mains loin en avant (entre 30 et 40 cm du pied d'appui avancé), à plat au même niveau, de manière simultanée, doigts écartés, -écartement des épaules légèrement orientées vers l'extérieur -bascule du tronc et de la jambe libre simultanément -montée de la jambe libre tendue et poussée de la jambe d'appui -tête en extension regard vers l'avant -venir rejoindre la jambe libre la verticale -repousser des épaules, serrer les fesses -pointes des pieds tirées -retour des pieds alternatifs à la position fente avant
Roulade arrière	<p>Dans n'importe quelle position de départ : debout, assis au sol, accroupi, jambes semi fléchies, jambes tendues)</p> <ul style="list-style-type: none"> - se laisser tomber en arrière, tronc légèrement fléchi vers l'avant -placer les mains le plus rapidement possible de chaque côté des épaules -les pouces du côté de la tête -les doigts tournés vers l'extérieur accélérer la rotation

III- EXERCICES D'INTEGRATION

Deux 2 pas ; saut droit ; roulade avant ; tré-pied revenir ; saut droit ½ pirouette ; roue ; station droite.

LEÇON 4

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

La chute arrière
 La chute avant droite et la chute avant gauche
 La chute latérale droite et la chute latérale gauche.

Exercice 2



A : O soto- gari



B : Uki goshi



C: Kata gatamé

Exercice 3

Techniques de projection	Techniques d'immobilisation
Ogoshi Ippon soe nage O soto gari De ashi barai Uki goshi	Hongesa gatame Yoko shiho gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame Kususe gasa gatame

Exercice 4

- Enroulement de la colonne vertébrale
- Assouplissement des articulations
- Etirement des jambes, du tronc
- Exécution des chutes
- Agilité (roulade avant, roulade arrière, roue).

Exercice 5

Yuko= 5 points
 Wazari = 7 points
 Ippon = 10 points

Exercice 6

Au judo : Tatami
 A la lutte : Arène

Exercice 7

FAMILLES		
Technique de bras	Technique de hanche	Technique de jambe
-Bras à la volée -Double ramassement de jambes ; -Blocage de genoux ; -Contrôle bras intérieur	-Tour de hanche en tête	-Contrôle d'une jambe décollage arrière ; -Contrôle d'une jambe décollage avant ; -Barrage de jambe -Contrôle d'une jambe prise de la deuxième jambe

Exercice 8

Avertissement
 Disqualification
 Exclusion

III- EXERCICES D'INTEGRATION

Au judo

Par Ippon, c'est-à-dire :
 Projeter l'adversaire sur le dos avec force et rapidité
 Immobiliser son adversaire au sol pendant vingt cinq (25) secondes
 Contraindre l'adversaire à l'abandon
 Aux points :

Au terme du temps règlementaire de combat
A la lutte africaine :
 Terrassement sur le dos, le ventre, le côté ;
 Au moins trois appuis autre que les pieds ;
 Abandon, disqualification, forfait ;

V- SITUATION D'ÉVALUATION

Un sport de combat (le judo ou la lutte) apporte

1 - Au plan physique :

- la vigueur
- la force
- la souplesse

2 - Au plan moral et social :

- la confiance en soi
- l'esprit de camaraderie
- la maîtrise de soi
- la tolérance

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Dans un saut il y a quatre (4) phases qui sont : l'élan ; l'appel ; la suspension et la chute.

Exercice 2

Au saut en longueur : la course d'élan doit être rectiligne, progressivement accélérée

Au triple saut : la course d'élan doit être rectiligne, progressivement accélérée

Au rouleau ventral : la course d'élan est oblique rectiligne et progressivement accélérée

Exercice 3

S'il est droitier : il se place à gauche du sautoir

S'il est gaucher : il se place à droite du sautoir

Exercice 4

Triple-saut	<ul style="list-style-type: none"> -Si le sauteur touche le sol avec sa jambe libre (jambe morte) -Si le sauteur ne respecte pas la succession réglementaire de la pose des appuis -Si le sauteur pose le pied d'appel après la planche -Si le pied d'appel débordé la planche
Saut en longueur	<ul style="list-style-type: none"> -Si le sauteur pose le pied d'appel après la planche -Si le pied d'appel débordé la planche -Le sauteur après la chute, revient vers la zone d'élan dans la fosse -Le sauteur pendant la réception touche le sol en dehors de la zone de chute
Saut en hauteur	<ul style="list-style-type: none"> -Si le sauteur réalise une impulsion avec les deux pieds ; -Le sauteur fait tomber la barre / toucher l'élastique ; -Le sauteur utilise toute forme de saut en culbute (saltos) ; -Le sauteur touche le sol en dehors de la zone de chute.

Exercice 5

- Cloche-pied ;
- Foulées bondissantes ;
- Course en accélération sur 5 à 10 mètres.

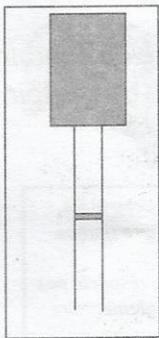
Exercice 6

Le rouleau ventral
 Le fosbury
 Les ciseaux

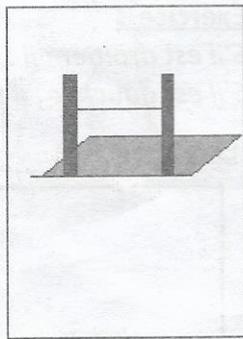
Exercice 7

La Course d'élan est oblique par rapport à l'élastique.

Exercice 8



Triple saut



hauteur

IV- EXERCICES D'INTEGRATION

1

- La course d'élan,
- L'impulsion,
- La suspension
- La réception

2

Activités	les caractéristiques de la course d'élan
Saut en hauteur	Distance courte ; allure moins rapide
Saut en longueur	Distance longue ; allure très rapide
Triple Saut	Distance longue ; allure très rapide

3

- Elle permet à l'athlète de prendre de l'élan
- Sa distance est fonction du saut à effectuer
- Son allure est progressivement accélérée

LECON 6

III- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

- Poids : cercle de 2,135 m de diamètre
- Marteau : cercle de 2,135 m de diamètre
- Disque : cercle de 2,50 m de diamètre
- Javelot : - piste de 30 à 36,50 m de long cercle de 2,135 m de diamètre.

Exercice 2

POIDS	JAVELOT	DISQUE
<ul style="list-style-type: none"> - tenir le poids d'une main - commencer le jet parti d'une position stable - ne pas rompre le poids en entrée de la zone d'élan 	<ul style="list-style-type: none"> - tenir le javelot à la cordée - ne pas tourner pour lancer - ne pas se placer dans un secteur de lancer - ne pas toucher l'arc de cercle avec une partie quelconque de mon corps 	<ul style="list-style-type: none"> - commencer son jet à partir d'une position stationnaire - Après avoir pénétré dans le cercle et commencé à lancer, il ne faut pas toucher le haut du cercle ou le sol à l'extérieur du cercle avec une partie quelconque du corps - ne pas quitter le cercle avant que le disque ait touché le sol

Exercice 3

- la phase préparatoire
- la phase de réalisation
- la phase finale

Exercice 4

- les gauchers se placent à l'extrême gauche de la piste
- la distance entre les apprenants

Exercice 5

Les lancers légers	Les lancers lourds
- lancer de javelot	Lancer de poids
- lancer de disque	Lancer de marteau

Exercice 6

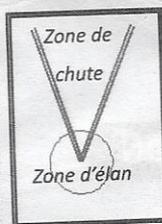


Figure A Disque



Figure B Poids



Figure C Javelot

III- EXERCICES D'INTEGRATION

- Pour réussir les lancers il faut :
- Faire un échauffement adapté
 - Bien tenir l'engin
 - Pousser sur les jambes
 - Lancer vite vers le haut et vers l'avant
- Pour réussir les lancers il faut :
- Bien tenir l'engin
 - Pousser sur les jambes
 - Lancer vite vers le haut et vers l'avant

V- SITUATION D'EVALUATION

1

Activités	Différentes parties	Dimensions de l'espace de pratique
Lancer de poids	Deux parties : Un cercle Zone de chute	Diamètre : 2,135 mètres Angle : 40 degré
Triple saut	Deux parties : Une fosse Une piste	Fosse : longueur 9 m, largeur 4 m Piste : longueur 9 m, largeur 1,22 et une planche d'appel à 13 m du bord de la fosse
Saut en hauteur	Deux parties : Une fosse Une zone d'élan	Une zone d'élan : 5 m

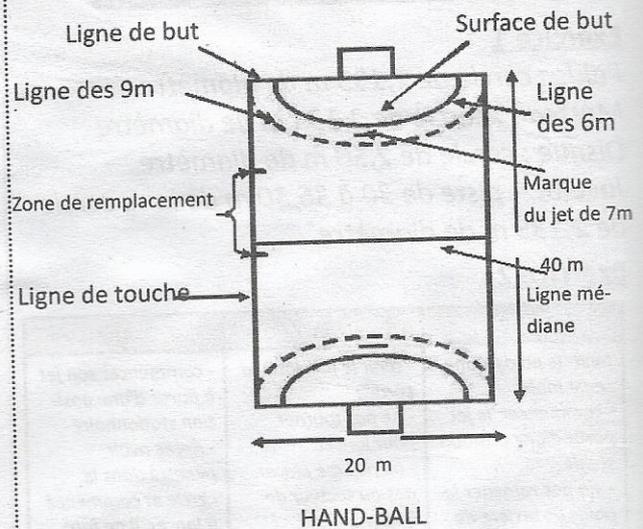
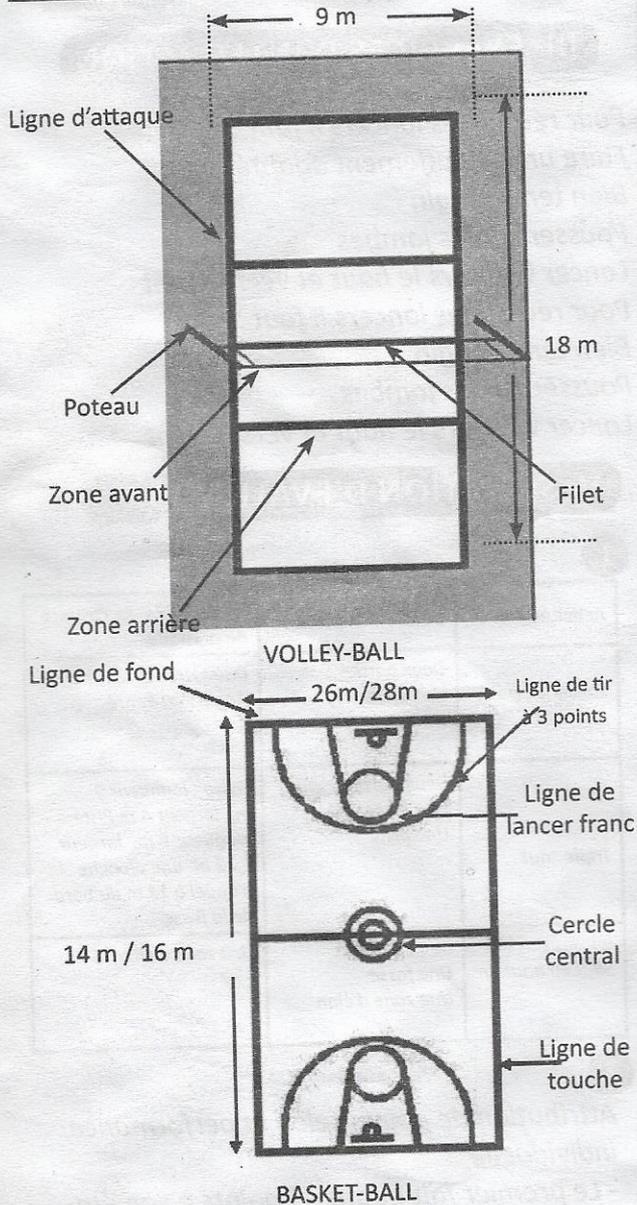
2

- Attribution de points selon la performance individuelle
- Le premier fait gagner 3 points à son établissement
 - Le deuxième fait gagner 2 points à son établissement
 - Le troisième fait gagner 1 point à son établissement
- Le classement par établissement se fera en fonction des points obtenus par les athlètes

LEÇON 7

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1



Exercice 2

Respecter ses décisions
Appliquer ses décisions

Exercice 3

DISCIPLINES	FAUTES	SANCTIONS
Basket-ball	Faire une faute sur un attaquant en situation de tir	Deux (2) Lancers francs
	Faire le marcher	Balle sur le côté
	Faire un retour en zone	Balle sur le côté
Hand-ball	Empiéter sur sa surface de but	Jet de 7m (penalty)
	Ceinturer l'adversaire	Coup franc
	Toucher le ballon du pied	Coup franc
Volley-ball	Toucher le filet	1 point pour l'adversaire
	Faire une faute de position	1 point pour l'adversaire
	Faire 4 touches de balle	1 point pour l'adversaire

Exercice 4

Basket-ball / Hand-ball

Progresser en passe vers le camp adverse en jouant avec mes partenaires
Progresser en drible vers le camp adverse
Tirer au but ou au panier si je suis bien placé
Faire la passe en arrière si aucun partenaire en avant n'est libre.

Exercice 5

Basket-ball / Hand-ball

Se démarquer de tout adversaire
 Courir se placer en avant pour recevoir le ballon
 Venir en aide à son partenaire s'il est pris par un adversaire.

Exercice 6

Basket-ball

- la hauteur officielle du panier : 3,05 m
 - le rayon de cerceau : 45 cm

Exercice 7

VOLLEY-BALL

Faire la passe à un partenaire proche du filet
 Faire passer la balle dans le camp adverse
 Attaquer la balle au-dessus du filet (smache)
 Faire la passe en arrière à un partenaire en avant ou en arrière.

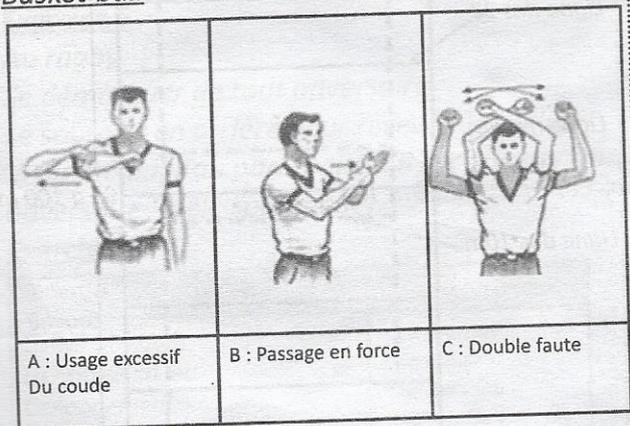
Exercice 8

VOLLEY-BALL

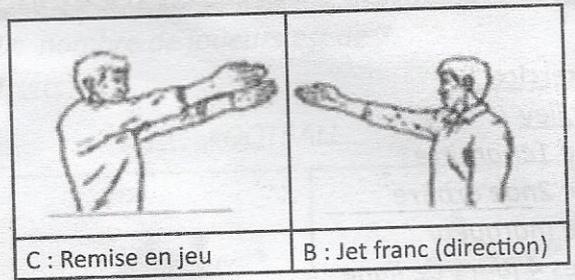
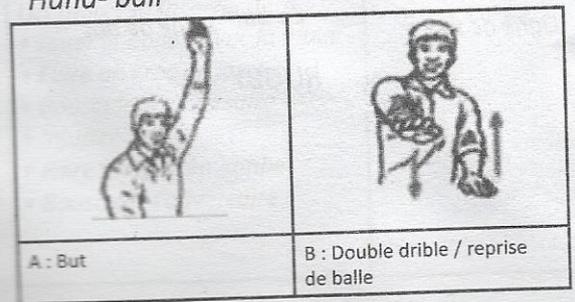
Se préparer à attaquer
 Soutenir le partenaire qui est à l'attaque
 Servir de relais pour placer l'attaque
 Servir de relais pour faire passer la balle

Exercice 9

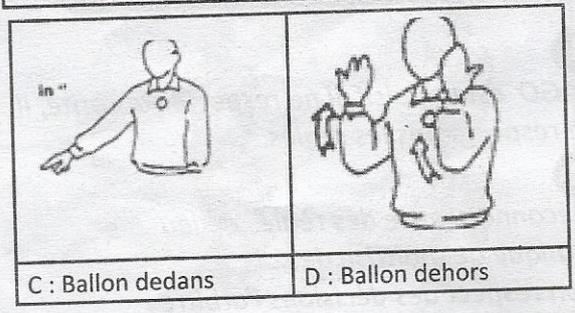
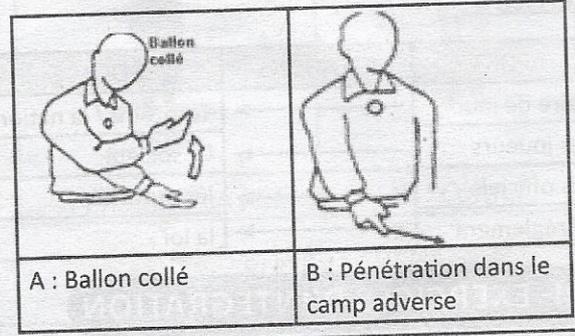
Basket-ball



Hand- ball



Volley-ball



Exercice 10

Volley-ball

Se placer en position de défense
 Le contrer au filet
 Venir aider le partenaire qui est au contre

Exercice 11

Basket-ball

Le ballon est considéré comme étant retourné illégalement dans la zone arrière lorsqu'un joueur de l'équipe qui contrôle le ballon touche le ballon en dernier dans sa zone avant et qu'ensuite ce même joueur ou un coéquipier est le premier à le toucher dans sa zone arrière.

Exercice 12

Volley

- Le 1er arbitre
- Le 2nde arbitre
- Le marqueur
- Les 4 juges de ligne

Exercice 13

SPORT	RELATIONS	SOCIETE
L'aire de jeu	→	Territoire / la nation
Les joueurs	→	la société
Les officiels	→	les autorités
Le règlement	→	la loi

III- EXERCICES D'INTEGRATION

1
DAGO est impulsif, il ne respecte l'autorité, il ne respecte pas les règles.

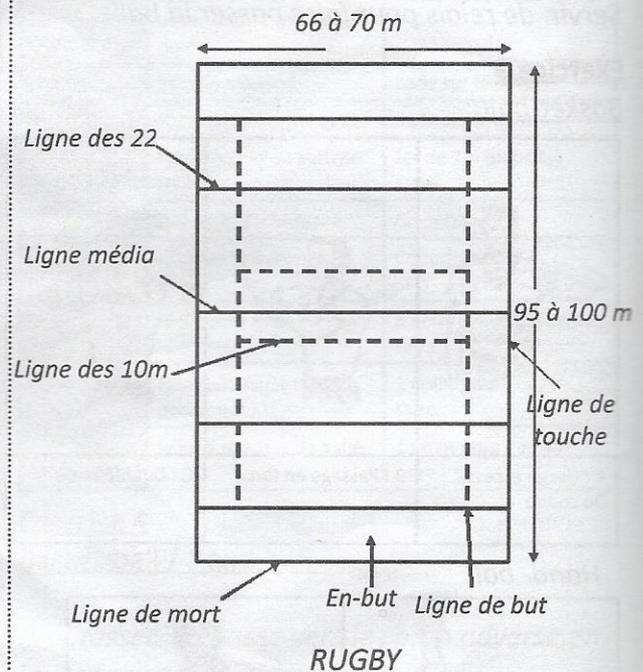
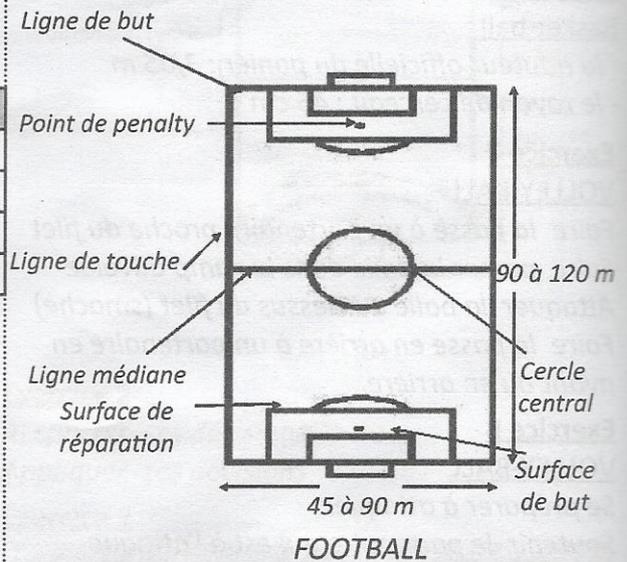
2
Méconnaissance des règles de jeu
Manque de maîtrise de soi
Non respect des décisions l'arbitre
Manque d'humilité
Mauvaise foi (refus de reconnaître sa faute)

3
Les conséquences de la conduite de DAGO sur son équipe
Jeu en infériorité numérique pour ses partenaires (basket-ball ; hand-ball)
Opposition plus difficile pour ses partenaires
Risque d'épuisement pour ses partenaires
Conquête de la victoire plus difficile pour ses partenaires
Risque de découragement des partenaires

4
Les conseils à son équipe
Etre courageux
Etre solidaire
Tenir jusqu'au bout
Ne pas imiter le comportement de DAGO

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1



Exercice 2

Appliquer les règles du jeu
 Faire respecter les règles du jeu
 Etre rigoureux
 Etre juste et impartial
 Etre honnête.

Exercice 3

DISCIPLINE	FAUTES	SANCTIONS
Football	Accrocher l'adversaire dans sa surface de but	Penalty
	Etre Hors jeu	Coup franc
	Sortir la balle derrière sur sa ligne de but	Jeu de coin (corner)
Rugby	Faire une passe en avant	Mêlée ordonnée
	Se coucher sur le ballon	Coup de pied de pénalité

Exercice 4

Au rugby,
 Progresser vers le camp adverse.
 Faire la passe à un partenaire placé en arrière de la ligne du ballon
 Jouer au pied et suivre
 Aller aplatir le ballon dans l'en-but
 Tenter un drop (faire la balle entre les poteaux au-dessus de la transversale).
 Chercher la touche dans le camp adverse en jouant au pied.

Exercice 5

Au rugby,
 Se démarquer de tout adversaire
 Le soutenir en arrière pour recevoir le ballon
 Venir en aider au partenaire s'il est pris par un adversaire (mêlé spontanée).

Exercice 6

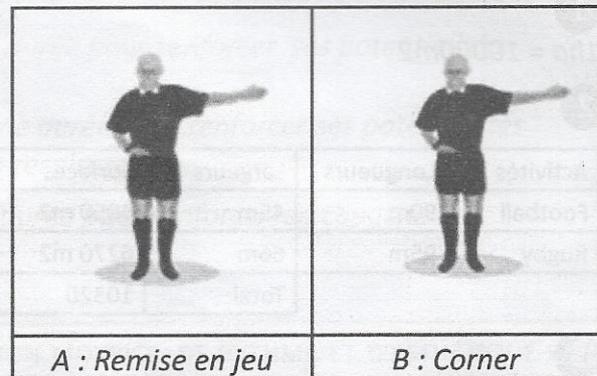
FOOTBALL	RUGBY
Le but marqué La remise en jeu L'engagement Le remplacement Les fautes et incorrections : <ul style="list-style-type: none"> • Jouer le ballon avec la main • Faire un croc en jambe • Bousculer l'adversaire • Injurier • Faire un croc en jambe • Bousculer l'adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> • La marque • Le tenu • Le hors-jeu • La remise en – jeu • L'en avant • Le soutien

Exercice 7

Le nombre de joueurs est de 7.

Exercice 8

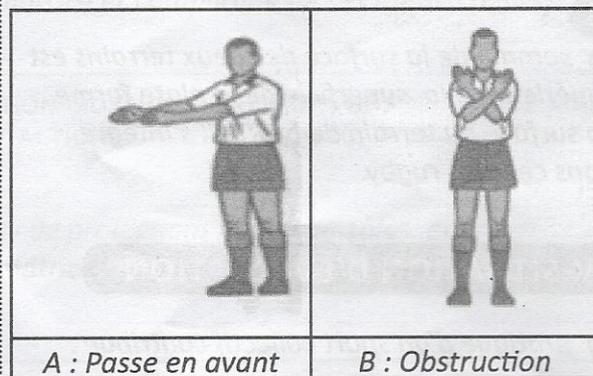
FOOTBALL



A : Remise en jeu

B : Corner

RUGBY



A : Passe en avant

B : Obstruction

Exercice 9

Empêcher la progression du ballon
 Se placer entre l'adversaire et l'en-but
 Plaquer l'adversaire (faire tomber au sol).

Exercice 10

L'empêcher de progresser avec le ballon :
 - Se placer entre l'adversaire et ses buts
 - Monter sur son vis-à-vis dès qu'il a le ballon.

III- EXERCICES D'INTEGRATION

1

1ha = 10000m²

2

Activités	Longueurs	Largeurs	Surfaces
Football	90m	45m	4050 m ²
Rugby	95m	66m	6270 m ²
	Total		10320

3

1 terrain de rugby combiné avec celui de football.

4

La somme de la surface des deux terrains est supérieure à la superficie de la plate forme
La surface du terrain de football s'intègre dans celle du rugby.

V-SITUATION D'EVALUATION

La pratique d'un sport collectif contribue :

Au plan physique et santé

- Au bien-être physique (se sentir bien dans son corps)
- A l'évacuation des toxines (impuretés) par transpiration
- A la perte de l'excès de poids et la conservation de la santé
- Au développement des capacités respiratoires (poumons)
- Au développement des capacités circulatoires (cœur)
- A la maîtrise de soi

Au plan social :

- Occupe sainement
- Canalise les énergies
- Combat l'oisiveté

- Développe l'esprit de camaraderie
- Favorise l'apprentissage de la vie en groupe
- Développe l'esprit de solidarité
- Développe de l'esprit de tolérance
- Apprend à se connaître et à se maîtriser
- Respecte les autres
- Le respect de l'autorité
- Le respect des règles de vie en société.

COMPETENCES ET TITRES DE LEÇON 4^{ème} et 3^{ème}

COMPETENCE 1

L'APPRENANT TRAITE UNE SITUATION LIÉE AU RENFORCEMENT DE SES POSSIBILITÉS PSYCHOMOTRICES ET ORGANIQUES EN PRODUISANT DIFFÉRENTES ALLURES EN FONCTION DE LA DURÉE ET/OU DE LA DISTANCE À PARCOURIR.

Leçon 1: *Fournir un effort de longue durée pour renforcer ses potentialités Cardio-respiratoires.*

Leçon 2: *Fournir un effort de moyenne durée pour renforcer ses potentialités neuromusculaires et cardio-respiratoires*

Leçon 3: *Fournir un effort de courte durée pour renforcer sa capacité de réaction*

COMPETENCE 2

L'APPRENANT TRAITE UNE SITUATION DE COORDINATION MOTRICE, DE RYTHME ET D'ESTHÉTIQUE EN RÉALISANT DES ENCHAÎNEMENTS D'ACTIONS VARIÉS ET COHÉRENTS.

Leçon 4 : *Produire des enchaînements d'actions variés, cohérents pour renforcer sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements*

COMPETENCE 3

L'APPRENANT TRAITE UNE SITUATION DE COORDINATION MOTRICE, DE RYTHME, DE FORCE ET DE MAÎTRISE DE SOI EN RÉALISANT DES ENCHAÎNEMENTS D'ACTIONS VARIÉS ET ADAPTÉS À L'ÉVOLUTION DU RAPPORT DE FORCE DANS UNE ACTIVITÉ DE DUEL.

Leçon 5: *Exécuter des techniques de projections et de contrôles pour renforcer sa coordination motrice et sa souplesse.*

COMPETENCE 4

L'APPRENANT EXÉCUTE DES ENCHAÎNEMENTS D'ACTIONS POUR RENFORCER SA COORDINATION MOTRICE, SA DÉTENTE, SA FORCE DE PROJECTION ET CULTIVER EN LUI LE GOÛT DE L'EFFORT ET LE SENS DE LA RESPONSABILITÉ.

Leçon 6: *Réaliser des sauts pour renforcer ses capacités de détente.*

Leçon 7: *Exécuter des projections d'engin le plus loin possible pour renforcer sa force et sa vitesse d'exécution.*

COMPETENCE 5

L'APPRENANT TRAITE UNE SITUATION D'INTÉGRATION À UN GROUPE PAR LA PLANIFICATION AVEC SES PAIRS DES STRATÉGIES DE COOPÉRATION, PAR LE RESPECT DES RÈGLES ET PAR L'EXÉCUTION DE DIFFÉRENTS RÔLES.

Leçon 8: *Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petit terrain pour renforcer en soi-même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance.*

Leçon 9: *Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grand terrain pour renforcer en soi-même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance*

QUATRIÈME

LEÇON 1

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

- *S'abstenir de manger juste avant la pratique de l'activité ;*
- *Porter une tenue appropriée : short, tee-shirt, ensemble jogging, chaussures légères fermées sans crampons ni talons ;*
- *Prendre son pouls.*

Exercice 2

Pendant la pratique d'une activité physique l'on a besoin de boire régulièrement et en petites quantités (environ un demi-litre par heure) pour compenser la perte d'eau (ne pas se déshydrater).

Exercice 3

*L'échauffement prépare l'organisme à supporter l'effort à fournir
L'échauffement permet d'éviter les accidents musculaires et articulaires lors de la pratique d'une activité physique.*

Exercice 4

Pendant l'activité physique l'organisme a besoin de:

- *eau*
- *oxygène*
- *sucres*
- *sels minéraux*

Exercice 5

Maladies liées à la sédentarité	Définitions	Comment éviter ces maladies
L'hypertension artérielle	Elle est une affection dans laquelle le sang exerce une pression excessive sur la paroi d'une artère.	- Eviter de manger trop salé et trop gras; - Ne pas fumer ; - Pratiquer des activités physiques adaptées de façon régulière.
L'obésité	Excès de poids dû au dépôt de graisse dans l'organisme.	- Eviter les repas trop riches en graisses; - Pratiquer des activités physiques adaptées de façon régulière.

L'artériosclérose	elle est consécutive à des dépôts de graisses et en particulier du cholestérol (corps gras dans le sang) sur les parois des artères.	- Eviter une nourriture trop riche en graisses; - Pratiquer des activités physiques adaptées de façon régulière.
-------------------	--	---

Exercice 6

Poids (en Kg)

IMC =

(Taille en mètre)²

Exercice 7

- *Sensation de bien-être*
- *Développement des organes cardio-respiratoire*
- *Améliore la fonction endothéliale des vaisseaux sanguins, donc la capacité des artères à se dilater à l'effort, et*
- *Augmente la capacité des muscles à utiliser l'oxygène (ce qui augmente notre capacité d'effort)*
- *Réduit la tension artérielle*
- *Contribue à réduire les risques d'accidents vasculaires cérébraux et de crises cardiaques*
- *Contribue au contrôle du poids en stimulant le métabolisme de base (énergie dépensée au repos) et en réduisant le pourcentage de graisses corporelles*
- *Peut faire diminuer la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur liées à la ménopause*
- *Diminue l'essoufflement à l'effort, maintient les capacités respiratoires.*

Exercice 8

La durée de l'effort supérieure à 8 minutes

L'allure de la course modérée

Le rythme cardiaque compris entre 120 à 140 pulsations par minute.

Exercice 9

L'alcool, Le tabac, La drogue.

Exercice 10

Les cavités du cœur peuvent envoyer une importante quantité de sang pour nourrir les organes.

Exercice 11

Les principales maladies associées à l'obésité sont :

- les maladies métaboliques (diabète, dyslipidémies etc. . . .)
- les maladies cardiovasculaires
- les maladies respiratoires (dyspnées, apnées du sommeil etc. . . .)
- des maladies de peau (hypersudation, mycoses)
- l'arthrose
- le reflux gastro-œsophagien
- l'incontinence urinaire
- la dépression
- certains cancers.

III- EXERCICES D'INTEGRATION

Type d'effort:	- Endurance
Type de course :	- Course de longue durée
Justification	- La durée de la course est de 14 minutes - Le pouls se situe entre 120 et 140 pulsations par minute - L'allure de course adoptée est régulière puisqu'à mi-chemin il avait fait 7minutes

Exercice 1

Quatre personnes

Exercice 2

La disqualification

Exercice 3

L'ordre est le suivant : dos / brasse / papillon / crawl .

Exercice 4

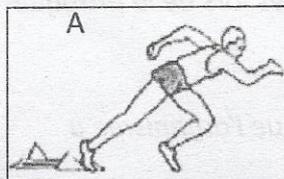
- Faux départ
- Changement de couloir

Exercice 5

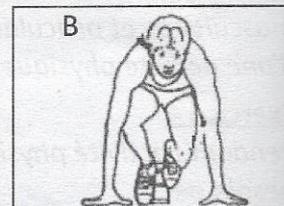
Courir en ligne droite pour :

- ne pas allonger inutilement la distance initiale
- gagner du temps
- ne pas exposer au risque de disqualification
- ne pas provoquer d'accidents

Exercice 6



partez
(Coup de pistolet ou de claquoir)



prêt

C

A vos marques

Exercice 7

50 m plats	50 m haies	50 m crawl
- Réagir promptement au signal - terminer sans ralentir - obéir à trois commandements de départ	- Réagir promptement au signal - terminer sans ralentir - avoir des appuis réguliers dans les intervalles - obéir à trois commandements de départ	- Réagir promptement au signal - terminer sans ralentir

III- EXERCICES D'INTEGRATION

- La réaction n'est pas prompte au signal
- La course n'est pas droite
- Le relâchement de l'allure
- Le Ralentissement avant l'arrivée
- Le Piétinement à l'approche de la haie
- Le Fait d'avoir des foulées trop courtes ou trop longues.

TEGNA

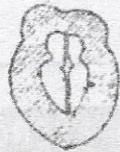
LEÇON 3

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Un effort de type résistance à la course ou à la natation, est un effort intense de moyenne durée.

Exercice 2

A	B	C
		
Paroi moins épaisse, cavité plus grande. Effort de type Endurance	Cœur idéal Endurance + Résistance	Paroi plus épaisse, cavité moins grande. Effort de type Résistance

Exercice 3

D'abord pratiquer des activités de type endurance pour développer les cavités et ensuite des activités de type résistance pour renforcer l'épaisseur des parois.

Exercice 4

Les étapes	Echauffement général	Echauffement spécifique
Les exercices appropriés	- Course lente pendant 3 à 5 minutes - Etirements - Assouplissements	- Courses accélérées sur distance courte

Exercice 5

La distance courue relativement longue ≥ 800 m
le rythme cardiaque élevé 160 à 180 pulsations par minute
L'allure de la course relativement élevée.

Exercice 6

Pour donner plus de tonicité lors de la contraction cardiaque qui propulse le sang dans les artères.

Exercice 7

Durée ≥ 8 minutes		Résistance
800 m ≤ Distance ≤ 1500 m		Vitesse
50 m ≤ Distance ≤ 400 m		Endurance

Exercice 8

Echauffement Général	Assouplissements et étirements
5 à 10 min de course sans arrêt avec changement de rythme rapide – lent – rapide.	- Effectuer des étirements au niveau des muscles des membres inférieurs, du tronc. - Effectuer des rotations au niveau des articulations du cou, des épaules, de la hanche, des genoux et des chevilles.

III- EXERCICES D'INTEGRATION

1

LES CARACTERISTIQUES	TYPES D'ACTIVITES
Distance de course 60 à 400 m	Courses de vitesse
Distance de course 800 à 1500m	Courses de résistance

2

Effort intense de moyenne durée (la résistance)

V- SITUATION D'EVALUATION

1

$$IMC = \frac{\text{poids en Kg}}{\text{Taille}^2 \text{ en M}}$$

2

L'obésité est un terme médical caractérisant une personne ayant une masse corporelle (masse du tissu adipeux) plus importante que la plupart des gens, répartie de façon généralisée dans plusieurs zones de l'organisme.

3

La sédentarité
La consommation d'aliments trop riche en graisse

4

Eviter la consommation d'aliments trop riches en graisse

Pratiquer des activités physiques et sportives

5

- La course,
- La natation,
- Le vélo

6

Courir, nager ou faire du vélo au moins deux fois par semaine

III- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

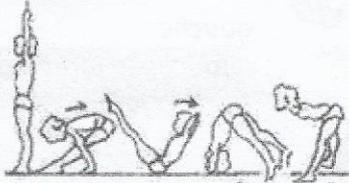
Famille	Rotation	Equilibre	Saut
Eléments gymniques	-Roue -Roulade avant -Roulade arrière	-Chandelle -Trépied -ATR -Planche faciale	-Saut droit -Saut groupé -Saut carapé

Exercice 2

Epreuves féminines	Epreuves masculines
Les barres asymétriques La poutre Le saut de cheval La gymnastique au sol	Le cheval d'arçons Les barres parallèles Les barres fixes Les anneaux La gymnastique au sol

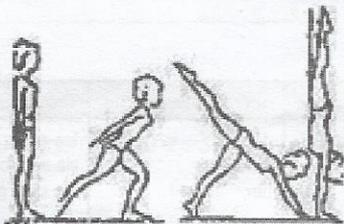
Exercice 3

A : Roulade arrière



- Départ debout les bras tendus au dessus de la tête
- Poser les mains au sol par flexion tronc - jambes tendues
- Basculer en arrière les jambes tendues, les mains sur les omoplates
- Se retrouver en planche écrasée.

B : ATR



- Départ debout, les bras le long du corps
- Avancer une jambe pour se placer en fente avant
- Poser les mains au sol devant puis lancer la jambe arrière tendue
- Pousser sur la jambe au sol
- Se retrouver en équilibre sur les mains, les bras tendus, les jambes collées et tendues

Exercice 4

- La souplesse
- Coordination motrice
- Amplitude articulaire
- Amplitude musculaire

Exercice 5

- 1- Saut droit, demi-tour
- 2- Se relever, un pas en arrière, Demi-tour joindre les pieds vers l'avant
Sens du mini enchaînement



Exercice 6

Eléments gymniques	Parties essentielle à échauffer
Roulade avant	Les bras pour l'amorti, les jambes pour la poussée, la colonne vertébrale pour la roulade
ATR	Les bras, les épaules, les jambes
Saut extension	Les bras, les jambes pour la poussée

Exercice 7

- 2 Pas Roulade Avant Elevée Saut Vertical, 1/2 Tour, Roulade Arrière, Station Droite

Exercice 8

Eléments gymniques	Indicateurs de réussite
Planche faciale	-jambe d'appui : tendue, -jambe libre : tendue à l'horizontal, pointe du pied en extension, -tronc dans le même alignement que la jambe libre, -dos plat, -bras tendus latéralement vers l'avant, doigts serrés, -regard à l'horizon,
Roue	- Départ : en fente avant - Pose des mains : de manière alternative sur l'axe de déplacement - Alignement segmentaire : bras – tronc – jambes – pieds tendus et écartés - repoussée le sol avec les mains - Retour des pieds alternatifs

III- EXERCICES D'INTEGRATION

- 1 Planche faciale, ATR roulé, Saut droit, Roue
- 2 Roulade avant, Trépied roulé, Saut droit, Rondade.

LEÇON 5

II- EXERCICES D'APPLICATION

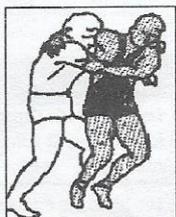
Exercice 1

Faire une visite médicale
Avoir une tenue appropriée et adaptée à l'activité
Avoir une licence, une assurance.

Exercice 2



A : Ramassement de la jambe



B : Tour de hanche en tête



C : Tour de hanche simple

Exercice 3

Il est interdit de :

- faire mal à l'adversaire (donner un coup, pincer, griffer...),
- sortir de la zone de combat,
- fuir le combat,
- interrompre volontairement le combat,
- parler pendant le combat,

Exercice 4

- Avertissement
- Disqualification
- Exclusion

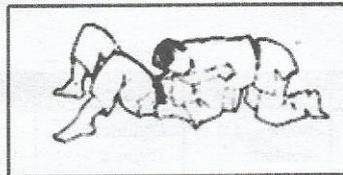
Exercice 5

- Un président de jury
- Un arbitre
- Deux juges
- Un marqueur

Exercice 6

- déséquilibrer l'adversaire
- entrer ou placer son corps
- projeter l'adversaire

Exercice 7



Tori s'agenouille derrière la tête de Uke et se place au-dessus de lui en passant les bras sous les aisselles, de manière à aller saisir sa ceinture .

Exercice 8



A : Contrôle d'une jambe, fauchage de la deuxième



B : Double ramassement de jambes

- Lutteur en Noir(ATA) exécute la technique
- Lutteur en blanc(DEF) subit la technique
- ATA contrôle la jambe droite de DEF avec son bras gauche
- Il fauche la jambe gauche avec sa jambe.

ATA ramasse simultanément les deux jambes de DEF avec ses bras

Exercice 9

Techniques d'épaule	Techniques hanche	Techniques de jambe
Moroté soe nage Ipon soe nage Taï otoshi	ogoshi, uki-goshi harai gosschi	iza-guruma, de ashi baraï, ko oshi gari

Exercice 10

- Ils saluent avant de monter sur le tapis ;
- Chaque juge va s'asseoir sur sa chaise ;
- L'arbitre central se tient sur la surface de combat puis invite les combattants à monter sur la surface de combat.

III- EXERCICES D'INTEGRATION

Différences	Lutte africaine	Judo
Les caractéristiques	Sport de combat à mains nues au cours duquel les adversaires se mesurent au corps à corps uniquement debout	Sport de combat à mains nues au cours duquel les adversaires se mesurent au corps à corps à fois debout qu'au sol
Les tenues	Un short	Un judogi (veste, pantalon, ceinture)
Les aires de pratiques	Terrain souple circulaire : sable, gazon ou tapis	Un tapis carré (tatami)
La durée des combats (officielles seniors)	Durée du combat : 3 à 5 minutes à fonction de l'âge	Durée du combat : 4 minutes dames 5 minutes hommes
Les critères de désignation du vainqueur	Victoire directe	Victoire directe ou par cumul de points

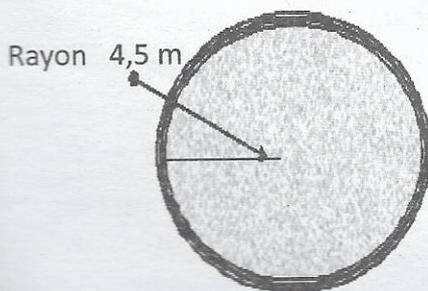
V- SITUATION D'ÉVALUATION

1

ROTATIONS	EQUILIBRES	SAUTS
-Roue -Roulade avant -Roulade arrière	-Chandelle -Trépied -ATR -Planche faciale	-Saut droit -Saut groupé -Saut carapé

2

Terrain souple circulaire : sable, gazon ou tapis

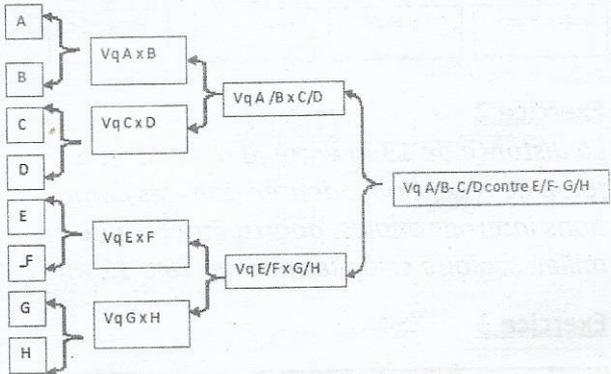


3

- Un président de jury
- Un arbitre
- Deux juges
- Un marqueur

4

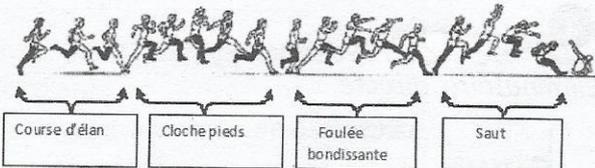
Eliminatoire directe



LEÇON 6

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1



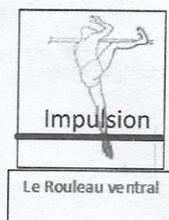
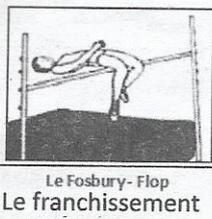
Exercice 2

La distance de 13 m entre la planche et la fosse de réception adoptée dans les compétitions internationales, pourra être réduite en milieu scolaire selon les normes (8 à 12 m)

Exercice 3

Au triple saut	A la hauteur	Au saut en longueur
Le pied se pose à la verticale de mon corps	Le pied se pose en avant de mon corps	Le pied se pose à la verticale de mon corps

Exercice 4



Exercice 5

- La course d'élan
- L'impulsion
- Suspension
- Réception

Exercice 6

- A la hauteur : la zone d'appel
- Au triple saut et à la longueur : la planche d'appel.

Exercice 7

Le cloche pied

Il consiste à prendre l'appel sur un pied, à franchir une certaine distance et à redescendre sur le même pied

La foulée.

Elle consiste à prendre l'appel sur un pied, à franchir une certaine distance et à redescendre sur l'autre pied.

Exercice 8

Le concurrent est considéré comme ayant manqué son saut:

- si l'appel se fait après la planche ou si son pied déborde la planche en avant de celui-ci
- si sa main touche le sol en dehors de la zone de chute en deçà de sa marque
- si après la réception dans la zone de chute il revient en arrière à l'intérieur de celui-ci
- s'il a pris son appel à coté de la planche et à l'extérieur de la piste de course
- S'il touche le sol au cours d'un saut avec la jambe " morte" (jambe libre)
- S'il n'atteint pas la zone de chute à l'issue de sa tentative

Exercice 9

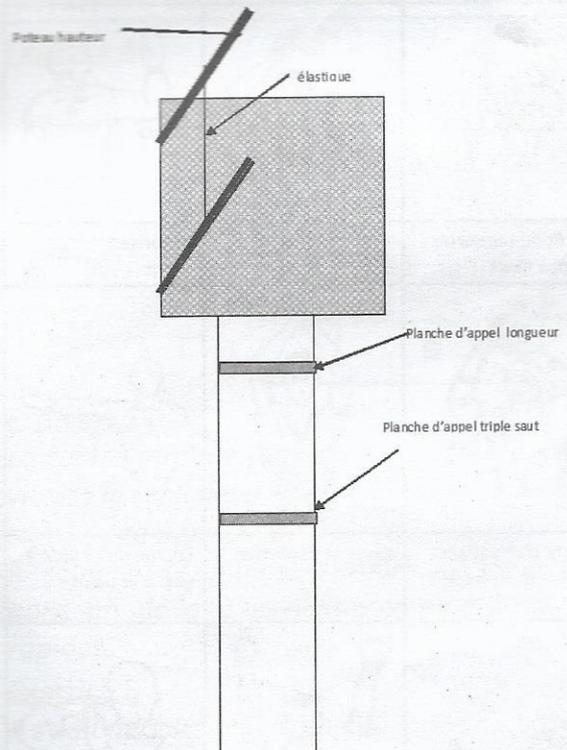
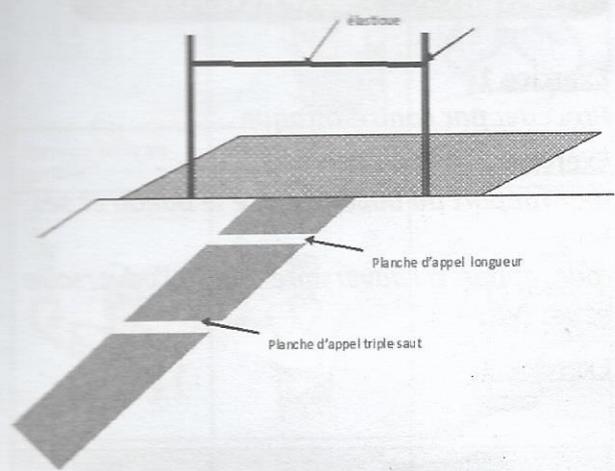
- Echauffement adapté
- Une course d'élan progressivement accélérée
- Une bonne liaison course- impulsion
- Un temps de suspension relativement long

Exercice 10

Les sauts sont mesurés à partir de la marque la plus proche faite dans la zone de chute par une partie quelconque du corps ou des membres, jusqu'à la ligne d'appel et perpendiculairement à cette ligne.

EXERCICES D'INTEGRATION

Première possibilité



LEÇON 7

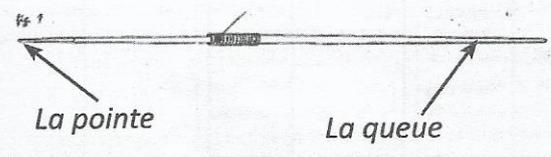
II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

- la tenue
- la prise d'élan
- la projection

Exercice 2

La cordée ou le poignet



Exercice 3



Le lancer de Poids
La projection



Le lancer de Disque
La prise d'élan

Exercice 4

- Le droitier, se place en ayant le bras gauche du côté de la zone de chute
- Le Gaucher, se place en ayant le bras droit du côté de la zone de chute.

Exercice 5

- Poussée complète sur les jambes
- Grandissement en fin de lancer

Exercice 6

(On place le zéro du double décimètre sur la marque la plus proche du cercle laissée par le poids, on déroulera l'instrument de mesure jusqu'au centre du cercle et on lira la mesure sur le bord intérieur de la jante métallique).

III- EXERCICES D'INTEGRATION

Type de lancer	Poids de l'engin		Aire de pratique		Techniques de lancer
	Compétition officielle	Scolaire	Forme	Dimensions	
Poids	Dames : 4 kg Hommes : 7,26 kg	Filles : 2 à 4 kg Garçons : 3 à 5 kg	Cercle	Diamètre 2,135m	Translation Rotation
Disque	Dames : 1kg Hommes : 2 kg Hommes : 800g	Filles : 1kg Garçons : 1kg	Cercle	Diamètre 2,50 m	Rotation
Javelot	Dames : 600g Hommes : 800g	Filles 600g Garçons : 800 g	Piste	Longueur : 30 à 36 m Largeur : 4 m	Translation

V- SITUATION D'ÉVALUATION

1

Au niveau du développement des qualités physiques

Les activités de saut et de lancer développent :

- la détente,
- la force,
- la coordination motrice
- la vitesse d'exécution de celui qui les pratique.

2

Au niveau du développement qualités morales

Elles contribuent par ailleurs à développer :

- le goût de l'effort,
- le dépassement de soi,
- la recherche de la performance .

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

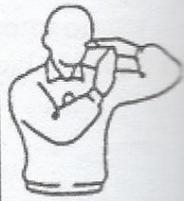
Procéder par contre-attaque

Exercice 2

-par rapport au ballon : entre le ballon et ses buts

-par rapport à l'adversaire : entre l'adversaire et ses buts

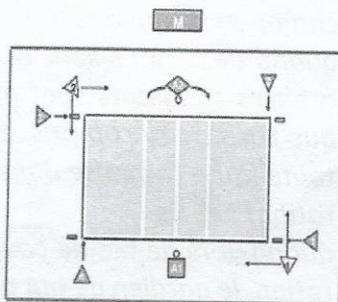
Exercice 3

HANDBALL	BASKET-BALL	VOLLEY-BALL
		
Arrêt du temps ou temps mort	Faute technique	Autorisation de servir
		
Faute d'attaquant Passage en force	Faute antisportive	Equipe de ce côté à gagné le point
		
Non respect de la distance de 3 m	Faute disqualifiant	Temps mort

HANDBALL	BASKET-BALL	VOLLEY-BALL
		
Renvoi / balle au gardien	1 lancer franc	Fin du set
		
Avertissement pour jeu passif	2 lancers francs	Retard de service

Exercice 4

- 2^{ème} Arbitre 
- 1^{er} Arbitre 
- Juges de lignes 
- Marqueurs 



Exercice 5

La contre-attaque consiste à prendre de vitesse le repli défensif ou à créer le surnombre dans le camp de l'adversaire lorsque nous sommes en possession de la balle, par de longues passes ou en dribbles rapides.

Exercice 6

Il s'agit de faire un marquage individuel sur son vis-à-vis dès qu'il pénètre dans votre camp.

Exercice 7

Au Handball	Au Basket-ball	Au Volley-ball
Les remplaçants peuvent entrer en jeu à l'importe moment et de façon répétée (sans se présenter au chronomètreur / secrétaire dès que les joueurs à remplacer auront quitté l'aire de jeu. Les joueurs entreront et sortiront toujours de l'aire de jeu en franchissant leur propre zone de changement	Seul le remplaçant a le droit de demander un remplacement, il doit se rendre lui-même à la table de marque et demander clairement un remplacement en faisant avec les mains le signe conventionnel ou en s'asseyant sur le siège de remplaçant. Il doit être prêt à jouer immédiatement, le remplaçant doit demeurer à l'extérieur des lignes délimitant le terrain jusqu'à ce que l'arbitre fasse le signe de remplacement et lui fasse signe de pénétrer sur le terrain de jeu	Les remplacements doivent être effectués dans la zone de remplacement. L'interruption due au remplacement est limitée au temps nécessaire à l'enregistrement du remplacement sur la feuille de match et à l'entrée et à la sortie des joueurs. Au moment de la demande le joueur remplaçant doit être prêt à entrer sur le terrain à proximité de la zone de remplacement.

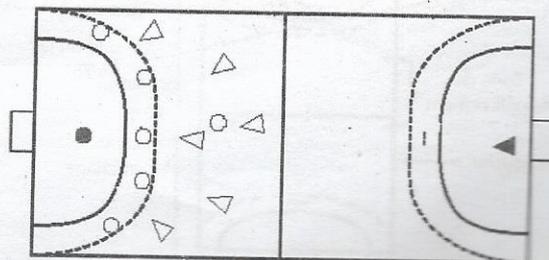
Exercice 8

Le joueur libéro doit porter un uniforme dont au moins le maillot doit être différent des maillots du reste des équipes.

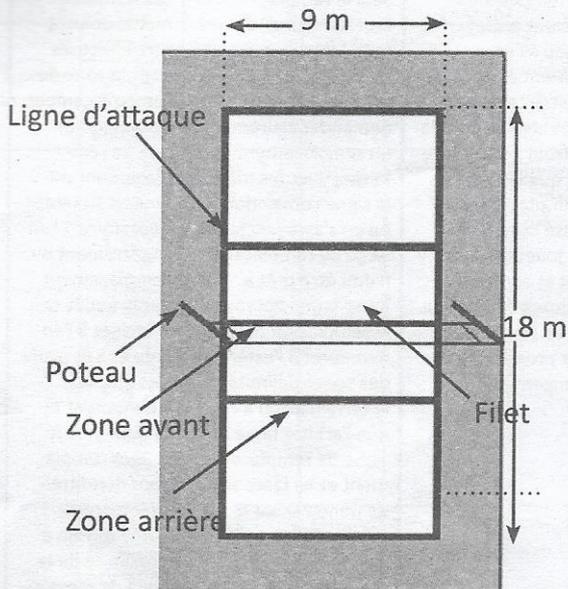
Exercice 9

Le libéro peut remplacer n'importe quel joueur de la ligne arrière. Il ne peut jouer que comme joueur arrière et n'est pas autorisé à effectuer une frappe d'attaque d'où que ce soit. Il ne peut ni servir, ni contrer, ou tenter de contrer.

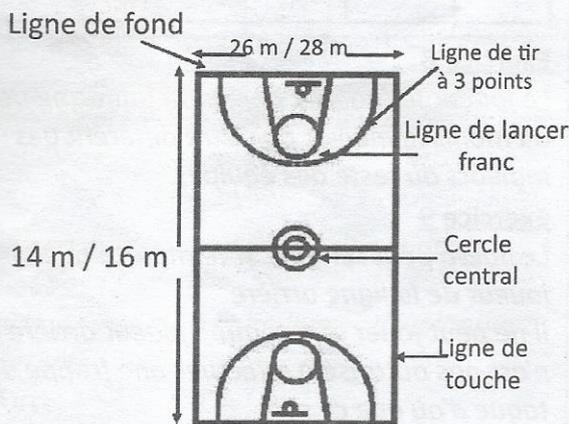
Exercice 10



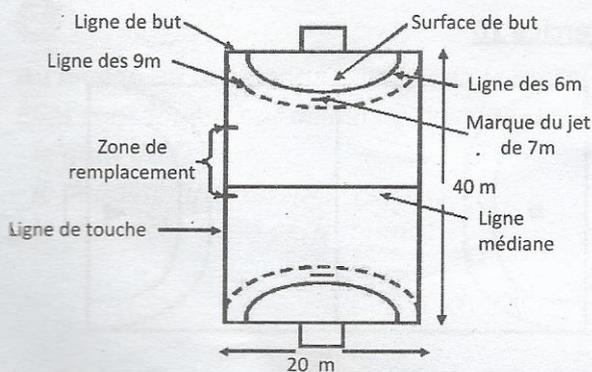
III- EXERCICES D'INTEGRATION



VOLLEY-BALL



BASKET-BALL



HAND-BALL

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Les arbitres assistants ont pour mission de signaler :

- quand le ballon est entièrement sorti du terrain de jeu ;
- à quelle équipe revient la rentrée de touche, ou le coup de pied de coin ou le coup de pied de but ;
- quand un joueur doit être sanctionné parce qu'il se trouve en position de hors-jeu ;
- quand un remplacement est demandé ;
- quand un comportement répréhensible ou tout autre incident est survenu en dehors du champ de vision de l'arbitre ;
- quand des fautes sont commises lorsque les arbitres assistants sont plus près de l'action que l'arbitre (y compris, exceptionnellement, toute faute commise dans la surface de réparation) ;
- quand, lors de tirs de coups de pied de réparation, le gardien de but a bougé avant que le ballon n'ait été botté et si le ballon a franchi la ligne.

Exercice 2

Un but est marqué quand le ballon a entièrement franchi la ligne de but, entre les montants de but et sous la barre transversale, sous réserve qu'aucune infraction aux lois du jeu n'ait été préalablement commise par l'équipe en faveur de laquelle le but aura été marqué.

Exercice 3

- Courir en portant le ballon à la main
- Lancer, passer à un partenaire
- Jouer au pied en dribblant au sol ou bottant en l'air
- Aller au contact d'adversaires

Exercice 4

Il y a en-avant lorsque :

- Le porteur du ballon le passe à un partenaire placé en avant, donc hors-jeu
- Celui qui reçoit le ballon l'envoie avec sa main ou son bras, volontairement ou non, vers l'avant (vers la ligne de but adverse).

Exercice 5

FOOTBALL



Entre deux



Penalty

RUGBY



Mêlée ordonnée



Plaquage haut

Exercice 6

La marque	La valeur
Essai	5 points
Transformation	2 points
Drop	3 points
coup de pied de pénalité	3 points

Exercice 7



Il s'agit d'un remplacement de joueur :
Le numéro de gauche (8) sort
Le numéro de droite (13) entre

Exercice 8

Le remplacement d'un joueur par un autre doit se conformer à la procédure suivante :

- l'arbitre doit être informé préalablement de chaque remplacement envisagé
- le remplaçant ne pénètre sur le terrain de jeu qu'après la sortie du joueur qu'il doit remplacer et après y avoir été invité par un signe de l'arbitre
- le remplaçant ne pénètre sur le terrain de jeu qu'au niveau de la ligne médiane et pendant un arrêt du jeu
- la procédure de remplacement s'achève au moment où le remplaçant pénètre sur le terrain de jeu
- le remplaçant devient alors joueur et le joueur qu'il a remplacé cesse d'être joueur
- un joueur qui a été remplacé ne peut plus participer au match
- tout remplaçant est soumis à l'autorité et aux décisions de l'arbitre, qu'il soit appelé à jouer ou non .

Exercice 9

L'essai consiste à mettre à terre (aplatissement) le ballon dans l'en but adverse.

III- EXERCICES D'INTEGRATION

- Poule unique :
 - toutes les équipes se rencontrent

	A	B	C	D	E	F
A						
B	BxA					
C	CxA	CxB				
D	DxA	DxB	DxC			
E	ExA	ExB	ExC	ExD		
F	FxA	FxB	FxC	FxD	FxE	

- 15 matches au premier tour
- 2 matches de demi-finales
- 1 match de finale
- 18 matches au total

- Deux poules

Poule A

	A	B	C
A			
B	BxA		
C	CxA	CxB	

Poule B

	D	E	F
D			
E	ExD		
F	FxD	FxE	

- 6 matches au premier tour
- 2 matches de demi- finales
- 1 match de finale
- 9 matches au total

V- SITUATION D'ÉVALUATION

1

- Hand – ball
- Volley – ball
- Basket – ball
- Rugby
- Foot – ball

2

- Composition des équipes sans distinction de religion, de race, d'appartenance ethnique et politique.
- Rapprochement des populations par des rencontres sportives inter quartier, inter village.

3

- Occupation saine pour la jeunesse
- moment de détente pour la communauté
 - intégration de la notion de lois et d'autorité
 - intégration de la notion de tolérance
 - intégration de la notion de solidarité
 - intégration de la notion du respect de l'autre
 - création d'emplois directs et indirects

TROISIÈME

LEÇON 1

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

- La pratique régulière d'une activité de type endurance permet de diminuer la valeur du pouls au repos
- L'augmentation du pouls est moins rapide lors de la pratique d'une activité physique.

Exercice 2

Nomme 2 facteurs qui peuvent augmenter la fréquence cardiaque.

Exercice 3

La pratique d'une activité de type endurance contribue au développement des cavités du cœur.

Exercice 4

La pratique de l'activité d'endurance :

- améliore la ventilation pulmonaire
- développe la cage thoracique.

Exercice 5

Les organes du système respiratoire sont : le nez ; la bouche ; la trachée ; les poumons.

Exercice 6

Les organes du système circulatoire sont : le cœur ; les vaisseaux sanguins ; les muscles ;

Exercice 7

La pratique de l'activité d'endurance permet de développer plus particulièrement la cavité du cœur .

Exercice 8

- Ne pas mettre le cœur, les artères, les muscles les articulations et le système respiratoire en difficulté d'adaptation ;
- Se préparer psychologiquement à aborder l'activité ;
- Obtenir un meilleur rendement de l'organisme ;
- Moins ressentir la fatigue après la pratique de l'activité.

Exercice 9

Période	Signes
Pendant la pratique de l'activité	- Point de côté ; - Crampe ; - Essoufflement ; - Vertige ; - Jambes lourdes ;
Après la pratique de l'activité	- Courbature ; - Fatigue générale.

Exercice 10

- Le surpoids
- L'obésité
- Les maladies de la tension artérielle

Exercice 11

- Courir, nager deux à trois fois par semaine
- Faire durer chaque séance pendant au moins 12 minutes
- Adopter allure modérée pendant la séance.

III- EXERCICES D'INTEGRATION

Calcule l'Indice de Masse Corporelle des personnes dont les poids et tailles sont indiqués dans le tableau ci-après.

Personnes	Poids	Tailles	IMC	Statuts	Conseils d'usage
Guei	65 Kg	1,70m	22,49	IMC normal	- Maintenir le régime alimentaire actuel ; - Pratiquer des activités physiques ; adaptées de façon régulière.
Akpa	87 Kg	1,67 m	31,20	- IMC largement au dessus de la normale ; - Santé en danger.	- Eviter les repas trop gras et trop salés ; - Pratiquer nécessairement des activités physiques adaptées de façon régulière.
Kidou	93 Kg	1,81 m	28,38	-IMC au dessus de la normale ; - Santé en danger	- Eviter les repas trop gras et trop salés - Pratiquer nécessairement des activités physiques adaptées de façon régulière

LEÇON 2

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Un athlète qui pratique une activité de type vitesse est :

- Véloce;
- Rapide;
- Prompt;
- Coordiné

Exercice 2

Les activités de type vitesse ont pour effet :

- D'améliorer ma vitesse de réaction et de déplacement ;
- De renforcer la tonicité de mes fibres musculaires;
- D'améliorer la qualité et la quantité de stockage de l'énergie immédiatement utilisable par mes muscles lorsqu'ils se mettent en action.

Exercice 3

Accidents osseux	Accidents musculaires	Accidents articulaires
Fracture	-Elongation -Claquage -Déchirure -Crampe	-Entorse -Tendinite -Luxation

Exercice 4

- Les glucides ;
- Les lipides ;
- Les protéides.

Exercice 5

- Arrêter la pratique de l'activité ;
- Etirer progressivement le muscle ;
- Frictionner le muscle et le maintenir au chaud en le recouvrant ;
- Boire de l'eau régulièrement.

Exercice 6

Les activités de type vitesse	Les distances
Course de relais	4 x 100m, 4 x 200m, 4 x 400 m,
Course de vitesse plate	100 m, 200 m, 400 m
Course de haies	femmes : 100 m 400 m hommes : 110 m, 400 m

Exercice 7

- Arrêter la pratique de l'activité ;
- Etirer progressivement le muscle ;
- Frictionner le muscle et le maintenir au chaud en le recouvrant ;
- Boire de l'eau régulièrement.

Exercice 8

Exercices d'échauffement général	Exercices d'étirements et d'assouplissements	Exercices d'échauffement spécifique
Course lente 3 à 5 minutes	- Effectuer des rotations au niveau des articulations du cou, des épaules, des poignets, de la colonne vertébrale, de la hanche, des genoux et des chevilles ; - Effectuer des étirements au niveau des muscles des membres inférieurs et du tronc.	- Effectuer des séries de courses rapides sur 10 à 20m; - Effectuer des départs à partir de différentes positions.

III- EXERCICES D'INTEGRATION

POINTS A OBSERVER	ATTITUDES A ADOPTER
Au départ	Adopter une attitude adéquate de départ Respecter les règles de départ Etre attentif aux commandements de départ Réagir promptement au signal
Pendant la course	Courir ou nager vite Maintenir la vitesse maximale acquise Courir ou nager en ligne droite
A l'arrivée	Ne pas ralentir avant l'arrivée Ne pas sauter (cas de la course)

LEÇON 3

III- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Course : 600 m ; 800m ; 1000m ; 1500 m ;

Notation : 200 m ; 400 m.

Exercice 2

Activité	Allure /rythme	Type d'effort
Papa marche 2 Km tous les soirs	Lente	Endurance
Nao nage 25 mètres	Très rapide	Vitesse
Je nage pendant 8 minutes	Lente et régulière	Endurance
Un athlète court pendant 3 minutes	Rapide	Résistance
Les cyclistes font 9 secondes autour du vélodrome	Très rapide	Vitesse

Exercice 3

Elle contribue au renforcement des parois du cœur.

Exercice 4

- Respiration irrégulière ;
- Mouvements respiratoires saccadés ;
- Respiration sifflante ou ronflante.

Exercice 5

- Faire arrêter la pratique de l'activité à la victime ;
- L'allonger sur le dos si elle est consciente et sur le côté si elle est inconsciente ;
- Libérer ses voies aériennes (desserrer la ceinture, ouvrir la bouche,...) ;
- Libérer l'espace autour de lui.

Exercice 6

« Avoir une bonne condition physique » c'est disposer d'un réservoir d'énergie suffisant pour faire face à l'ensemble des activités quotidiennes sans accumuler de fatigue.

Exercice 7

Les risques d'accident musculaire et articulaire / contre performance.

Exercice 8

Protides	Lipides	Glucides
la viande, le poisson, l'œuf, le lait.	le beurre, les fruits, la canne à sucre, le sucre, les confitures,	Le maïs, le riz, le blé, le sorgho, le manioc, l'igname, le taro, la banane plantain, les fruits, la canne à sucre, le sucre, les confitures.

Exercice 9

- L'aptitude à l'effort cardiaque et musculaire
- La force musculaire des jambes, du tronc et des bras ;
- La masse du corps ;
- La souplesse des muscles et l'amplitude des articulations ;
- La capacité de se décontracter et de se relâcher.

III- EXERCICES D'INTEGRATION

1

Les malaises possibles

La reprise de la pratique des activités physiques et sportives après un long temps d'arrêt peut entraîner plusieurs maux qui sont :

- la courbature musculaire après l'effort ;
- la crampe musculaire ;
- l'élongation ou la déchirure musculaire au cours de l'effort ;
- la tendinite ;
- la douleur vertébrale ;

2

Des solutions pour prévenir de tels cas.

Pour éviter tous ces maux, il faut respecter certaines règles :

- Porter une tenue adaptée ;
- Choisir des activités permettant des efforts de longue durée (type endurance), puis introduire des efforts en résistance de façon progressive ;
- S'échauffer obligatoirement et correctement ;

- Eviter d'aller au-delà de ses capacités du moment ;
- Boire régulièrement et en petites quantités au cours de l'activité ;
- Eviter les douches brûlantes ou froides juste après l'activité ;
- Surveiller son poids.

V- SITUATION D'ÉVALUATION

1

Les activités et les distances correspondantes :
 Les 14 ans vont nager 100 m et courir 1000 m
 Les 15 et 16 ans vont nager 200 m et Courir 2000 m.

2

Les types d'effort à fournir
 A la natation : effort de type vitesse
 A la course : effort de type résistance
 Epreuves de la compétition : effort de type résistance.

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Famille	Parties du corps à échauffer spécifiquement
Sauts	- Membres inférieurs (muscles et articulations) ; - Membres supérieurs (articulations des épaules) ; - Tronc.
Equilibre	Articulation des chevilles, des genoux, de la hanche, des épaules, du cou, des coudes, du poignet, des doigts.
Rotations	- Membres supérieurs et inférieurs (muscles et articulations) ; - Membres supérieurs (articulations des épaules) ; - Tronc (muscles et colonne vertébrale).

Exercice 2

- La souplesse articulaire;
- L'équilibre ;
- La force musculaire;
- La détente ;
- L'esthétique des mouvements ;
- La coordination motrice ;
- La tonicité des muscles ;
- L'élasticité des muscles.

Exercice 3

- Arrêter l'activité pour la victime;
- Immobiliser le membre atteint ;
- Alerter un secours ou l'évacuer.

Exercice 4

	Trépied; ATR en force; Appui costal; Appui dorsal.
A: Appui facial	

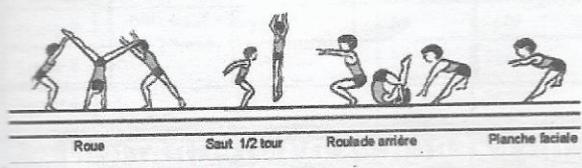
B: Station debout bras verticaux → Roulade arrière; flip arrière; salto arrière.

C: Fente avant → ATR; Planche faciale; Roue.

D: Position siége → Equilibre fessier, Appui dorsal, Chandelle, Roulade arrière

E: Position accroupie → Roulade avant; Trepied; Saut droit; ATR en force; Saut de tête

Exercice 5



Exercice 6

Etapes	Indicateurs de réussite
- Départ en fente avant:	<ul style="list-style-type: none"> • Jambe avant semi- fléchie ; • Jambe arrière tendue les pieds dans l'axe ; • Les bras parallèles obliques en avant dans le prolongement du tronc, paumes orientées vers le sol, écartés à la largeur des épaules.
- Pose des mains :	<ul style="list-style-type: none"> • A plat de manière simultanée au même niveau ; • Mains écartées à la largeur des épaules ; • Les doigts légèrement écartés ; • Entre 30 et 40 cm du pied d'appui avancé.
- Alignement segmentaire :	<ul style="list-style-type: none"> • Bras – tronc – jambes – pieds tendus et serrés ; • Corps tonique (muscles fessiers et abdominaux contractés) ; • Retour des pieds alternatifs, à la position fente avant.

III- EXERCICES D'INTEGRATION

2 pas roulade élevée saut vertical, 1/2 tour, roulade arrière avec arrivée en fente haute station droite.

LEÇON 5

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Grades	6ème Kuyu	5ème Kuyu	4ème Kuyu	3ème Kuyu
Couleurs	blanche	Jaune	Orange	Verte

2ème Kuyu	1er Kuyu	1er à 5ème Dan	6ème et 7ème Dan	8ème Dan
Bleue	Marron	Noire	Blanc-rouge	Rouge

Exercice 2

- Le salut de la surface de compétition ;
- Le salut de la surface de combat ;
- Le salut de l'adversaire ;
- Ouverture le combat (par un avancé du pied gauche puis du pied droit).

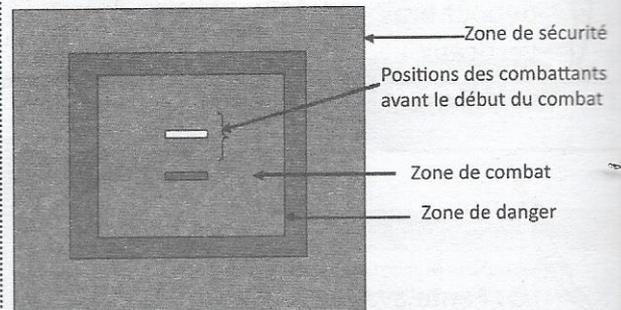
Exercice 3

Les participants doivent avoir :
 Les ongles des doigts et des orteils coupés ;
 Les cheveux longs attachés ;
 Les blessures correctement couvertes ;
 Le judogi ou la tenue de lutte propre ;
 Les pieds propres (il est recommandé de chausser des sandales pour tout déplacement hors des tapis).

Exercice 4

Arrêter l'activité ;
 Faire asseoir la victime à terre ;
 Faire pencher sa tête en avant ;
 Lui faire comprimer la narine qui saigne avec le doigt ;
 Alerter ou évacuer la victime.

Exercice 5



Exercice 6

- Un arbitre central
- Deux juges.

Exercice 7

- Un président du jury,
- Un arbitre central,
- Deux juges,
- Un marqueur

Exercice 8

Techniques de bras (Te-waza)	Techniques de hanche (Koshi-waza)	Techniques de jambe (ashi-waza)	Immobilisation Contrôle de deux points	Immobilisation Contrôle de quatre points
- Ippon soe nage ; - Moroté soe nage.	- O goshi ; - Uki goshi.	- De ashi baraï - O so-to-gari ; - Hiza guruma.	- Hon gue-sa gatamé ; - Kata gatamé ; - Yoko shio gatamé	- Taté shio gatamé ; - Kami shio gatamé.

III- EXERCICES D'INTEGRATION

Judo

Catégories	Ages	Temps des combats
Benjamins	10-11 ans	2 minutes
Benjamines	10-11 ans	2 minutes
Minimes Garçons	12-13 ans	3 minutes
Minimes Filles	12-13 ans	3 minutes

Lutte africaine

Catégories	Âges	Temps des combats
Benjamins	10-12 ans	4 minutes : 2 fois 2 minutes avec 1 minute de pause
Minimes	12-14 ans	5 minutes : 1 fois 3 minutes ; 1 fois 2 minutes avec 1 minute de pause

V- SITUATION D'ÉVALUATION

Nom	classe	Gymnastique		Sport de Combat		Total Points	Classement
		Rang	Points	Rang	Points		
Wononzélé	3 ^{ème} 1	8 ^{ème}	3	5 ^{ème}	6	09	7 ^{ème}
Affoué	3 ^{ème} 1	4 ^{ème}	7	1 ^{ère}	10	17	1 ^{ère}
Mariam	3 ^{ème} 2	1 ^{ère}	10	7 ^{ème}	4	14	3 ^{ème}
Madina	3 ^{ème} 2	7 ^{ème}	4	3 ^{ème}	8	12	5 ^{ème}
Kiténi	3 ^{ème} 3	10 ^{ème}	1	2 ^{ème}	9	10	6 ^{ème}
Ama	3 ^{ème} 3	5 ^{ème}	6	9 ^{ème}	2	08	9 ^{ème}
Djégbaté	3 ^{ème} 4	3 ^{ème}	8	10 ^{ème}	1	09	7 ^{ème}
Léhiri	3 ^{ème} 4	9 ^{ème}	8	6 ^{ème}	5	14	3 ^{ème}
Akouba	3 ^{ème} 5	6 ^{ème}	5	8 ^{ème}	3	09	9 ^{ème}
Tra Lou	3 ^{ème} 5	2 ^{ème}	9	4 ^{ème}	7	15	2 ^{ème}

Classement par classe

CLASSE	Points Concurrent 1	Points Concurrent 2	Points	Classement
3 ^{ème} 1	09	17	25	2 ^{ème}
3 ^{ème} 2	14	12	26	1 ^{ère}
3 ^{ème} 3	10	08	18	5 ^{ème}
3 ^{ème} 4	09	14	23	4 ^{ème}
3 ^{ème} 5	09	15	24	3 ^{ème}

LEÇON 6

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

- Réaliser une impulsion avec les deux pieds ;
- Faire tomber la barre / toucher l'élastique ;
- Utiliser toute forme de saut en culbute (sal-tos) ;
- Toucher le sol en dehors de la zone de chute.

Exercice 2

Course d'élan	- Exécuter les premières foulées préparatoires - Accélérer progressivement la course - Courir droit devant soi
Appel	- Poser le pied sur la planche toujours dans l'axe de la course - Être relâché
Saut	- réaliser un cloche-pied rasant et le plus grand possible - réaliser une foulée bondissante la plus longue possible - Sauter en longueur - Être équilibré, Ramené tardif des jambes
Réception	- Bien fléchir les jambes pour amortir le choc - Lancer les bras en avant pour éviter de retomber assis

Exercice 3

ESSAIS	SIGNES
Saut réussi	O
Saut nul	X
Essai non tenté	-

Exercice 4

Performance	1,05 m	1,10 m	1,15 m	1,20m	Performance retenue
AKOUA	X0	-	-	XXX	1,05 m

Exercice 5

- Vitesse ;
- Détente ;
- Coordination.

Exercice 6

- Effectuer un échauffement progressif et spécifique en tenant compte :
 - de l'activité qui a précédé ;
 - de la température ambiante ;
 - du type de saut à réaliser ;
- Porter une tenue adaptée ;
- Pratiquer les sauts sur des installations adaptées ;
- Boire de l'eau régulièrement et en petites quantités ;
- Faire des efforts supportables par mon organisme.
- Récupérer de l'effort avant de m'adonner à une nouvelle activité sportive

Exercice 7

- Course rectiligne ;
- Course progressivement accélérée ;
- Course rapide.

Exercice 8

- Courir vite et de façon progressive ;
- Réaliser une impulsion dynamique et longue ;
- Maintenir une suspension équilibrée ;
- Réaliser une réception sur les pieds vers l'avant.

Exercice 9

- Le dopage (consommation d'excitants en vue d'améliorer sa performance) ;
- La consommation d'alcool ;
- La consommation de drogue ;
- La consommation du tabac ;
- La consommation d'aliments lourds et/ou lipidiques avant ou pendant la pratique d'une activité sportive ;
- L'insuffisance de récupération avant la reprise d'une nouvelle activité.

Exercice 10

Nature du Saut	Forme de la course d'élan	forme de l'impulsion
Rouleau Ventral	Oblique et rectiligne	Verticale
Fosbury Flop	Curviligne	Verticale
Longueur	Rectiligne	Horizontale
Ciseau	Oblique et rectiligne	Verticale
Triple Saut	Rectiligne	Horizontale
Perche	Rectiligne	Verticale

III- EXERCICES D'INTEGRATION

	1,10 m			1,15 m			1,20 m			1,25 m		
Ali	-	-	-	X	X	0	X	0		X	X	0
Yao	-	-	-	X	X	0	X	0		-	-	-
Akpa	-	-	-	X	0		X	0		X	X	0

1,30 m			1,35 m			1,40 m			Perf.	class
X	X	0	X	X	X				1,30m	2ème
-	-	-	-	-	-	X	X	X	1,20m	3ème
X	X	0	X	X	0	X	X	X	1,35m	1er

LEÇON 7

III- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Poids :

- Lancer avec une main dans le cercle
- Le poids ne doit pas être ramené en arrière du plan des épaules
- Ne pas toucher le haut du butoir ou le sol à l'extérieur du cercle
- le lanceur ne doit pas quitter l'aire de lancer avant que l'engin n'ait touché le sol
- le lanceur ne doit quitter le cercle que par l'arrière
- le poids doit tomber dans la zone de chute

Disque :

- Lancer avec une main dans le cercle
- Ne pas toucher le haut du butoir ou le sol à l'extérieur du cercle
- le lanceur ne doit pas quitter l'aire de lancer avant que l'engin n'ait touché le sol
- le lanceur ne doit quitter le cercle que par l'arrière
- le disque doit tomber dans la zone de chute

Javelot :

- Le javelot doit être tenu à la cordée ;
- Lancer avec une main de face ;
- La pointe métallique du javelot doit toucher le sol avant toute autre partie ;
- Ne pas toucher l'arc de cercle ou le sol à l'extérieur de la piste ;
- Le lanceur ne doit pas quitter l'aire de lancer avant que l'engin n'ait touché le sol ;
- Le lanceur ne doit quitter la piste que par l'arrière ;
- Le javelot doit tomber dans la zone de chute.

Exercice 2

- Echauffement adapté ;
- Bonne tenue du poids ;
- Bonne maîtrise technique du mouvement ;
- Bonne technique de projection.

Exercice 3

Nature du lancer	Types d'élan
Poids	En translation En rotation
Javelot	En translation
Disque	En rotation
Marteau	En rotation

Exercice 4

- Vitesse ;
- Force ;
- Coordination.

Exercice 5

- Arrêter l'activité ;
- Faire asseoir la victime ;
- Mobiliser le membre atteint ;
- Y appliquer de la glace ;
- Alerter ou évacuer la victime.

Exercice 6

Echauffement général	Etirements – Assouplissements	Echauffement spécifique
- Course à allure modérée 3 à 5 minutes ; - Course avec rotation des bras.	- Membres inférieurs et supérieurs et du tronc ; - Torsion et détorsion ; - Charges ; - Enroulement des épaules.	- Brouette/pompes - Marche de canard ; - Lancers variés

III- EXERCICES D'INTEGRATION

1

Arguments en faveur du choix des lancers

Niveau du développement	Arguments
Qualités physiques et de la santé	<ul style="list-style-type: none"> • Développe la force, la coordination motrice, la finesse des gestes ; • Améliore la santé.
Qualités morales	<ul style="list-style-type: none"> • Améliore la maîtrise et la connaissance de soi et des autres ; • Forge le dépassement de soi et le goût de l'effort ; • Développe le réflexe de sécurité pour soi et pour les autres ; • Développe l'esprit du fair-play (accepter la défaite et relativiser la victoire).
Relations sociales et culturelles	<ul style="list-style-type: none"> • Exige le respect des règles donc de l'autorité ; • Diversifie les sources de distractions sportives ; • Enrichit la culture sportive et font partie intégrante des disciplines sportives pratiquées lors des compétitions internationales

2

Les différentes phases pour réaliser un bon lancer.

Activité	Tenue de l'engin	Prise d'élan	Projection
lancer de poids	<ul style="list-style-type: none"> - Placé à la base des doigts ; - Collé au cou à la base de la mâchoire ; - Coude haut et en arrière 	<p>En translation : faire un sursaut ou un pas chassé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée complète sur les jambes ; - Grandissement ; - Lâcher oblique vers le haut
Lancer de javelot	<ul style="list-style-type: none"> - Tenue sans crispation au niveau de la cordée, index placé sous le javelot ; - Coude en avant. 	<ul style="list-style-type: none"> - Placement du javelot en arrière bras tendu en pas chassés ou croisés 	<ul style="list-style-type: none"> - l'épaule ; - Poussée complète sur les jambes ; - Grandissement ; - Lâcher oblique vers le haut.

Lancer de disque	<ul style="list-style-type: none"> - Posé sur les dernières phalanges ; - Main à plat sur l'engin ; - Légère flexion du poignet sur le bord supérieure du disque. 	<ul style="list-style-type: none"> - Balancers préparatoires suivis par une demi-volte ; - Pivoter en changeant d'appui. 	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée complète sur les jambes ; - Grandissement ; - Lâcher oblique vers le haut.
------------------	--	--	--

V- SITUATION D'ÉVALUATION

1

Le classement final

Activités	Points obtenus par établissement									
	Etablissement A		Etablissement B		Etablissement C		Etablissement D		Etablissement E	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Saut en Hauteur	1	4	3	5	5	2	4	1	2	3
Triple saut	5	5	1	4	2	2	4	3	3	1
Saut en Longueur	2	3	5	3	3	4	1	5	4	2
Lancer de poids	2	4	2	5	5	3	4	1	3	2
Lancer de javelot	1	5	5	2	3	1	4	4	2	3
BONUS		1		1						
Total	11	22	16	21	18	12	17	14	14	11
Total général	33		37		30		31		26	
Classement Final Général	2 ^{ème}		1 ^{er}		4 ^{ème}		3 ^{ème}		5 ^{ème}	

2

Liens entre la pratique de ces activités physiques et sportives et la vie en société
la pratique des APS permet d'intégrer les notions de :

- Développement de l'estime de soi et l'esprit de coopération
- Le respect d'autrui et fair-play
- Amélioration des rapports avec autrui
- Amélioration de la santé et du bien être
- Respect des règles établies

LEÇON 8

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1

Le tir en course
Le tir en suspension
Le tir en appuis

Exercice 2



Le joueur se tient :
sur la pointe des pieds
en position semi fléchie
bras levés
Le joueur adopte cette
position lorsqu'il est en
situation de défense

Exercice 3

L'attaque placée
La contre-attaque

Exercice 4

Hand-ball
La défense de zone
La défense individuelle sur tout terrain
La défense individuelle sur demi-terrain

Exercice 5

Avantage
Permet une contre attaque immédiate dès
la récupération de la balle.
Inconvénient
L'équipe se retrouve en infériorité numé-
rique en défense.

Exercice 6

- se trouve plus avancé dans le camp adverse
que ses partenaires ;
Il avance en dribbles rapides vers les buts
adverses pour tirer
- certains de ses partenaires sont plus avan-
cés que lui dans le camp adverse :
Il fait la passe à celui qui est le plus proche
des buts adverses soit directement, soit par
partenaire (s) interposé (s).

Exercice 7

Arrêter l'activité ;
Faire asseoir la victime par terre ;
Mobiliser le membre atteint ;
Y appliquer de la glace ;
Alerter ou évacuer la victime.

Exercice 8

FORME DU TOURNOI	FONCTIONNEMENT
Poule unique	Toutes les équipes se rencontrent en matches aller - simple ou en aller et retour ; les meilleures de chaque poule sont retenues pour poursuivre la compétition selon les règles établies.
Plusieurs poules	Les équipes d'une même poule se rencontrent en matches aller simple et les meilleures de chaque poule sont retenues pour poursuivre la compétition selon les règles établies.
Eliminatoire direct	Les équipes se rencontrent deux à deux. Les vaincues sont directement éliminées, jusqu'à se qui n'en restent que deux pour jouer la finale

Exercice 9

Avoir une connaissance théorique et pratique
de la discipline sportive ;
Connaître les capacités physiques et tech-
niques de chaque joueur de son équipe ;
Exploiter les qualités de ses joueurs ;
Etre capable d'analyser le jeu adverse pour
mettre en place une stratégie défensive et/
ou offensive ;
Avoir la maîtrise de soi ;
Savoir diriger un groupe.

Exercice 10

- Effectuer un service
- Faire une passe haute à deux mains
- Recevoir une balle en manchette
- Faire une passe en manchette
- Attaquer une balle au dessus du filet.

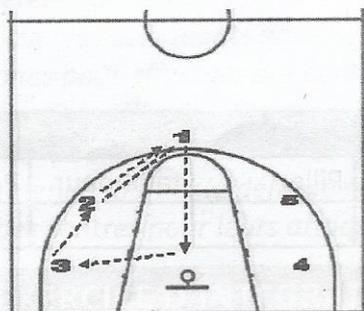
Exercice 11

- Construire une attaque en trois touches de balle ;
- Attaquer là où il n'y pas d'adversaire ;
- Enchaîner différents rôles dans le jeu ; (le joueur réceptionneur - joueur appui - joueur soutien)
- Contre un ballon au-dessus du filet.

Exercice 12

Le meneur est le joueur qui dirige le jeu en attaque. C'est lui qui monte la balle à travers le terrain et annonce les différentes tactiques à mettre en place.

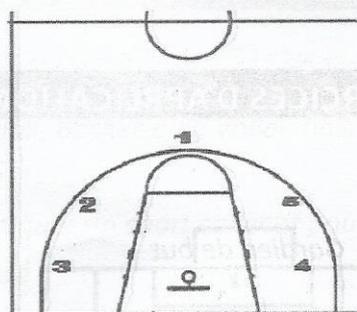
Exercice 13



1 Fait la passe au **2** et s'engage vers le panier, il ne reçoit pas le ballon, Il ressort sur côté et occupe la place du **3**. le **3** prend la place du **2** (rééquilibrage).

- Passe
-> Déplacement de joueur sans ballon

Exercice 14



Exercice 15

Procéder par contre-attaque

Exercice 16

Mettre en place avec ses partenaires une défense homme à homme stricte.

III- EXERCICE D'INTEGRATION

AU PLAN SPORTIF	AU PLAN MORAL ET SOCIAL
Le jeu à la main ; Les techniques de dribble ; La règle du "dribble irrégulier" ; Les gestes d'arbitrage du "marche" et du "dribble irrégulier" ; Les espaces de jeu : petit terrain ; Lieux en salles (compétitions officielles) Le nombre d'arbitres : 2.	La coopération et la solidarité ; Le respect des règles et de l'autorité ; Le respect de l'adversaire ; La combativité ; L'honnêteté ; L'impartialité ; La responsabilité ; La dignité ; Le sentiment de bien-être ; L'épanouissement au plan matériel.

LEÇON 9

II- EXERCICES D'APPLICATION

Exercice 1



- Libéro,
- Milieux offensifs (2)
- Arrière latéral droit,
- Stoppeur,
- Ailler gauche
- Arrière latéral gauche,
- Milieu défensif (1),
- Avant-centre
- Gardien de but,
- Ailler droit

Exercice 2

- Actions solidaires des défenseurs ;
- Actions coordonnées des défenseurs.

Exercice 3

- Repli défensif adverse lent ;
- Défense en ligne haute.

Exercice 4

Il s'agit d'un en avant le joueur manque la réception du ballon qui ricoche sur sa poitrine et s'échappe vers l'avant, dans le sens du camp adverse.



Exercice 5

Les joueurs sur le terrain sont divisés en 2 catégories :

- les avants ou « le pack » composé de 8 joueurs ;
- les arrières ou « les trois quarts » composé de 7 joueurs.

Exercice 6

Numéros	1	2	3
position	Pilier	talonneur	Pilier
Rôle			

Exercice 7

- douleurs vives ;
- gonflement ;
- impossibilité de se servir du membre ;
- déformation du membre.

Exercice 8

- allonger la victime ;
- immobiliser le membre fracturé sans chercher à le placer dans sa position habituelle ;
- alerter, évacuer.

Exercice 9

Il doit :

- Avoir des prises de balles fermes ;
- Faire preuve de grande qualité de détente verticale et horizontale ;
- Savoir jouer des pieds ;
- Savoir se placer et se déplacer en fonction du ballon ou de l'adversaire ;
- Avoir le sens de l'anticipation ;
- Etre prompt et rapide ;
- Savoir placer ou replacer sa défense.
- Avoir du caractère.

Exercice 10

1. Le stoppeur

Il est destiné au marquage de l'avant-centre adverse et doit l'empêcher de prendre le ballon ou de progresser avec.

2. Les arrières latéraux

- Ils opèrent sur les côtés de la défense et doivent empêcher les attaquants adverses de passer par ces zones pour effectuer des centres.
- En situation offensive, ils peuvent «prendre le couloir» pour apporter le surnombre et éventuellement déborder la défense adverse et effectuer des centres pour leurs attaquants.

III- EXERCICE D'INTEGRATION

1. La mise entrain

2. Les techniques individuelles

3. Les tactiques collectives

4. Le jeu

V- SITUATION D'EVALUATION

1. Identifier 4 sports collectifs

Handball, Basket-ball, Volley-ball, Football, Rugby.

2. Pratiquer un sport collectif pour améliorer sa santé

Lutter contre la sédentarité afin d'éviter l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète etc.

3. Intégrer une vie sociale harmonieuse

Se connaître pour mieux s'accepter, connaître les autres pour mieux les accepter,



Les Classiques ivoiriens

9 782916 4723