



ACTIVITE : Course endurance

LECON : fournir un effort de longue durée

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

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

- Prendre votre pouls
- Vous échauffer,
- courir à votre propre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé pendant 40 minutes
- assumer des rôles d'officiel

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition

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

2- Bienfaits

La pratique régulière de la course d'endurance permet au système cardiorespiratoire de transporter l'oxygène à travers tout le corps et de débarrasser les muscles de tout déchet. Elle :

- Développe le volume du cœur
- Améliore la capacité pulmonaire
- Prévient les maladies cardiovasculaires et métaboliques
- Lutte contre l'obésité
- Améliore l'IMC (Indice de Masse Corporelle)

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

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course d'endurance
- Ne pas manger 1 heure avant la pratique de l'activité
- Respirer par la bouche
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Courir sur un espace adapté et sécurisé
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Faire des corrections collectives
- Travailler par groupe

4- Etapes de pratique de la course d'endurance

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

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

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

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Pendant la grève des transporteurs, SORO en classe de Terminale C2 doit se rendre à la pharmacie située à 3km de la maison afin d'acheter un médicament pour son frère souffrant d'une crise d'asthme. A son retour il ressent des points de cotés.

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

IV- SITUATION D'EVALUATION

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

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

V- EXERCICES

1- Activité d'application

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

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

2- Activité d'application

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

- Courir en fractionnés de 3X15mn

3- Activité d'application

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

- Prendre votre pouls et celui de votre partenaire
- Courir pendant 40 minutes

VI- SITUATION D’EVALUATION + CORRIGES

Situation 1

- En vacance, au village chez ton oncle tu constates que ton oncle souffre d’obésité, tu lui conseille de pratiquer la course d’endurance
 Explique- lui les bienfaits de la pratique de cette activité
 Justifie l’importance de connaitre son IMC et comment le calculer ?

Corrigé

les bienfaits	<p>Bienfaits</p> <p>La pratique régulière de la course d’endurance permet au système cardiorespiratoire de transporter l’oxygène à travers tout le corps et de débarrasser les muscles de tout déchet. Elle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développe le volume du cœur - Améliore la capacité pulmonaire - Prévient les maladies cardiovasculaires et métaboliques - Lutte contre l’obésité - Améliore l’IMC (Indice de Masse Corporelle) 										
importance de l’IMC	<p>le calcul de l’IMC fait partie de l’évaluation de l’état de santé au même titre que la prise de pression artérielle</p> <p>IMC est le rapport du poids (kg) sur la taille au carré: $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}$</p> <table border="1" data-bbox="555 1312 1385 1648"> <thead> <tr> <th>IMC (Kg / M²)</th> <th>Interprétation</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15 à 18, 5</td> <td>Maigreur</td> </tr> <tr> <td>18, 5 à 25</td> <td>Corpulence normale</td> </tr> <tr> <td>25 à 30</td> <td>Surpoids</td> </tr> <tr> <td>30 à 35</td> <td>Obésité modérée</td> </tr> </tbody> </table>	IMC (Kg / M ²)	Interprétation	15 à 18, 5	Maigreur	18, 5 à 25	Corpulence normale	25 à 30	Surpoids	30 à 35	Obésité modérée
IMC (Kg / M ²)	Interprétation										
15 à 18, 5	Maigreur										
18, 5 à 25	Corpulence normale										
25 à 30	Surpoids										
30 à 35	Obésité modérée										

Situation 2

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

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

Corrigé

les bienfaits	<p>Bienfaits</p> <p>La pratique régulière de la course d'endurance permet au système cardiorespiratoire de transporter l'oxygène à travers tout le corps et de débarrasser les muscles de tout déchet. Elle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développe le volume du cœur - Améliore la capacité pulmonaire - Prévient les maladies cardiovasculaires et métaboliques - Lutte contre l'obésité - Améliore l'IMC (Indice de Masse Corporelle)
les endroits de prise de pouls	<ul style="list-style-type: none"> - Niveau radial - Niveau temporal - Niveau de la carotide

VII. DOCUMENTATION

VOIR MON CAHIER D'INTEGRATION TERMINALE

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

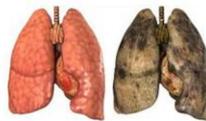
ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE



Alcool



Tabac



poumons poumons



ACTIVITE : course de résistance

LECON : fournir un effort de moyenne durée

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

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

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

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition

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

2- Bienfaits

La pratique régulière de la course de moyenne durée :

- Renforce les parois du cœur
- Améliore la capacité pulmonaire
- Prévient les maladies cardiovasculaires
- Brûle les graisses
- Tonifier les muscles
- stimuler la combativité et l'affirmation de soi.

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

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

4- Etapes de pratique de la course de résistance

- **Echauffement général et spécifique au début de la pratique**
Progressif, dynamique et adapté à la course de résistance :

- Faire une activation cardiovasculaire et pulmonaire sur ou autour d'un espace délimité
- Faire des étirements musculaires et assouplissements articulaires
- Faire des courses sur distances réduites
- Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course

Prendre le pouls aux endroits indiqués :

- Niveau radial
- Niveau temporal
- Niveau de la carotide
- **Pratique de l'activité**

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

- Respect du temps de passage
- Course en fractionnée de temps des distance de 100, 200, 300, 500 mètres

Course sur 600 et 1000 à une allure moyenne

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

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

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

- Exécuter des exercices lents souples et coordonnés
- flexion du buste sur les jambes (toucher les orteils)
- debout, jambes écartées tendues, bras gauche tendu, toucher l'orteil du pied opposé

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Le conseil scolaire organise une compétition de course sur une distance de 600m chez les filles et 1000m chez les garçons.

- Dites-nous de quelle activité de course s'agit-il?
- Citez les bienfaits de cette activité.

IV- SITUATION D'EVALUATION

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

- S'échauffer.....5 points
- Identifier les règles de pratique de la course de résistance3 points

- Parcourir les 600 m pour et 1000 m pour les garçons
.....12 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

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

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

2- Activité d'application

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

- Courir en fractionnées de 100m, 200m, 300 et 500m chez les garçons
- Courir en fractionnées de 200m et 400m chez les filles tout en respectant le temps de passage.

3- Activité d'application

A la fin de la leçon de course de résistance, votre professeur vous demande de :

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

VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

Situation 1

- Après la leçon de course de résistance, tu expliques à tes camarades les bienfaits et des règles liées à la pratique de la course de résistance.

Corrigé

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

	<ul style="list-style-type: none"> - Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
--	--

Situation 2

➤ A la fin de la leçon de course de résistance il est prévu une prise de performance. En tant que chef de groupe tes camarades te demandent de les aider à préparer cette évaluation. Tu dois :

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

Corrigé

Définition	La course de résistance c'est fournir un effort de moyenne intensité sur une distance moyenne pendant un temps moyen.
Les bienfaits	<p>Bienfaits</p> <p>La pratique régulière de la course de moyenne durée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renforce les parois du cœur - Améliore la capacité pulmonaire - Prévient les maladies cardiovasculaires - Brûle les graisses

VII. DOCUMENTATION

VOIR MON CAHIER D'INTEGRATION Terminale

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

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

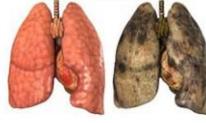
ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE



Alcool



Tabac



**poumons
Sains**

**poumons
Abimés**



COURSE DE VITESSE

ACTIVITE : course de vitesse

LECON : fournir un effort de courte durée

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Avant les congés de pâques, les élèves de ta classe de Terminale A6 décident de participer à la compétition de course de vitesse. Ils décident de :

- identifier les caractéristiques d'une course de vitesse
- produire un effort sur 60 m pour les filles et 80 m pour les garçons
- assumer les rôles d'officiel

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition :

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

2- Bienfaits :

La pratique de l'activité de courte durée permet de :

- tonifier le muscle des parois du cœur pour assurer une propulsion dynamique du sang dans les veines.
- développer l'ossature, et la masse musculaire
- développer la vitesse de réaction
- améliorer la fréquence cardiaque maximale
- stimuler la combativité et l'affirmation de soi

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

- Porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur une piste sécurisée
- Faire des corrections collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par pair
- Respecter son couloir

4- Etapes de pratique de la course d'endurance

- Echauffement général et spécifique au début de la pratique

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

- Pratique de l'activité

A- Départ, Mise en action

Exercice 1:

- Signal visuel : réagir dès que le bras levé est baissé
- Réagir à un signal visuel : lever deux fanions, le rouge et le blanc réagir dès que le fanion rouge est baissé.

Exercice 2:

- Signal sonore : réagir à un coup de sifflet,
- Réagir au son du claquoir (deux planches à taper)

Exercice 3:

- faire des courses poursuites sur 20 mètres

Exercice 4:

- Réagir aux commandements de départ, se redresser progressivement sur 10 à 15 mètres en plusieurs séries

B- Course proprement dite

Exercice 1:

- faire des accélérations sur 40 mètres et courir dans les couloirs tracés

Exercice 2:

- Courir entre les lattes ou cerceaux: sur 20 mètres (variation de la fréquence et amplitude de foulées), agrandir la distance entre les lattes ou cerceaux au fur et à mesure pour aboutir à une grande amplitude de foulées

Exercice 3:

- faire des exercices de synchronisation bras – jambe avec des repères au sol: lattes, cerceaux, tracés avec distance variable.

C- L'Arrivée

Exercice 1

- Faire une course avec la ligne d'arrivée déplacée (l'enseignant après la ligne d'arrivée)

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

- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir

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

III- ACTIVITE D'APPLICATION

A la piscine d'état de Treichville deux élèves de la terminale D2 se lancent un défi sur 50m nage libre.

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

IV- SITUATION D'EVALUATION

Avant les congés de Noël, les élèves de ta classe de 2nde A6 décident de participer à la compétition de course de vitesse. Ils doivent :

- identifier les caractéristiques d'une course de vitesse.....4 points
- produire un effort sur 60 m pour les filles et 80 m pour les garçons12 points
- assumer le rôle d'officiel.....4 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

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

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

2- Activité d'application

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

- Faire des séries de course d'accélération sur 20, 30 et 40m

3- Activité d'application

A la fin de la leçon de course de vitesse, votre professeur vous demande de :

- prendre les performances de vos partenaires.
- Exécuter une course sur 60m pour les filles et 80m pour les garçons.

VI- SITUATION D'EVALUATION + CORRIGES

Situation 1

- Avec tes amis, vous voulez préparer l'évaluation de fin de leçon de la course de vitesse.
Tu dois :
 - Identifier les différentes étapes de la course de vitesse
 - Réaliser un échauffement adapté
 - Donner les règles liées à la pratique de la course de vitesse

Corrigé

différentes étapes de la course de vitesse	<p>partir en action proprement dite</p> <p>préchauffement</p>
Préparer un échauffement	<p>des petites courses, sur place et en déplacement</p> <p>des élévations de genoux avec variation de fréquence et d'amplitude</p> <p>rouler des talons aux fesses</p> <p>des courses poursuites sur 20 mètres</p> <p>des exercices d'étirement : position de départ debout, tirer la jambe gauche vers l'arrière sur pointe des pieds et fléchir la jambe droite en posant les 2 mains sur les cuisses en gardant le buste droit</p>
Règles liées à la pratique de la course de vitesse	<p>un échauffement adapté</p> <p>porter une tenue adaptée à la pratique de la course de vitesse</p> <p>effectuer un nombre suffisant de répétitions</p> <p>effectuer l'activité sur une piste sécurisée</p> <p>boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort</p>

Situation 2

- Votre performance sera prise à la fin de la leçon de vitesse. En tant que chef de groupe tes camarades te demandent de les aider à préparer cette évaluation. Tu dois :
- Définir la course de vitesse
 - Donner les bienfaits de la pratique de la course de vitesse
 - Produire une course de vitesse chronométrée sur 60 m pour les filles et 80 m pour les garçons

Corrigé

Définition	La course de vitesse c'est courir ou nager à une intensité maximale sur une courte distance à un temps record.
Les bienfaits	<p>Bienfaits :</p> <p>La pratique de l'activité de courte durée permet de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tonifier le muscle des parois du cœur pour assurer une propulsion dynamique du sang dans les veines. - développer l'ossature, et la masse musculaire - développer la vitesse de réaction - améliorer la fréquence cardiaque maximale - stimuler la combativité et l'affirmation de soi

VII. DOCUMENTATION

LES TRAUMATISMES QUI PEUVENT APPARAÎTRE LORS DE LA PRATIQUE DE LA COURSE DE VITESSE

- Elongation
- Crampe
- Déchirure
- claquage

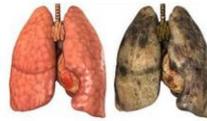
ELEMENTS NUISIBLES A LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE DE LONGUE DUREE



Alcool



Tabac



poumons Sains **poumons Abimés**

EPS

Terminale

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



GYMNASTIQUE AU SOL

ACTIVITE : Gymnastique au sol

LECON : Produire des enchainements d'actions variées, cohérentes

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les élèves de la TleA5 souhaitent remporter le trophée de la gymnastique. Ils décident de :

- Identifier des éléments gymniques par famille
- S'échauffer
- Produire l'enchaînement imposé filles et garçons et un enchaînement libre

II- CONTENU DE LA LECON

Définition :

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

Il existe 6 familles en gymnastique qui sont :

-sauts : saut droit saut carpe- saut en extension -saut groupé -saut de biche- saut de chat-cabriole, croix de saint André

-rotation : roulade avant élevée -roulade arrière (poisson tendue piquée)

- renversements : roue- rondade- le saut de tête- la souplesse avant -saut de main

-Appui : ATR (force- poisson valse -piquée di amidol) trépied

-maintiens : planche (faciale- écrasée- dorsale- costale -Y)

-soupleses : le pont -l'écrasement facial -grand écart)

Bienfaits :

- développer, assouplir et rééduquer le corps.
- développer les capacités suivantes : l'équilibre, la coordination, la détente, la cohérence, la tonicité et l'esthétique du mouvement.

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

ETAPES DE LA PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE AU SOL

1- Echauffement général et spécifique au début de la pratique

Progressif, dynamique et adapté

Echauffement général

- Petite course autour du tapis-déplacement latéral, petit saut avec 2 pieds, accélérations sur place, saut droit- saut groupé- saut en extension, saut de chat- marche canard- talons aux fesses- élévation de genoux, rond de bras -etc.,
-Etirements musculaires et assouplissement des articulations
- Enroulement vertébral

Echauffement spécifié.

- Culbute avant et arrière- Jambe écart- Ecrasement facial- ATR passager - Pont- Roulade avant simple- La roue- Fente- Dos rond, dos creux- Planche faciale, planche écrasé- Appui facial, costal, dorsal

2- Pratique de l'activité

Exécution de la cabriole

- **Un pas du pied droit en sautant, jambe gauche déagée en arrière a l'oblique basse bras gauche a l'oblique avant haut, bras droit à l'horizontal**
- **Puis un pas du pied gauche en sautant et inversant les bras, par passage des bras du corps- bras le long du corps (cabriole sur pied droit puis gauche)**

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

- Départ (station droite, semi fléchi, accroupi) - Bras tendu en Avant- Regard fixe vers L'avant- Pousser complète sur les jambes- Suspension du corps jambes serrées- Pose des mains loin devant au sol largeur épaule pose du dos sur la partie supérieure et rouler vers l'avant – Revenir (accroupi, jambes décalé, jambes écarts, en siège, jambes tendus)

Exécution de la Roulade arrière (simple, jambes écarts, jambes décalée, poisson, tendue, piquée) :

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

Exécution de la rondade

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

Exécution de la (1/2 pirouette, 3 /4 de tour, pirouette)

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

Exécution de l'ATR (tenu, roule, valse, passager)

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

Exécution de la planche faciale

-départ en fente avant -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 tendu latéralement vers l'avant- doigt serré- regard à l'horizon- tenir trois secondes

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 de plusieurs liaisons de 3 ou 4 éléments

- 3 ou 4 éléments liés et cohérents
Bonne amplitude des mouvements et un alignement segmentaire
- 3 /4 de tour- roulade arrière -planche faciale, ATR roulé
- Exécuter** un enchaînement imposé du BAC filles ou garçons
- Concevoir et exécuter un enchaînement libre (projet)
- Eléments liés, dynamiques et cohérents
- Eléments exécutés avec continuité et grande amplitude

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

- Exécuter des exercices lents souples et coordonnés
- Toucher les orteils-Tirer sur la taille gauche et le bras droit en haut puis changer de côté
- Pieds joints- tirer une jambe tendue vers l'arrière le buste droit- les deux mains posées sur le genou et changer

III - ACTIVITE D'APPLICATION

Après l'apprentissage le professeur veut vérifier ce que tu as retenu. Il te demande de :

- Donner la définition de la gymnastique au sol
- Citer les éléments gymniques de l'enchaînement imposé

IV - SITUATION D'EVALUATION

Les élèves de la TleA5 souhaitent remporter le trophée de la gymnastique. Ils te sollicitent afin de les aider à :

- Identifier des éléments gymniques du BAC4 points
- S'échauffer.....4 points
- Exécuter l'enchaînement imposé du BAC filles ou garçons sur un praticable8 points
- Produire un enchaînement libre sur un praticable.
.....4 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

Avant le cours de gymnastique votre professeur vous demande de :

- Décrire un échauffement adapté à la gymnastique

2- Activité d'application

Afin de réaliser un enchaînement libre, votre professeur vous demande de :

- sélectionnez les différents éléments de votre enchaînement

3- Activité d'application

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

- exécuter l'enchaînement imposé filles ou garçons
- Réaliser un enchaînement libre

➤ VI - SITUATION DEVALUATION + CORRIGES



Situation 1

➤ Avant l'évaluation de fin de leçon de gymnastique au sol, ton ami LOUGAH a des difficultés à réaliser : la roue, l'ATR roulé, et la rondade, Il te demande de l'aider.

- 1- Indique-lui les critères de réalisation de ces éléments
- 2- Exécute avec lui ces éléments

Corrigé

critères de réalisation	La roue	<ul style="list-style-type: none"> - Départ en fente - - Bras tendu vers l'avant décalés - - Poser la main du pied avancé au sol - - Lancer la jambe arrière tendue vers le haut et vers l'avant - - Pousser sur la jambe avant - - Poser la seconde main au sol dans l'axe - - Arriver jambes et bras écartés et tendus -
	ATR roulé	<ul style="list-style-type: none"> - Position fente-avant - Alignement segmentaire (Bras-tronc-jambe) - Pose des mains largeur épaules - Regard fixé sur les mains - Fouetter la jambe-arrière tendue - Pousser sur la jambe avant a la verticale - Gainage du corps, pointe de pieds tendue - Flexion des coudes - Entrer la tête et rouler sur le dos - Revenir en station droite
	Rondade	<ul style="list-style-type: none"> - Départ en fente - Elan avec sursaut - Bras tendus vers l'avant décalés - Poser les mains en T au sol - Lancer la jambe arrière tendue - Pousser sur la jambe avant pour rejoindre l'autre jambe - Torsion du buste - Réception pied joints, regard fixé vers le départ

Situation 2

En vue de participer aux épreuves de gymnastique du BAC, ton ami LOUGAH te demande de l'aider a se préparer. tu dois :

- 1- Proposer un échauffement adapté.
- 2- Indiquer les critères de réussite de l'enchaînement imposé du BAC
- 3- Présenter l'enchaînement imposé garçons ou filles et un enchaînement libre

Corrigé

Echauffement adapté	<p>Echauffement général</p> <ul style="list-style-type: none"> - Petite course autour du tapis - Déplacement latéral - Petites sauts avec 2 pieds - Accélérations sur place - Accélérations sur place, saut droit- saut groupé- saut en extension, saut de chat- marche canard- talons aux fesses- élévation de genoux, rond de bras -etc , -Etirements musculaires et assouplissement des articulations - Enroulement vertébral - <p>Echauffement spécifique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culbute avant et arrière- Jambe écart- Ecrasement facial- ATR passager - Pont- Roulade avant simple- La roue- Fente- Dos rond, dos creux- Planche faciale, planche écrasé- Appui facial, costal, dorsal
----------------------------	---



VII. -DOCUMENTS (Ressources pour approfondir la compréhension de la leçon

TRAUMATISME EN GYMNASTIQUE

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

CRITERE POUR REUSSIR UN ENCHAINEMENT

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

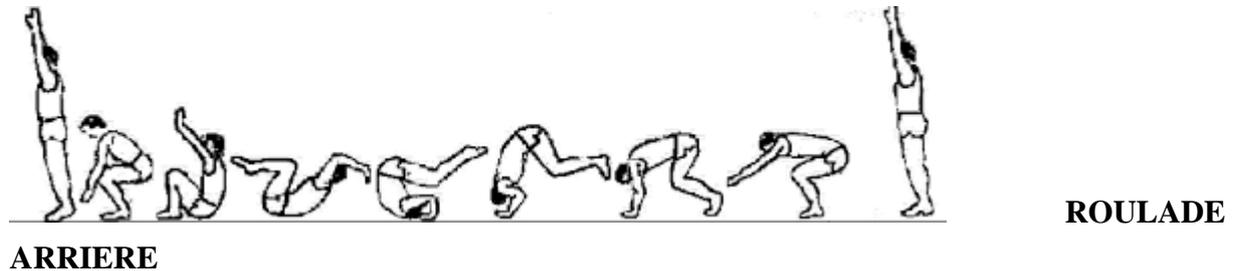
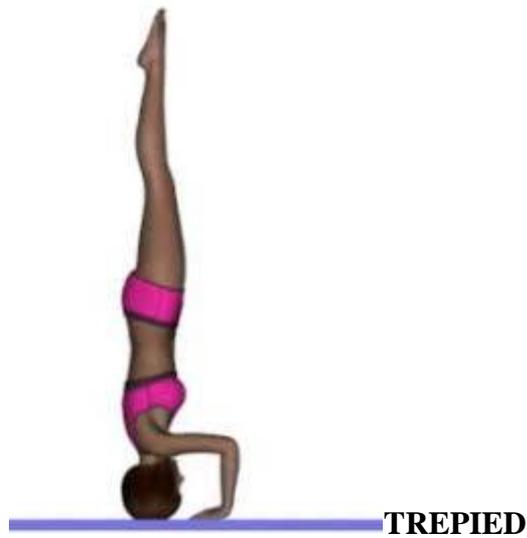
- accroupi : on peut exécuter la roulade avant, le trépid, le saut droit, ATR force, le saut de tête

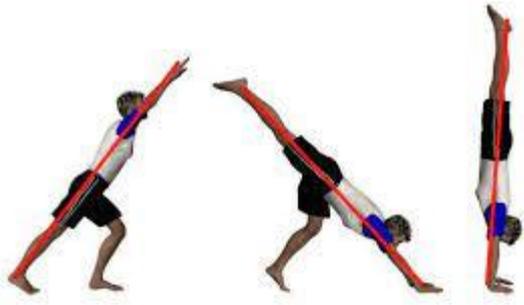
- appui facial : on peut exécuter le trépid, ATR force, l'appui costal, appui dorsal

- fente avant : ATR, planche facial, la roue

- la station debout bras verticaux : on peut exécuter la roulade arrière, le flip arrière, le salto arrière

- siège : équilibre fessier, appui dorsal, chandelle, roulade arrière



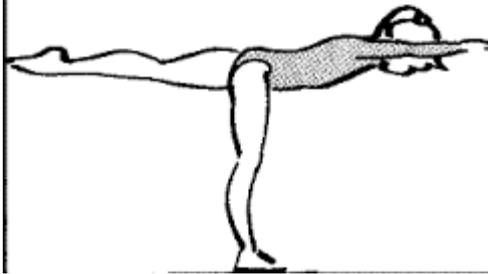


ATR



PLANCHE ECRASSE

⑩ Planche faciale



EPS

Tle

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



SAUTS

ACTIVITE : hauteur (rouleau ventral)

TITRE DE LA LECON : réaliser des sauts

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de Tle de ton lycée prennent part aux sélections de saut en hauteur avec la technique du rouleau ventral. Tes amis retenus et toi vous décidez de :

- Vous échauffer
- Produire les meilleures performances
- Respecter les règles afférentes à la technique du rouleau ventral.
- Assumer des rôles d'officiel

II- CONTENU DE LA LECON

1-Définition

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

2-Les bienfaits :

L'activité de saut permet de :

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

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

- Course d'élan Progressivement accélérée
- Oblique
- Pose du pied dans la zone d'appel
- Rotation autour de la corde
- Réception dans la fosse face à l'élastique

- Porter une tenue adaptée à la pratique du saut en hauteur
- Boire de l'eau à petite gorgée pendant et après l'effort
-

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

Progressifs, dynamique et adapté au rouleau ventral suivie d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place
- faire des élévations de genou
- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambes
- étirements de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des sursauts
- passer l'élastique avec les 2 pieds à 30cm du sol
- passer l'élastique avec le cloche pied
- mimer le franchissement à l'arrêt

*** Pratique de l'activité**

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

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

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés :

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

III-ACTIVITE D'APPLICATION

Ton professeurs d'EPS t invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de Tle.

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

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

IV-SITUATION D'EVALUATION

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

- S'échauffer5 points
- Produire les meilleures performances.....10 points
- Respecter les règles afférentes à la technique du rouleau ventral.....2 points
- Assumer des rôles d'officiel3 points

V-EXERCICES

1- Activité d'application

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

- Définir le saut hauteur puis Identifier ces différentes phases

2- Activité d'application

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

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

3- Activité d'application

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

- sauter en rouleau ventral dans sa forme globale après 10 foulées.

VI-2 situations d'évaluation + corrigés

Situation 1

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

Corrigé

Les bienfaits	Bienfaits : L'activité de saut permet de : <ul style="list-style-type: none">- développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice- améliorer la concentration.- améliorer la gestion du stress
Les différentes étapes	<ul style="list-style-type: none">- Course d'élan- Impulsion- Franchissement- Réception

Situation 2

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

Corrigé

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

VII-DOCUMENTATION

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

EPS

Terminale

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



LANCER DE POIDS

ACTIVITE : lancer de poids

TITRE DE LA LECON : Exécuter des lancers

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

A la fin du premier trimestre, les élèves de la classe de TA2 y sont invités à une compétition de lancer de poids. Leur ambition est de remporter le trophée. Ils décident de :

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

II- CONTENU DE LA LECON

1-Définition

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

2-Bienfaits : L'activité de lancer permet de :

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

3-regles de pratiques, règles d'hygiène et de sécurités

- **Tenir le poids à la base des doigts**
- **Place le poids colle au cou, le coude haut dégage du corps**
- Flexion de la jambe du bras lanceur
- Pas chassés rasants, arrivée bien équilibrée.
- Sursaut rasant bien équilibré

- **Pousse vers l'avant et vers le haut**
- Grandir sur la pointe des pieds**
- porter une vestimentaire adaptée**
- faire une préparation à l'effort adaptée et suffisante**
- boire de l'eau à petite gorgée**

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

Progressifs, dynamique et adapté au lancer de poids suivie d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place

- faire des élévations de genou
- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambe
- faire des ronds de bras
- faire des pompes
- faire la brouette avec partenaire
- faire des rotations de poignets
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- Faire des manipulations de l'engin
 - faire rouler l'engin au sol avec une main, deux mains,
 - pousser avec une main, pousser avec deux mains l'engin vers l'avant et vers l'arrière faire des torsions et détorsions
 - avec l'engin dans les deux mains

2 Pratique de l'activité

- tenir le poids à la base des doigts, collé au cou, le coude haut dégagé du corps**
 - Flexion de la jambe du bras lanceur
 - Pas chassés rasants, arrivée bien équilibrée.
 - Sursaut rasant bien équilibré
 - projeter le poids dans le secteur de lancer
 - terminer le geste face à l'aire de lancer

3-Recupération de l'effort à la fin de la pratique

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés :

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

III-ACTIVITE D'APPLICATION

Ton professeurs d'EPS t invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de TleC.

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

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

-Donner la définition de cette activité

IV-SITUATION D'EVALUATION

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

- s'échauffer.....5 points
- exécuter le lancer de poids10 points

- assumer des rôles d'officiel 5 points

V-EXERCICES

1-Activité d'application

Avant la pratique du lancer de poids, votre professeur vous demande de :

- Identifier les différentes phases du lancer de poids

2-Activité d'application

Afin de réaliser le lancer de poids, le professeur vous demande de :

Réaliser le lancer de poids de profil en pas chassé et le lancer de dos avec sursaut.

3-Activité d'application

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

Réaliser le lancer de dos avec sursaut.

VI- SITUATION D'ÉVALUATION + CORRIGE

1-situation 1

- Ton ami de classe te demande de l'aider à réussir le lancer de poids.

- Décris les différentes étapes du lancer
- Explique- lui comment réussir un lancer de dos à pas chassés

Corrigé

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

2-situation 2

- Ton ami ne réussit pas à lancer le poids et il ne trouve pas cette activité utile. Tu décides de le convaincre.
 - Explique- lui les bienfaits de la pratique de cette activité
 - Décris les différentes phases du lancer
 - Exécute des lancers avec lui

Corrigé

les bienfaits	<p>Bienfaits : L'activité de lancer permet de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - développer la force musculaire, la coordination motrice - augmenter la puissance et la masse musculaire. - renforcer la condition physique - améliorer la gestion du stress
---------------	---

les différentes phases du lancer	<ul style="list-style-type: none">- Tenue- Mise en action- projection

IV. DOCUMENTATION

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

I-

EPS

Tle

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



SAUT EN LONGUEUR

ACTIVITE : saut en longueur

TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de Tle C prennent part aux sélections du saut en longueur. Tes amis sélectionnés et toi vous décidez de :

- Vous échauffer
- Exécuter un échauffement adapté
- Produire les meilleures performances
- respecter les règles afférentes au saut en longueur

II- CONTENU DE LA LECON

1-Definition

Le saut en longueur est une activité athlétique qui consiste à sauter le plus loin possible après une course d'élan de 10 à 12 foulées, dans une fosse en prenant appui sur une planche

2-Bienfaits :

L'activité de saut permet de :

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

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

- Course d'élan Progressivement accélérée
- Pose du pied dans la zone d'appel
- L'extension du corps et réception dans la fosse
- Porter une tenue adaptée à la pratique du saut en longueur
- Boire de l'eau à petite gorgée pendant et après l'effort

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

Progressifs, dynamique et adapté au saut en longueur suivie d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place
- faire des élévations de genou
- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des sursauts

*** Pratique de l'activité**

Course d élan –Impulsion-Suspension –Réception

- Courir de manière rectiligne, progressivement accélérée sur 6 à 8 foulées et prendre l'impulsion sur la planche d'appel.
- faire des sauts en extension vers l'avant
- faire des sauts en ciseau de jambes vers l'avant
- _faire des sauts avec ouverture et fermeture du tronc
- réceptionner dans la fosse

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

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés :

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

III-ACTIVITE D'APPLICATION

Ton professeurs d'EPS t invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de TleC1.

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

-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de TleC1 s'apprêtent à pratiquer ?

-Donner la définition de cette activité

IV-SITUATION D'EVALUATION

Les classes de Tle de ton établissement sont particulièrement concernées par les sélections au saut en longueur pour l'OISSU . Les élèves de la Tle C1 sont déterminés à être retenus pour cette compétition.

Ils te demandent de les aider à :

- Faire un échauffement adapté
- produire les meilleures performances
- respecter les règles afférentes au saut en longueur
- assumer des rôles d'officiel

V-EXERCICES

1-Activité d'application

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

- Définir le saut en longueur et Identifier ses différentes phases

2-Activité d'application

Afin de réaliser le saut en longueur, le professeur vous demande de :

- faire une course d'élan progressivement accélérée de 6 à 8 foulées
- s'élever au-dessus du sol après un appui dans la zone d'appel
- Se projeter en extension ou en ciseau de jambe à distance de son appui
- réceptionner groupé dans la fosse

3-Activité d'application

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

Exécuter le saut en longueur dans sa forme globale après 10 foulées.

VI-SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

- 1-Situation

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

Vous devez :

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

Corrigé

Définition	Le saut en longueur est une activité athlétique qui consiste à sauter le plus loin possible après une course d'élan, dans un bac à sable en prenant appui sur une planche
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	<ul style="list-style-type: none">- Course d'élan- Impulsion- Franchissement- Réception

Situation 2

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

Corrigé

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

les différentes phases du saut en longueur	
les critères de réalisation du saut en longueur	<ul style="list-style-type: none"> - Course d'élan Progressivement accélérée - Pose du pied dans la zone d'appel - Equilibré - Extension du corps - Ciseau de jambes : changement de jambes en suspension - Réception groupée
Un échauffement adapté au saut en longueur	<ul style="list-style-type: none"> - faire des petites courses sur place, - faire des élévations de genou, - exécuter des talons aux fesses - faire des exercices de flexions de jambes, - multi sauts - multi bonds - marche de canard <p>exécuter des exercices d'étirements : torsions et détorsions du tronc</p>

IV. DOCUMENTATION

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de saut : la planche d'appel, la fosse
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un sautoir sécurisé

EPS

Terminale

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



TRIPLE SAUT

ACTIVITE : Triple – saut

TITRE DE LA LECON : Réaliser des sauts

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Les classes de Tle de ton établissement sont particulièrement concernées par les sélections au triple saut. Les élèves de la TC 4 sont déterminés à être retenus pour cette compétition.

Ils s'attèlent à :

- S'échauffer
- produire les meilleures performances
- respecter les règles afférentes au triple saut
- assumer des rôles d'officiel

II-CONTENU DE LA LECON

1-Définition :

Le triple saut consiste à sauter la plus grande distance horizontale possible après une course d'élan de 10 à 12, de 3 bonds :

- le cloche pieds
- la foulée bondissante
- le saut en longueur

2-Bienfaits :

L'activité de saut permet de :

- développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice
- améliorer la concentration.

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

- Course d'élan Progressivement accélérée
- Pose du pied sur la planche d'appel
- Réaliser les 3 bonds (le cloche pied –la foulée bondissante-le saut en longueur)
- L'extension du corps et réception dans la fosse

- Porter une tenue adaptée à la pratique du triple saut
- Boire de l'eau à petite gorgée pendant et après l'effort

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

Progressifs, dynamique et adapté au triple saut suivie d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place
- faire des élévations de genou
- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des sursauts

*** Pratique de l'activité**

Course d'élan –Impulsion-Suspension –Réception :

- Courir de manière rectiligne, progressivement accélérée sur 10 à 12 foulées et prendre l'impulsion sur la planche d'appel.
- réaliser les 3 bonds : droit-droit-gauche ou gauche –gauche –droit 2 pieds
- Faire des sauts en extension vers l'avant
- _faire des sauts avec ouverture et fermeture du tronc
- réceptionner dans la fosse

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

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés :

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

III-ACTIVITE D'APPLICATION

Ta professeure d'EPS t'invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de TleC1.

Il demande à ses élèves d'effectuer un saut horizontal après une course d'élan Progressivement accélérée de 10 à 12 foulées

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

-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de TleC1 s'apprêtent à pratiquer ?

-Donner la définition de cette activité

IV-SITUATION D'EVALUATION

Les classes de Tle de ton établissement sont particulièrement concernées par les sélections au triple saut pour l'OISSU. Les élèves de la Tle A4 sont déterminés à être retenus pour cette compétition.

Ils te demandent de les aider à :

- Faire un échauffement adapté
- produire les meilleures performances
- respecter les règles afférentes au triple saut
- assumer des rôles d'officiel

V-EXERCICES

1-Activité d'application

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

- Définir le triple saut et Identifier ses différentes phases

2-Activité d'application

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

- faire une course d'élan progressivement accélérée de 10 à 12 foulées
- à partir de la planche d'appel réaliser les 3 bonds : droit-droit-gauche ou gauche –gauche - droit
- Se projeter en extension à distance de son appui
- réceptionner groupé dans la fosse

3-Activité d'application

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

Exécuter le triple saut dans sa forme globale.

VI-SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

1- Situation

- Vous êtes en fin de leçon de triple saut, ton professeur te choisit pour préparer ton groupe.
Vous devez :
- 1- Citer les bienfaits de la pratique du triple saut
 - 2- Citer les différentes étapes du triple saut
 - 3- Produire un triple saut

Corrigé

Les bienfaits	Bienfaits : L'activité de saut permet de : <ul style="list-style-type: none">- développer la détente, la force musculaire, la vitesse, la souplesse, la coordination motrice- améliorer la concentration.
Différentes étapes	<ul style="list-style-type: none">- Course d'élan- Impulsion- Suspension- Réception

Situation 2

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

Corrigé

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

les différentes phases du saut en longueur	
les critères de réalisation du saut en longueur	<ul style="list-style-type: none"> - Course d'élan progressivement accélérée - Pose du pied dans la zone d'appel - Réaliser une égalité des 3 bonds - Equilibrée - Extension du corps <p>Ramené tardif des jambes vers l'avant</p>
Un échauffement adapté au saut en longueur	<ul style="list-style-type: none"> - faire des petites courses sur place, - faire des élévations de genou, - exécuter des talons aux fesses - faire des exercices de flexions de jambes, - multi sauts - multi bonds - marche de canard <p>exécuter des exercices d'étirements : torsions et détorsions du tronc</p>

IV. DOCUMENTATION

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de saut : la planche d'appel, la fosse
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un sautoir sécurisé