



Courses sur piste ou natation

ACTIVITE : COURSE ENDURANCE

LECON : FOURNIR UN EFFORT DE LONGUE DUREE

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Avant de prendre part aux compétitions interclasses dénommées « courses de longue durée » organisée par ton établissement, votre classe de 5^{ème} 2 décide de se préparer afin d'être la meilleure, Vous prenez votre pouls, vous vous échauffez, courez à votre propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 15 minutes.

II- CONTENU DE LA LECON

1- Definition

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

2- Bienfaits

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

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

- Le pouls au repos est compris entre 60 et 90 battements par minute
- Lors de la pratique de course d'endurance, le pouls doit être compris entre 120 et 140 battements par minute
- A la récupération le pouls doit être compris entre 100 et 110 battements/mn
- Respirer par la bouche
- Boire de l'eau à petites gorgées
- Courir sur un espace adapté et sécurisé

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

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

- Pratique de l'activité

- La prise de pouls aux endroits indiqués : au niveau poignet (artère radiale), au niveau de la tempe (artère temporale) et au niveau du cou (artère carotide), avec l'index, le majeur et l'annulaire collés pendant 1mn)

- Course de 8 à 10 minutes dans un parcours balisé en respectant le temps de course indiqué par rapport aux repères avec respect
- Les courses en fractionnées de 8, 10 minutes avec respect du temps de course
- Les courses de 15 minutes: respect du temps de course

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

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

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Pendant ton temps libre, Tu assistes à une séance d'EPS dans ton lycée. Le professeur de la 5^{ème} 1 demande à ses élèves de prendre leur pouls et de courir à une allure modérée pendant 15 minutes.

- 1- Quel type d'activité les élèves de la 5^{ème} 1 s'apprêtent à pratiquer ?
- 2- Donne la définition de cette activité.

IV- SITUATION D'EVALUATION

Avant de prendre part aux compétitions interclasses dénommées « courses de longue durée » organisée par ton établissement, votre classe de 6^{ème} 1 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Tu aides tes camarades à :

- 3- Prendre leur pouls
..... 5 points
- 4- Executer un échauffement adapté 5 points
- 5- Courir à leur propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 15 minutes10 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

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

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

1- Activité d'application

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

- Courir en fractionnées de 2 x 8 minutes

2- Activité d'application

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

- Prendre votre pouls et celui de votre partenaire
- Exécuter une course pendant 15 minutes

VI- SITUATIONS D’EVALUATION + CORRIGES

6- Situation 1

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

Corrigé

Bienfaits La pratique régulière de la course de longue durée permet de : 1-développer le volume du cœur et les capacités respiratoires. 4- Prévenir les maladies cardiovasculaires et métaboliques 5- Lutter contre l’obésité

6- Situation 2

- Avant les vacances scolaires, tu exprimes à ton professeur ta volonté de pratiquer la course d’endurance avec tes amis du village. Celui - ci te demande de lui :
- 1- Définir la course d’endurance
 - 2- Citer les différents endroits de prise de pouls
 - 3- Expliquer les bienfaits de la pratique de la course d’endurance
 - 4- Produire une course d’endurance sur un parcours balisé pendant 20 minutes

Corrigé

Définition	Définition La course d’endurance c’est courir ou nager à une allure modérée et régulière pendant un temps relativement long (minimum 8mn).
Les endroits de prise de pouls	-Au niveau du poignet (artère radiale) -Au niveau de la tempe (artère temporale) -Au niveau du cou (artère carotide)
Les bienfaits	La pratique régulière de la course de longue durée permet de : - développer le volume du cœur et les capacités respiratoires.

	-Prévenir les maladies cardiovasculaires et métaboliques -Lutter contre l'obésité -Développer la force musculaire.
--	---

VII. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 5^{ème}
- Manuel EPS 5^{ème}

Consignes pour une bonne pratique de la course d'endurance

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



Cou : carotide



Poignet : radial



Tempe : temporal

NB : Le pouls c'est le nombre de battement du cœur en une minute

Formules simples de calcul du Pouls sur 1mn :

- Nombre de battements du cœur en 6 secondes X 10
- Nombre de battements du cœur en 10 secondes X 6
- Nombre de battements du cœur en 15 secondes X 4



Course de courte durée

ACTIVITE : vitesse ou natation

LECON : fournir un effort de courte durée

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

La leçon de course de vitesse va débuter. Ton groupe de couleur veut être la meilleure. Vous décidez de :

- 1- Exécuter un échauffement adapté
- 2- identifier les règles de l'activité
- 3- parcourir la distance de 60 mètres.

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition

La course de vitesse c'est parcourir une distance courte le plus rapidement possible

2- Bienfaits

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

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

- Porter des tenues propres et adaptées
- Courir sur un espace adapté et sécurisé

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

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

Pratique de l'activité

A- Réaction prompte aux signaux de départ.

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

B- Course rapide, droite dans l'axe

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

C- Maintien de la course à l'arrivée sur 60 mètres

- Garder la vitesse acquise jusqu'à l'arrivée : Faire des séries de course de 40 à 60 mètres

Recupération de l'effort à la fin de la pratique

- Exécuter les exercices de façon lente
- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir
- S'asseoir une jambe tendue et l'autre pliée vers l'extérieur, et descendre le buste vers la jambe tendue et toucher les orteils.
- Faire la posture de l'enfant

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Pendant ton temps libre, Tu assistes à une séance d'EPS dans ton lycée. Le professeur de la 5^{ème} 1 demande à ses élèves de courir sur 60m et prend leur performance avec un chronomètreur.

- Dis-nous quel type d'activité les élèves de la 5^{ème} 1 s'apprêtent à pratiquer ?
- Donne la définition de cette activité.

IV- SITUATION D'EVALUATION

C'est la fin du trimestre, les classes de 5^{ème} organisent une compétition de course de vitesse sur 60 mètres dénommé : « le plus rapide ».

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

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

V- EXERCICES

1- Activité d'application

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

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

2- Activité d'application

Afin de travailler leur rapidité sur 60m à la fin de la leçon de course de vitesse, le professeur de la 5ème 1 vous demande de :

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

3- Activité d'application

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

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

VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

Situation 1

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

Corrigé

Bienfaits	Bienfaits - tonifie les muscles de la paroi du cœur - développe les muscles et les os - développe le reflex - développe la motricité
règles liés à la pratique de la course de vitesse	- Faire un échauffement adapté - Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse - Faire un nombre suffisant de répétitions - Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée - Faire des corrections individuelles et collectives - Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort - Travailler par pair

--	--

Situation 2

- Votre professeur vous informe qu'à la fin de la leçon de course de vitesse vous serez évalués. En tant que chef de groupe tes camarades te demandent de les aider à préparer cette évaluation. Il est nécessaire de :
 - Définir la course de vitesse
 - Donner les bienfaits de la pratique de la course de vitesse
 - Produire une course de vitesse chronométrée sur 60 mètres

Corrigé

Définition	Définition La course de vitesse c'est parcourir une distance courte le plus rapidement possible
Bienfaits	Bienfaits - tonifie les muscles de la paroi du cœur - développe les muscles et les os - développe le reflex - développe la motricité

VII. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 5^{ème}
- Manuel EPS 5^{ème}

Consignes pour une bonne pratique de la course de vitesse

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse
- Etre attentif au signal de départ
- Respecter son couloir
- Eviter de ralentir avant la ligne d'arrivée
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par pair

Des athlètes en action





Gymnastique au sol

ACTIVITE : Gymnastique au sol

LECON : Produire des enchainements d'actions variées, cohérentes

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

A l'occasion des fêtes de fin d'année, ton lycée organise une compétition sportive de gymnastique. Les élèves de la classe de 5^{ème} 5 veulent y prendre part et être les meilleurs. Les élèves identifient un élément technique par famille, réalisent un échauffement adapté et exécutent les éléments techniques : le saut droit, la roue, la roulade avant roulade arrière et l'ATR passager.

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition :

La gymnastique est la production des enchainements d'actions motrices variées et cohérentes. La gymnastique peut se pratiquer sur un tapis, sur le gazon ou un terrain nu ne présentant aucun danger.

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

2- Bienfaits :

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

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

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

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

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

Pratique de l'activité

- **Exécution de la roulade avant simple :** Départ accroupi - Bras tendus en avant - Dos arrondi - Menton collé à la poitrine - Pousser sur les jambes et poser les mains au sol pour rouler sur le dos vers l'avant - Revenir accroupi sans l'aide des mains
- **Exécution de roulade arrière :** Départ accroupi - Paumes orientées vers le ciel - Pouce près des oreilles - Menton collé à la poitrine - Dos arrondi - Basculer en arrière à partir des fesses - Rouler sur le dos vers l'arrière - Arrivée sur les épaules et Pousser sur les mains pour revenir accroupi
- **Exécution de la roue :** Départ en fente - Bras tendu vers l'avant décalés - Poser la main du pied avancé au sol - Lancer la jambe arrière tendue vers le haut et vers l'avant - Pousser sur la jambe avant - Poser la seconde main au sol dans l'axe - Arriver jambes et bras écartés et tendus
- **Exécution du saut droit :** Départ semi-fléchis les bras tendus en arrière - Pousser sur les deux jambes et ramener les bras en avant vers le haut les doigts serrés - Décoller du sol et revenir au même endroit
- **Exécution de l'ATR passager :** Position fente-avant - Alignement segmentaire (bras-tronc-jambes) - Pose des mains largeur épaules - Regard fixé sur les mains - Fouetter (monter) la jambe arrière tendue - Pousser sur la jambe avant à la verticale - Gainer le corps, Pointe des pieds tendues - Revenir une jambe après l'autre
- **Exécution d'éléments techniques isolés :** Saut droit - roue - roulade avant - roulade arrière - ATR passager

Récupération de l'effort à la fin de la pratique

- Exécution de mouvements de relaxation : d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires lents et souples

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Après le cours d'EPS le professeur veut vérifier ce que tu as retenu. Il te demande de :

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

IV- SITUATION D'EVALUATION

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

Tes camarades de désigne pour les aider à :

- Identifier un élément technique par famille,5 Points

- Réaliser un échauffement adapté5 points
- Présenter le saut droit, la roue, la roulade avant, la roulade arrière et l'ATR passager sur un praticable.....10 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

Avant le cours de gymnastique votre professeur vous demande par groupe de couleur:
Décrire un échauffement adapté à la gymnastique

2- Activité d'application

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

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

3- Activité d'application

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

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

VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

Situation 1

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

Corrigé

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

Situation 2

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

Corrigé

1- Echauffement adapté	progressif, dynamique et adapté à la gymnastique	- faire des petites courses sur place, - faire des élévations de genoux, - exécuter des talons aux fesses, - faire des flexions de jambes : de la position debout, jambes écart, descendre et remonter en gardant le buste droit, bras tendus vers l'avant, - exécuter des torsions et détorsions du tronc, jambes écart. - Faire un ½ écart latéral : descendre sur la jambe gauche fléchie avec la jambe droite tendue puis changer. - Culbute avant et culbute arrière
2- Familles d'éléments gymniques	Saut droit	Saut
	Roue	Renversement
	Roulade avant et roulade arrière	Rotation
	ATR passager	Appui
	Saut droit	- Départ semi-fléchis les bras tendus en arrière - Pousser sur les deux jambes et ramener les bras en avant - Décoller du sol et revenir au même endroit)

3- Critères de réalisation	Roue	- Départ en fente - Bras tendu vers l'avant décalés - Poser la main du pied avancé au sol - Lancer la jambe arrière tendue vers le haut et vers l'avant - Pousser sur la jambe avant - Poser la seconde main au sol dans l'axe - Arriver jambes et bras écartés et tendus
	Roulade avant	- Départ accroupi - Bras tendus en Avant - Dos arrondi - Menton collé à la poitrine - Pousser sur les jambes et poser les mains au sol pour rouler sur le dos vers l'avant - Revenir accroupi -
	Roulade arrière	- Départ accroupi - Paume oriente vers le ciel - Pouces près des oreilles - Menton collé là la poitrine - Dos arrondi - Basculer en arrière à partir des fesses - Rouler sur le dos vers l'arrière - Arrivée sur les épaules et Pousser sur les mains pour revenir accroupi
	ATR passager	- Position fente-avant - Alignement segmentaire (bras-tronc- jambes) - Pose des mains largeur épaules - Regard fixé sur les mains - Fouetter (monter) la jambe arrière tendue - Pousser sur la jambe avant à la verticale - Gainer le corps, Pointe des pieds tendue - Revenir une jambe après l'autre

VII- DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 5^{ème}
- Manuel EPS 5^{ème}

Consignes pour réaliser les éléments gymniques :

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

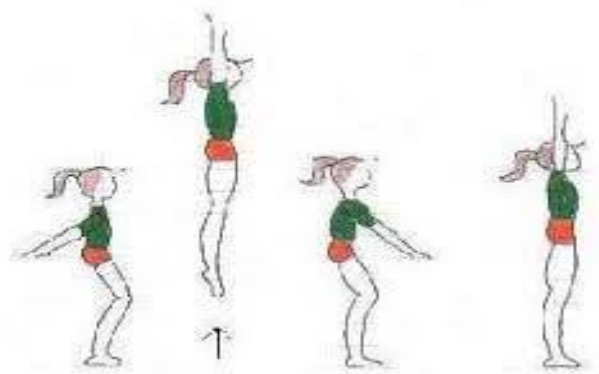
Images illustration



Roue

ATR Passager

Roulade avant



Saut droit



SPORT DE COMBAT

ACTIVITE : LUTTE AFRICAINE

TITRE DE LA LECON : Exécuter des contrôles et des techniques de projection

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

L'Association sportive de ton établissement organise une compétition de lutte africaine avant les vacances scolaires. Les élèves de la classe de 5^{ème} 2 veulent être les meilleurs. Ils identifient le matériel, s'échauffent, réalisent des contrôles et des techniques de projection et exécutent des combats dans une arène.

II- CONTENU DE LA LECON

- 1- **Définition** : Sport de combat opposant deux lutteurs qui consiste à saisir une ou plusieurs parties du corps de son adversaire en vue de le terrasser.
- 2- **Bienfaits** :
 - La pratique régulière de la lutte africaine permet de développer :
 - Les qualités physiques et physiologiques (la souplesse, la force, agilité, la coordination...)
 - Les valeurs morales (respect de l'autre, l'honnêteté, le courage, la rage de vaincre, canaliser son agressivité...)
- 3- **Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité**
 - Saluer son adversaire
 - Respecter les règles
 - Respecter l'adversaire,
 - Respecter la règle d'or
 - Pratiquer sur une surface gazonnée, sableuse.
 - Matérialiser l'espace de pratique
 - retirer tous les objets dangereux, avoir les ongles courts

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Faire une course lente et longue suivie jeux de lutte :

- Jeux d'opposition sans contact (.....)
- Jeux d'opposition par l'intermédiaire d'un engin
- Jeux d'opposition avec contact (.....)
- Exécuter les gardes en lutte : la garde haute, la garde moyenne, la garde basse
- Réaliser des déplacements en lutte: avant; arrière, latérale

- Exécuter des chutes (avant, arrière, latérale) à partir des positions à genou, semi-fléchi et debout exécuter des chutes avant et arrière et latérale
- Réaliser le contrôle de lutte: bras dessus dessous
- Réaliser le contrôle bras dessous-nuque mise en difficulté, décalage latéral
- Réaliser le contrôle bras dessous-nuque mise en difficulté, ramassement des deux jambes, percussion en décalage arrière
- Réaliser le contrôle des poignets mise en difficulté, prises des deux jambes percussion en décalage arrière,
- Réaliser le contrôle des poignets mise en difficulté, prises des deux jambes, crochet intérieur en décalage arrière
- Réaliser le contrôle bras dessous-nuque mise en difficulté ,ramassement d'une jambe à l'extérieur décalage latéral
- Réaliser le contrôle bras dessous-nuque, mise en difficulté, ramassement d'une cheville à l'extérieur,
- Réaliser le contrôle bras dessous-nuque mise en difficulté, ramassement d'une cheville à l'intérieur
- Participer aux combats de lutte
- Jouer un rôle d'organisateur en tant qu'officiel

Recupération de l'effort à la fin de la pratique

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

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Le conseil scolaire de ton collège organise un tournoi inter-classes de lutte africaine avant les vacances scolaires. Les élèves de la classe de 5^{ème} 7 veulent remporter le trophée. Ils identifient le matériel, s'échauffent, réalisent à partir des gardes de lutte et des contrôles, des techniques de lutte pour terrasser leurs adversaires dans une arène.

- Donnez le nom et la définition de cette activité
- Citez quelques contrôles de lutte africaine
- Enumérez le matériel utile pour la construction d'une arène de lutte

IV- SITUATION D'EVALUATION

Avant de prendre part aux compétitions interclasses dénommées l'homme le plus fort, organisées par ton établissement, votre classe de 5ème 2 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Le professeur demande aux apprenants de :

- 1- Citer les bienfaits de la lutte pour l'enfant5 points
- 2- Citer les différents cas de victoire en lutte africaine.....5 points
- 3- Réaliser le contrôle bras de dessus-dessous ou bras dessous-tête pour faire chuter son adversaire dans le combat.....10 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

En début du cours de lutte africaine M. Koffi professeur de lutte, demande aux élèves de :

- Citer les différentes chutes en lutte africaine
- Donnez le nom de deux contrôles nécessaires dans un combat de lutte
- Indiquez le nom du contrôle utilisé sur chacune des images ci-dessous

2- Activité d'application

A l'issue de la leçon de lutte africaine le professeur te demande de :

- Définir la garde et son importance
- Citer deux techniques de lutte à partir du contrôle bras dessus-nuque
- Citer les officiels dans un combat de lutte

3- Activité d'application

Tes amis au quartier ne comprennent pas pourquoi ton école a choisi la lutte africaine comme sport à l'OISSU. Ils te demandent de :

- donner l'importance de la lutte pour les élèves
- Citer les espaces dédiés à la pratique de la lutte

VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

Situation 1

Ton école décide d'organiser un tournoi inter-école en lutte africaine dans la DREN de Divo. Tu énumères les conditions de sécurité en vue de l'organisation d'un bon tournoi de lutte

Corrigé

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">1- Les combats doivent de déroulés sur un terrain sableux, mou ou gazonneux2- Les lutteurs doivent avoir les ongles des doigts et des orteils coupés très courts3- Le port d'objets susceptibles de blesser l'adversaire est interdit4- Respecter la règle d'or |
|--|

Situation 2

A l'issue de la séance de lutte africaine M. Koffi professeur d'EPS demande aux élèves de :

- 1- Donner l'importance de l'échauffement en lutte
- 2- Donner le nom de l'endroit où se pratiquent les combats de lutte africaine :
- 3- Citer les cas de victoire à la lutte africaine

Corrigé

- 1- L'échauffement à la lutte permet de préparer le corps à l'activité et donc d'éviter les blessures
- 2- le lieu où se pratique les combats de lutte africaine se nomme l'arène
- 3- Le combat en lutte africaine se gagne par terrassement sur le dos, sur le côté, sur le ventre, par disqualification...

Situation 1

- **A l'issue de la leçon de lutte africaine le professeur te demande de donner la définition de la garde et son importance**

Corrigé

La garde est une position primordiale permettant au lutteur de mener des actions mais également de se protéger contre les attaques de son adversaire.

Situation 2

- Tes amis au quartier ne comprennent pas pourquoi ton école a choisi la lutte africaine comme sport à l'OISSU. Ils te demandent d'expliquer les bienfaits de la lutte pour les élèves.

Corrigé

La lutte africaine développe l'ensemble des qualités physiques et physiologiques
La lutte développe le courage, la volonté, la rage de vaincre, la maîtrise de soi, le goût de l'effort, le respect des règles

IV. DOCUMENTATION

- **Cahier d'intégration 5^{ème}**
- **Manuel EPS 5^{ème}**

- **La règle d'or à la lutte africaine:** Respecter l'adversaire, ne pas lui faire mal et ne pas se faire mal
- **Les différentes gardes à la lutte africaine :** Haute, moyenne et basse
- **Le déplacements d'un lutteur à la lutte africaine:** Déplacements avant, arrière et latéral
- **Les contrôles en lutte**
- bras dessus-dessous
- bras dessous-nuque
- **Les cas de victoire à la lutte africaine**
- -victoire par terrassement
- -victoire par abandon
- -Victoire par disqualification
- -avoir au moins trois appuis au sol (soit deux mains et un genou soit deux genoux et une main)

IMAGES



Garde haute	Garde moyenne	Controle bras dessous-nuque
--------------------	----------------------	------------------------------------



Une arène de lutte



Contrôle bras coude-nuque

**Sports collectifs petits terrains****ACTIVITE : basketball**

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

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

. Ton lycée organise une journée sportive de sport collectifs. Ta classe de 5^{ème} 3 veut remporter le tournoi de basketball.

Vous devez :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du Basketball
- Produire des stratégies d'attaque
- Assumer des rôles d'officiel.

II- CONTENU DE LA LECON

- 1- Définition :** Une activité sportive qui oppose deux équipes sur un espace réduit et avec un petit effectif
- 2- Bienfaits :** la pratique régulière du basketball développe l'endurance et la résistance à la fatigue, renforce le potentiel musculaire, favorise la coordination et la concentration, favorise la coopération, l'entraide et la solidarité, améliore la rapidité, l'adresse et reflexes
- 3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité :**
 - pas de contact physique, pas plus de deux pas avec le ballon tenu, pas de bijoux, avoir les ongles courts
 - espace sécurisé
 - boire de l'eau à petites gorgées
 - tenue adaptée à la pratique du basketball

Echauffement general et spécifique au début de la pratique du basketball

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

Pratique de l'activité

- Executer des passes, des receptions et tirs au panier.
- S'organiser pour progresser vers le but adverse et tirer au panier
- Occuper rationnellement le terrain
- Echapper à la surveillance de l'adversaire

- Se placer de la meilleure manière pour reprendre le ballon
- Organiser un tournoi de basketball et assumer des rôles d'officiel

Recupération de l'effort à la fin de la pratique

- Executer des exercices lents souples et coordonnés

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Pendant ton temps libre tu assistes à une séance d'EPS dans ton lycée .le professeur de la 5^{ème} V-3 demande à ses élèves de jouer au basketball :

- Définis le basketball ?
- combien de joueurs avons-nous sur un terrain de basketball par équipe ?
- le contact est-il permis au basketball ?

IV- SITUATION D'EVALUATION

Ton lycée organise une journée sportive de sport collectif. Ta classe de 5^{ème} 3 veut remporter le tournoi de Basketball.

Tes camarades te désigne pour les aider à :

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

V- EXERCICES

1-Activité d'application

- jeu à terme 5 contre 2
- jeu à terme 5 contre 3

2-Activité d'application

.jeu 5 contre 5

VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

1- Situation 1

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

Tu expliques à tes coéquipiers :

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



Corrigé.

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

. Situation 2

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

Tu aides tes camarades à :

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

. Corrige

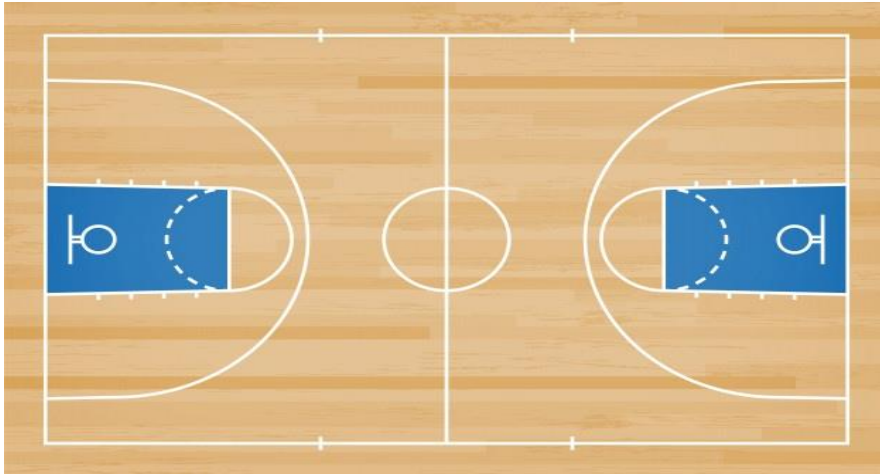
Occuper rationnellement le terrain	- Occuper les espaces vides - Echapper à la surveillance de l'adversaire - Se placer de la meilleure manière pour reprendre le ballon
Exécuter des relais de balle	- Contrôles - Passes - Réceptions - tirs au panier
Assumer des rôles d'officiel	- Attribution et respect des rôles

IV. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 5^{ème}
- Manuel EPS 5^{ème}

Consignes pour une bonne pratique du basketball

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



**ACTIVITE : Sauts Hauteur (rouleau ventral)****LECON : réaliser les sauts****I- SITUATION D'APPRENTISSAGE**

Avant de participer au tournoi d'interclasse dénommé « j'aime les sauts », organisé par le CE EPS du CMB, la 5^{ème} 1 décide de se préparer afin d'être la meilleure. Vous devez identifier les différentes techniques de sauts en hauteur, exécuter un échauffement adapté, produire les meilleures performances et assumer des rôles d'officiel.

II- CONTENU DE LA LECON**1-Definition**

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

2-Bienfaits :

L'activité de saut permet de :

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

1- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

- Exécuter une course d'élan progressivement accélérée, oblique
- Poser le pied dans la zone d'appel large
- Faire une rotation autour de l'élastique
- Se réceptionner dans la fosse face à l'élastique
- Porter une tenue adaptée à la pratique du saut en hauteur
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Progressif, dynamique et adapté au rouleau ventral suivi d'étirement musculaire et assouplissement articulaire :

- faire des petites courses sur place
- faire des élévations de genou
- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambes

- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des sursauts

Pratique de l'activité

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

Récupération de l'effort à la fin de la pratique

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés :

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

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Ton professeur d'EPS t'invite à assister à sa séance d'EPS avec la classe de 5^{ème} 3. Il demande à ses élèves de sauter un élastique après une course d'élan oblique progressivement accélérée.

- Quel type d'activité les élèves de la classe de 5^{ème} 3 s'apprêtent à pratiquer ?
- Donner la définition de cette activité

IV-SITUATION D'EVALUATION

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

Tu aides tes camarades à :

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

EXERCICES

1- Activité d'application

Avant la pratique du saut, votre professeur vous demande :

- Identifier les différentes phases du saut en hauteur

1- Activité d'application

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

-faire une course d'élan progressivement accélérée de 4 foulées, franchir l'élastique et réceptionner dans la fosse face à l'élastique.

2- Activité d'application

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

2- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

- Situation 1

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

Vous devez :

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

Corrigé

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

	- améliorer la concentration. - améliorer la gestion du stress
Les différentes étapes	3- Course d'élan 4- Impulsion 5- Franchissement 6- Réception

2- Situation 2

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

Corrigé

les différentes phases	7- Course d'élan 8- Impulsion 9- Franchissement 10- Réception
les critères de réalisation	- Course d'élan Progressivement accélérée - Oblique - Pose du pied dans la zone d'appel - Rotation autour de la corde - Réception dans la fosse face à l'élastique

- 1- 1 Situation d'évaluation complexe + son corrigé à la fin du thème

VII. DOCUMENTATION

- **Cahier d'intégration 5^{ème}**
 - **Manuel EPS 5^{ème}**
- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de saut : élastique, la fosse et les 2 poteaux



Lancers

ACTIVITE : lancer de poids

LECON : Exécuter des leçons

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

L'UP EPS organise une compétition de lancer de poids à la fin du 1^{er} semestre. Vous voulez participer et remporter le trophée.

Vous décidez d'identifier le matériel, exécuter un échauffement adapté, réaliser le lancer de poids et assumer un rôle d'officiel.

II- CONTENU DE LA LECON

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

2- Bienfaits :

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

3- Règles de pratiques, règles d'hygiène et de sécurité

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

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

- Progressif, dynamique et adapté au lancer de poids suivi d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires :
- faire des petites courses sur place puis en déplacement
- faire des élévations de genou sur place puis en déplacement
- exécuter des talons aux fesses

- faire des ronds de bras
- faire des rotations de poignets
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des tractions,
- faire la brouette avec un partenaire
- faire des manipulations avec le poids

Pratique de l'activité

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

Recupération de l'effort à la fin de la pratique

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés

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

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Ton professeur d'EPS t'invite à assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 6^{ème} 2. Il demande à ses élèves de réaliser le lancer de profil à l'arrêt.

- Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 6^{ème} 2 s'approprient à pratiquer ?
- Donner la définition de cette activité

IV- SITUATION D'EVALUATION

L'UP EPS organise une compétition de lancer de poids à la fin du 1^{er} semestre. Vous voulez participer et remporter le trophée.

Tu aides tes amis à :

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

V- EXERCICES

1-Activité d'application

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

2-Activité d'application

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

3-Activité d'application

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

VI--SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

1- Situation 1

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

Corrigé

Les bienfaits	Bienfaits : - développer la force musculaire, la coordination motrice - augmenter la puissance et la masse musculaire. - renforcer la condition physique - améliorer la gestion du stress
les différentes phases du lancer de poids	- Tenue du poids - Mise en action - Projection

Situation 2

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

Corrigé

les différentes phases du	- Tenue du poids - Mise en action - Projection
---------------------------	--

lancer de poids	
les critères de réalisation du lancer de poids	- Tenir le poids, collé au cou, - le coude dégagé du corps - Pousser le poids vers l'avant et vers le haut

VI- **DOCUMENTATION**

- **Cahier d'intégration 5^{ème}**
- **Manuel EPS 5^{ème}**
 - L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
 - Le matériel de lancer de poids : le poids de 2kg ,3kg et 4 kg



ACTIVITE : football

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

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Après les éliminatoires, votre classe de 5^{ème}9 finaliste, désire remporter le tournoi de football.

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

II- CONTENU DE LA LECON

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

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

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

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

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

Echauffement general et spécifique au début de la pratique du football

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

Pratique de l'activité

- executer des passes, des contrôles et des tirs au but
- s'organiser pour progresser vers le camp adverse et tirer au but :
- échapper à la surveillance de l'adversaire
- se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
- organiser un tournoi de football et assumer des rôles d'officiel

Recupération de l'effort à la fin de la pratique

- Executer des exercices lents, souples et coordonnés
- Executer des exercices d'assouplissement articulaire et etirement musculaire

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Tu assistes à une séance d'EPS dans le stade du quartier. Le professeur de la 5^{ème} 1 demande à ses élèves de jouer au football:

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

IV- SITUATION D'EVALUATION

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

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

V- EXERCICES

1- Activité d'application

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

2- Activité d'application

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

3- Activité d'application

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

VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

➤ Situation 1

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

Tu dois :

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

Corrigé

la manipulation de balle	- Contrôles - Passes - Réceptions - tirs au but
L'occupation rationnelle du terrain	- Occuper les espaces vides - Echapper à la surveillance de l'adversaire - Se placer de la meilleure manière pour reprendre le ballon

. Situation 2

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

Tu aides tes camarades autant que manager à :

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

. Corrige

Exécuter des relais de balle	- Contrôles - Passes - Réceptions - tirs au but
Assumer des rôles d'officiel	- Attribution et respect des rôles : arbitres, secrétaire, chronométreur, ramasseurs de ballon

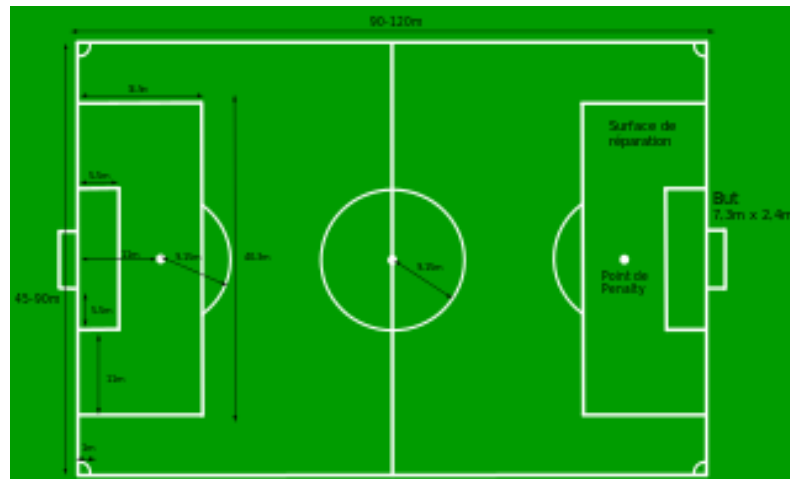
IV. DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 5^{ème}

- Manuel EPS 5^{ème}

Consignes pour une bonne pratique du football

- Porter une tenue adaptée à la pratique de football
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par équipe
- Travailler par pair ou petit groupe et respecter les règles de jeu



Terrain de football

Ballon