

Education



Physique



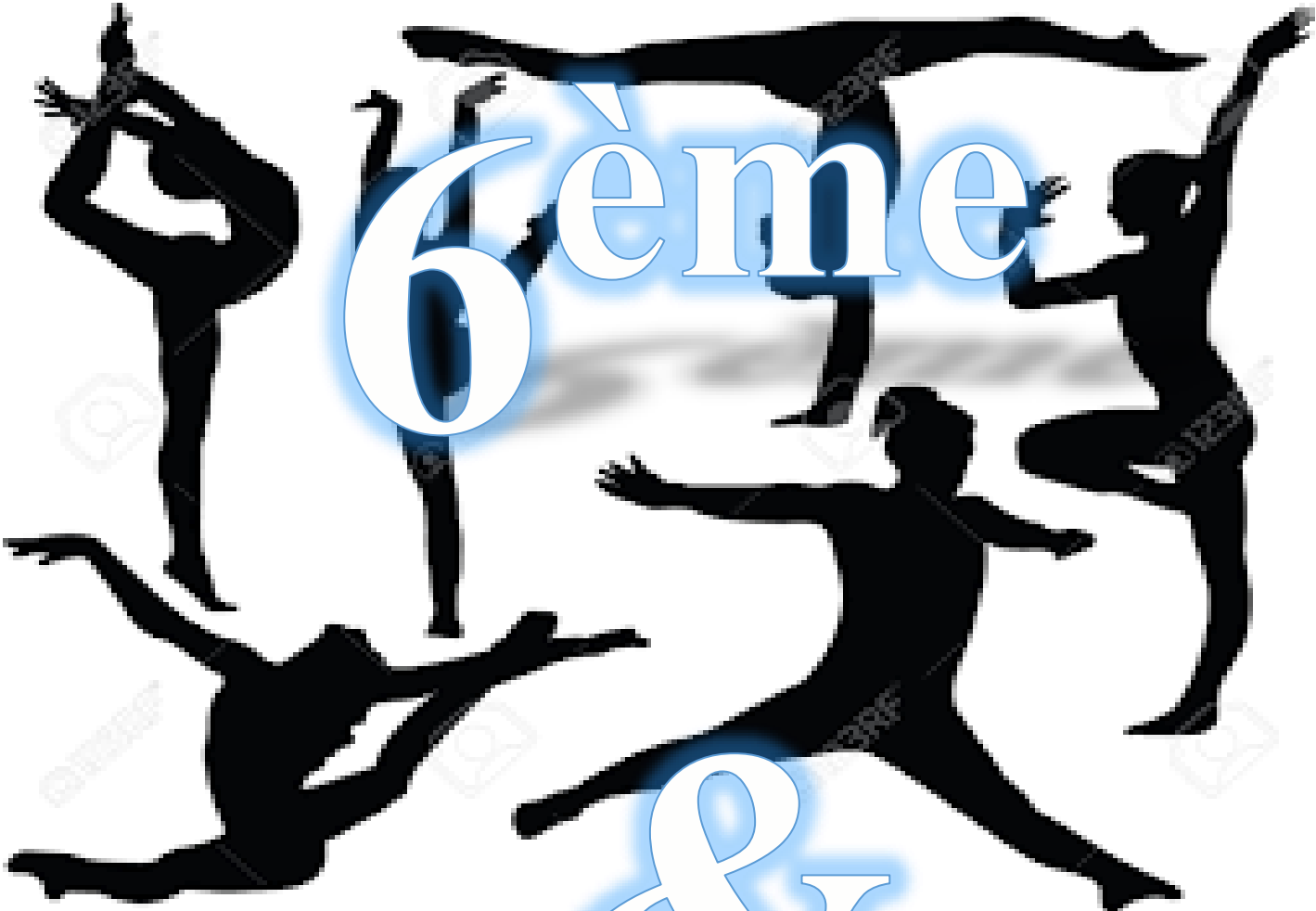
GUIDE

DE L'ENSEIGNANT D'EPS



Sportive

Mr. TATO Professeur d'EPS 08601921



6ème

&



5ème

GENERALITES SUR LES SPORTS

INTRODUCTION :

❖ LES DIFFERENTS TYPES DE SPORTS :

Il existe deux grandes catégories de sport :

- 1- Les sports individuels
- 2- Les sports collectifs

1 – LES SPORTS INDIVIDUELS

Définition : on appelle sports individuels les activités sportives dont la pratique nécessite la participation d'un athlète évoluant seul dans une discipline.

Il existe plusieurs sortes de sports individuels :

- ✓ L'Athlétisme
- ✓ La Gymnastique
- ✓ La Natation
- ✓ Les Sports de combat (Lutte, Judo, Boxe...)
- ✓ Le Tennis, le Golf

2 – LES SPORTS COLLECTIFS

Définition : on appelle sports collectifs l'ensemble des activités sportives dans lesquelles plusieurs individus coopèrent dans le but d'affronter des adversaires. On distingue :

- ✓ Les sports de mains (Handball, Basketball, Volleyball, Rugby...)
- ✓ Les sports de pieds (Football)

3- QU'EST-CE QU'UN ECHAUFFEMENT ?

C'est tout exercice permettant de préparer l'organisme d'un apprenant ou d'un athlète à supporter l'effort à fournir. Ce processus permettra donc d'éviter les accidents musculaires et articulaires lors de la pratique d'une activité physique. Il existe 2 types :

a- L'échauffement général

C'est l'éveil cardio-musculaire de l'athlète. C'est aussi mettre en éveil tout le corps de l'athlète.

b- L'échauffement spécifique

C'est l'ensemble d'exercices permettant de mieux préparer les parties du corps qui, les plus sollicitées lors de la pratique de l'activité.

L'athlétisme est l'ensemble des disciplines sportives comprenant des épreuves de courses, de sauts et de lancers.

LECON 1 : LES COURSES

I- GENERALITE SUR LES COURSES

Il existe une différence entre la course et la marche. Cette différence est qu'on utilise la foulée pour la course pendant qu'on utilise le pas pour la marche. On distingue donc plusieurs catégories de courses qui sont : **la course de Vitesse, la course d'Endurance, les courses d'Obstacles, et les courses de Relais.**

II- TYPOLOGIE : Etude des traits caractéristiques dans un ensemble

A-LA COURSE D'ENDURANCE

1- Définition :

L'endurance est la capacité d'un athlète de poursuivre longtemps un effort d'intensité modérée. On a :

- ✓ Les ½ fonds : 800m, 1200m, 1500m etc...
- ✓ Les fonds : de 1000m au marathon (42,195km)

2- La prise du pouls

Pour cette pratique, il faut avoir une notion du battement du cœur avant et après l'effort. Pour cela il faut prendre son pouls ; en posant l'index sur l'artère radiale située au poignet, ou en posant le majeur au niveau de la carotide sur le cou :

CONCLUSION SUR LA COURSE D'ENDURANCE

La pratique régulière d'activités de types endurance contribue :

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

B-LA COURSE DE VITESSE

1- Définition

La vitesse est la faculté d'un athlète à exécuter un effort d'intensité maximale sur une distance relativement courte dans un temps minimum. On a :

- ✓ **La vitesse ou le sprint : 60m, 80m, 100m, 200m, 400m.**

2- Le départ

-  Les signaux

Il existe deux signaux ; le signal visuel et le signal sonore

✚ Les positions de départ

Il existe deux principaux départs qui sont :

➤ Le départ debout *demi-flexion* qui se donne grâce à deux commandements

✓ **A vos marques** : les coureurs debout viennent se placer avec précision derrière la ligne de départ

✓ **Coup de feu** (claquoir, partez)

➤ Le départ accroupis (starting-blocks)

C'est le départ homologué dans les compétitions de course de vitesse. Il est obligatoire pour toutes les distances allant jusqu'à 400m.

✓ **A vos marques**

✓ **Prêts**

✓ **Coup de feu** : (claquoir, partez)

3- Le règlement

A- La piste

Il y a des pistes de 6, 8, 10 couloirs et la longueur de la piste est de 400m. Pour toutes les courses jusqu'à 400m, chaque athlète dispose d'un couloir

B- Principes généraux de la course de vitesse

La réalisation correcte d'une course de vitesse exige de l'athlète, l'application des règles élémentaires suivantes :

1- Réagir vivement au signal de départ.

2- Suivre une ligne droite dès le départ.

3- Dépasser la ligne d'arrivée à vive allure.

4- Ne pas sortir ou marcher sur les limites d'un couloir. (ne pas courir devant son adversaire)

5- Ne pas faire de faux départ c'est-à-dire partir avant le signal de départ.

6- Pour le relais le témoin doit être transmis dans la zone de transmission et ne doit pas tomber

7- Pour les haies, ne pas renverser volontairement les haies.

C- LA COURSE D'OBSTACLE

✓ Définition

Elle consiste à franchir des obstacles situés à l'intervalle régulier et à hauteurs semblables. La course de haies qui est une course d'obstacle est également une course de vitesse. On distingue :

✓ Dame : 100m, 200m, et le 400m.

✓ Hommes : 110m, 200m, 400m haies et le 3000m steeple.

D- LA COURSE DE RELAIS

Définition :

La course de relais est une course de vitesse. Elle consiste à porter un témoin tour à tour par 4 courses, le plus rapidement possible, d'un point de départ à un point d'arrivée. Celui qui donne le témoin est le relayé et celui qui le reçoit est un relayeur. On a :

- ✓ Le 4x100m, le 4x200m et le 4x400m relais.

CONCLUSION SUR LA COURSE DE LA VITESSE.

La course à vitesse a pour but d'apprendre à démarrer convenablement, à courir sans se crisper, à courir d'une façon efficace. Elle permet aussi l'athlète de vite réagir au signal, de courir vite et droit devant soi, et de franchir la ligne d'arrivée sans ralentir ni sauter. Pratiquer les activités de type vitesse contribuent au renforcement des parois du cœur et surtout à donner plus de tonicité lors de la contraction cardiaque qui propulse le sang dans les artères.

LECON II : LES SAUTS

I- GENERALITE SUR LES SAUTS

Il existe 4 sauts athlétiques qui sont : le saut en longueur, le triple saut, le saut en hauteur, et le saut à la perche.

Il se classe en deux grandes familles :

- ✓ Les sauts à dominante horizontale : triple saut, longueur.
- ✓ Les sauts à dominante verticale : hauteur et perche.

II- TYPLOGIE

A-LE SAUT EN HAUTEUR

1- Définition :

Il fait partir de la famille des sauts à dominante verticale. C'est sauter la plus grande distance verticale possible pour franchir une barre transversale un élastique après une course d'élan progressivement accélérée et un appel.

2- Description du sautoir

Le sautoir est composé de :

- ✓ Deux montants distants de 4m l'un de l'autre.
- ✓ D'une corde élastique ou d'une barre transversale.
- ✓ D'une zone de réception (fosse ou mousse).
- ✓ D'une zone d'élan de 25m minimum.

3- Phase de saut

Les phases du saut en hauteur sont : l'élan, l'appel, l'envol et la chute.

4- Différentes méthodes

Il existe méthode de saut en hauteur : **le rouleau ventral, le ciseau de jambe, et le fosbury flop**

5- Règlement

Le saut est annulé lorsque l'athlète :

- ✓ Fait tomber la barre ou touche à l'élastique.
- ✓ Passe en dessous de la barre ou élastique.
- ✓ Faut appel sur deux pieds.
- ✓ Utilise une technique non homologuée.
- ✓ Dépasse le temps de passage de 2mn.

B- LE SAUT EN LONGUEUR

1- Définition

Il fait partir de la famille des sauts à dominante horizontale. C'est sauter la plus longue distance horizontale possible après une course d'élan progressivement accélérée et un appel.

2- Description du sautoir

Le sautoir est composé :

- ✓ D'une piste d'élan de 40m de longueur minimum.
- ✓ D'une planche d'appel.
- ✓ D'une fosse de réception.

3- Phase du saut

Les phases du saut en longueur sont : **l'élan, l'appel, l'envol et la chute.**

4- Règlement

Le saut est annulé lorsque:

- ✓ Le pied de l'athlète dépasse la planche d'appel.
- ✓ L'athlète passe par-dessus de la planche d'appel sans faire d'appel.
- ✓ L'athlète fait appel sur deux pieds.
- ✓ L'athlète touche le sol entre la planche d'appel et la fosse de réception pendant qu'il effectue son saut.
- ✓ L'athlète dépasse son temps d'essai (1mn généralement).
- ❖ **Le saut est mesuré à partir de la trace la plus proche de la planche d'appel que l'athlète laisse.**

C- LE TRIPLE SAUT

1- Définition

Il fait partir de la famille des sauts à dominante horizontale. C'est sauter la plus grande distance horizontale possible après une course d'élan suivie de 3 bonds :

- ✓ La cloche pied.
- ✓ La foulée bondissante.
- ✓ Le saut de longueur.

2- Description du sautoir

Identique à la longueur.

3- Phase du saut

Les phases du triple-saut : **course d'élan, cloche pied, foulée bondissante, saut.**

4- Règlement

Identique à la longueur seul ajout : **le saut est nul si l'athlète n'effectue pas les 3 bonds**

CONCLUSION SUR LES SAUTS

La pratique régulière des activités physiques et sportives telles que les sauts développe :

- La détente
- La force
- La souplesse la coordination motrice

LECON III : LES LANCERS

I. GENERALITE SUR LES LANCERS

Il existe 4 lancers athlétiques qui sont : **lancer de poids, lancer de disque, le lancer de marteau et le lancer de javelot.**

C'est projeter l'engin le plus loin possible à l'intérieur d'un espace délimité. On a :

- ✓ **Les lancers lourds** : le lancer de poids et le lancer de marteau.
- ✓ **Les lancers légers** : le lancer de disque et le lancer de javelot.

II. LES LANCERS DE POIDS

1- Règlement officiel

- ✓ Le poids doit être sphérique et lisse.
- ✓ Le cercle du lancer doit comporter un butoir.
- ✓ Le poids doit être tenu à une main.
- ✓ Les jets doivent retomber à l'intérieur de la zone de lancer.
- ✓ Il est interdit de porter des gants ou d'avoir les doigts liés par un autocollant.
- ✓ Le lanceur doit sortir de la partie arrière du cercle.
- ✓ Le lanceur dispose d'une minute à l'appel de son nom.

2- Les fondamentaux et les techniques

a) La tenue du poids

Le poids doit se tenir sur la base des doigts, et collé au cou entre l'oreille et le menton.

b) Technique de lancer

Il existe deux techniques principales :

- ✓ Le lancer de profil.
- ✓ Le lancer du dos.

3- Les phases du lancer

Les phases du lancer sont : **la tenue, l'élan, la projection, le rattraper.**

CONCLUSION SUR LES LANCERS.

L'objectif ici est de projeter des engins le plus loin possible à l'intérieur d'un espace délimité soit par un mouvement de translation ou de rotation afin de développer la **détente, la force, la souplesse, la coordination motrice.**

LECON IV : LA GYMNASTIQUE

1- Définition

C'est l'ensemble des mouvements résultant de l'action combinée des muscles, des os et des articulations.

2- Rôle de la gymnastique

La gymnastique vise à assouplir les muscles, à développer et à les fortifier. Elle consiste à enchaîner les mouvements, en anticipant une action sur une autre

3- La gymnastique à l'école

Les exercices gymnastiques sont exécutés à main libre au sol ou aux agrées. Mais par faute de moyen, la gymnastique à l'école est pratiquée uniquement à mains libres au sol.

a- La gymnastique au sol

Elle est composée d'exercices d'appui, de suspension, d'équilibre, de sauts divers...

b- La gymnastique aux agrées

C'est la gymnastique qui s'exécute sur divers appareils.

- ✓ La barre fixe.
- ✓ Les barres parallèles.
- ✓ Le cheval de saut ou table de saut etc...

CONCLUSION

La pratique régulière des activités physiques et sportives telle que la gymnastique favorise le développement de : **la souplesse, la coordination motrice, la notion de rythme et de l'esthétique du mouvement, la maîtrise de soi, l'agilité et l'équilibre**

1- Historique

Le handball est né en **Allemagne** pendant la première guerre mondiale de 1914 par **Carl Schellenz**. Il fait partir de la famille des sports collectifs pratiqués à la main.

2- But du jeu

Activités sportives opposant deux équipes de sept (7) joueurs chacune, qui se servent de leurs mains pour faire pénétrer le ballon rond dans les buts adverse et d'empêcher celui-ci de marquer. Le vainqueur de la rencontre est l'équipe qui a marqué le plus grand nombres de buts à la fin du temps de jeu.

3- L'aire de jeu**a) Le terrain**

Le terrain est de la forme rectangulaire de longueur 40m et de largeur 20m. Il comprend une surface de jeu, divisée en deux par une ligne médiane, et deux surfaces de buts. La petite surface de but (zone de 6m) marqué par une ligne continue, est interdite à l'attaquant qui empiète balle en main, comme au défenseur qui replie. La grande surface de but (zone de 9m) marqué par une ligne discontinue.

b) Les poteaux

Il existe également sur l'aire de jeu deux poteaux de 2m de hauteur et de 3m de largeur

c) Le ballon

Les ballons de jeu sont de circonférence et de poids règlementaire, qui sont en perpétuel évolution.

4- Les équipes

Elle est composée de 16 joueurs dont 7 avec un gardien de but sur le terrain et 9 remplaçants pour une rencontre. Il faut au moins 5 joueurs pour commencer une rencontre.

5- Equipements des joueurs

Tous les joueurs de champs doivent porter une tenue uniforme qui doit se distinguer clairement de chaque équipe. Les gardiens de buts doivent porter un maillot de couleur différente des joueurs mais en uniforme selon leur nombre.

6- Les officiels

Chaque match est dirigé par deux arbitres ayant chacun les mêmes rôles. Ils sont assistés par un secrétaire et par un chronométreur.

7- Temps de jeu

Le temps de jeu est fonction des catégories mais la durée normale du temps de jeu pour toutes les équipes dont les joueurs ont 16 ans au moins est de 2x30mn avec une pause (mi-temps) de 10mn.

En cas de match nuls, une prolongation de 2x5mn avec une pause de 1mn.

8- Quelques règlements

Marcher (empiéter) ou entrer dans la surface de but (zone de 6m) entraîne :

- ✓ Jet franc si le joueur est en attaque
- ✓ Jet de 7m (penalty) si le joueur est en défense

Un joueur de doit pas :

- ✓ Tenir plus de 3 secondes le ballon et recommencer un dribble après l'avoir interrompu
- ✓ Faire la passe à son gardien de but dans sa surface de but ou au entrer dans les surfaces de but
- ✓ D'arracher de force le ballon au joueur adverse ou de frapper le ballon qu'il tient entre ses mains
- ✓ De barrer le chemin du joueur adverse avec les bras, les mains, les jambes ou de le repousser
- ✓ De retenir le joueur adverse, de le ceinturer, de le pousser, de se jeter contre lui en courant ou en sautant
- ✓ De gêner, harceler ou mettre en danger le joueur adverse avec ou sans ballon, de manière irrégulière.

L'ordre des sanctions

- ✓ Avertissement : verbal, gestuel ou carton jaune.
- ✓ Exclusion : (2mn) pour irrégularité de conduire ou attitude antisportive
« 3 exclusions = disqualification »

CHAPITRE III :

LE BASKETBALL

1- Historique

Activités sportives appartenant à la famille des sports collectifs pratiqués à la main. Le basketball est un jeu inventé par le canadien professeur **d'EPS JAMES NAISMITH** en 1891 à **Springfield** dans l'état du **Massachusetts (USA)**.

2- But du jeu

Il consiste pour deux équipes de 5 joueurs chacune de progresser avec le ballon dans le camp adverse par des passes et des dribles à l'aide des mains pour faire pénétrer le ballon dans le panier de l'adverse et d'empêcher celui-ci de marquer. Le vainqueur de la rencontre est l'équipe qui a marqué le plus grand nombres de points à la fin du temps de jeu.

3- L'aire de jeu

a) Le terrain

D'une zone réservée au panier à trois (3) points et d'une zone pour les lancers francs appelé la bouteille.

b) Le panier

Le panier de basketball est porté par un poteau avec un panneau sur lequel est fixé le panier.

c) Le ballon

Le ballon de basket à une circonférence et un poids réglementaire, il est en perpétuel évolution.

d) Les équipes

Chaque équipe est composée de douze (12) joueurs par rencontre dont cinq (5) sur le terrain. Elle doit également avoir un staff managérial.

4- La tenue des joueurs

Les joueurs d'une équipe doivent porter des maillots de même couleur et différent de celui de l'adversaire pendant un match. Tous les maillots doivent être numérotés devant, dans le dos et sur le short.

5- Les officiels

Une rencontre de basket est officiée par :

-  2 arbitres
-  1 marqueur
-  1 chronométrateur

6- Temps de jeu

Une rencontre dure 2x20mn ou 4x10mn avec un intervalle de temps de deux (2) minutes entre les pauses. La mi-temps est de 15mn.

Le décompte des points est de 1 ; 2 ; 3 points :

7- Quelques cas de violations

- ✓ La reprise de dribble
- ✓ Le marché (faire plus de 2 pas avec le ballon en main)
- ✓ Le porter
- ✓ Le retour de zone
- ✓ Les 3 secondes dans la raquette
- ✓ Les 5 secondes de conversation personnelle du ballon
- ✓ Les 8 secondes pour passer de son camp à celui de l'adversaire
- ✓ Les 24 secondes pour effectuer un tir au panier



4^{ème}

&



3^{ème}



gottymages

GENERALITES SUR LES SPORTS

INTRODUCTION :

❖ LES DIFFERENTS TYPES DE SPORTS :

Il existe deux grandes catégories de sport :

- 4- Les sports individuels
- 5- Les sports collectifs

1 – LES SPORTS INDIVIDUELS

Définition : on appelle sports individuels les activités sportives de compétition officiellement reconnues dont la pratique nécessite la participation d'un athlète évoluant seul dans une discipline au cours d'une compétition.

Il existe plusieurs sortes de sports individuels :

- ✓ L'Athlétisme
- ✓ La Gymnastique
- ✓ La Natation
- ✓ Les Sports de combat (Lutte, Judo, Boxe...)
- ✓ Le Tennis, le Golf, le Badminton...

2 – LES SPORTS COLLECTIFS

Définition : on appelle sports collectifs l'ensemble des activités sportives dans lesquelles plusieurs individus coopèrent dans le but d'affronter des adversaires. On distingue :

- ✓ Les sports de mains (Handball, Basketball, Volleyball, Rugby...)
- ✓ Les sports de pieds (Football)

QU'EST-CE QU'UN ECHAUFFEMENT ?

C'est tout exercice permettant de préparer l'organisme d'un apprenant ou d'un athlète à supporter l'effort à fournir. Ce processus permettra donc d'éviter les accidents musculaires et articulaires lors de la pratique d'une activité physique. Il existe 2 types :

a- L'échauffement général

C'est l'éveil cardio-musculaire de l'athlète. C'est aussi mettre en éveil tout le corps de l'athlète

b- L'échauffement spécifique

C'est l'ensemble d'exercices permettant de mieux préparer les parties du corps qui, les plus sollicitées lors de la pratique de l'activité.

LECON I : LES COURSES

I- GENERALITE SUR LES COURSES

Il existe une différence entre la course et la marche. Cette différence est que :

L'élément fondamental de la course est la foulée pendant que l'élément fondamental de la marche est le pas.

Le pas : c'est l'unité de mesure de la marche. Lors de la marche, l'individu a constamment ses appuis au sol.

La foulée : c'est l'unité de mesure de la course et elle est composée de deux phases : une phase d'appui et une phase de suspension.

Cependant on distingue différentes catégories de courses qui sont : **la course de Vitesse, la course d'Endurance, les courses d'Obstacles, les courses de Relais.**

II- TYPOLOGIE :

A-LA COURSE D'ENDURANCE

1- Définition :

C'est une course qui s'effectue sur une longue distance, pendant un temps relativement long avec une intensité faible ou modérée. On a :

- ✓ Les ½ fonds : 800m, 1200m, 1500m 5000m, 10000m.
- ✓ Les fonds : de 1000m au marathon (42,195km)

Le mouvement respiratoire pendant l'endurance doit être synchronisé (inspiration-expiration) l'inspiration doit être passive et prolongée pendant que l'expiration est brève et active

2- La prise du pouls

Pour pratiquer l'endurance, il faut avoir une notion du battement du cœur ou des artères avant et après l'effort. Pour cela il faut prendre son pouls et deux endroits du corps sont choisis. Il s'agit de poser l'index sur l'artère radiale située au poignet, ou en poser le majeur au niveau de la carotide sur le cou. La durée de la prise de pouls est de 60 secondes.

3- La pulsation cardiaque

C'est le nombre de battement du cœur ou des artères par l'unité de temps. Elle permet de contrôler l'effort fourni par l'athlète.

CONCLUSION SUR LA COURSE D'ENDURANCE

La pratique régulière d'activités de types endurance contribue :

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

B- LA COURSE DE VITESSE

1- Définition

La vitesse est la faculté d'un athlète à exécuter un effort d'intensité maximale sur une distance relativement courte avec une intensité élevée dans un temps minimum.

On distingue :

- ✓ **La vitesse ou le sprint** : 60m, 80m, 100m, 200m
- ✓ **La vitesse prolongée** : 400m, 800m.

2- Le départ

Il existe deux principaux départs, qui sont :

- Le départ debout *demi-flexion* qui se donne grâce à deux commandements
- ✓ **A vos marques** : les coureurs debout viennent se placer avec précision derrière la ligne de départ
- ✓ **Coup de feu** (claquoir, partez) le coup de feu est tiré lorsque les concurrents sont immobiles à leurs marques.
 - Le départ accroupis (starting-blocks)

C'est le départ homologué dans les compétitions de course de vitesse. Il est obligatoire pour toutes les distances allant jusqu'au 400m inclus sauf si l'on ne dispose pas de starting-blocks. Ce départ se donne grâce à trois commandements donnés par un starter.

- ✓ **A vos marques** : les coureurs, debout derrière les blocs, s'installent dans ces blocs de départ
- ✓ **Prêts** : les coureurs gardent les deux pieds et les deux mains au sol (immobile) et soulèvent le bassin
- ✓ **Coup de feu** : (claquoir, partez) le coup de feu est tiré lorsque les concurrents sont immobiles à leurs marques.

3- Le règlement

a) La piste

Il y a des pistes de 6, 8, 10 couloirs et la longueur de la piste est de 400m. Pour toutes les courses jusqu'à 400m inclus, chaque athlète dispose d'un couloir d'une largeur de 1,22m, marqué par des signes blancs d'une largeur de 5cm.

b) Principes généraux de la course de vitesse

La réalisation correcte d'une course de vitesse exige de l'athlète, l'application des règles élémentaires suivantes :

- 1- Réagir vivement au coup de feu ou au signal de départ.
- 2- Suivre une ligne droite dès le départ.
- 3- Dépasser la ligne d'arrivée à vive allure, ne pas ralentir avant d'atteindre la ligne d'arrivée.
- 4- Ne pas sortir ou marcher sur les limites d'un couloir. (ne pas courir devant son adversaire)
- 5- Il y a faux départ quand un coureur part avant le coup de pistolet ou le signal de départ.

6- Pour le relais le témoin doit être transmis dans la zone de transmission et ne doit pas tomber

7- Pour les haies, ne pas renverser délibérément les haies.

C- LA COURSE D'OBSTACLE

✓ Définition

Elle consiste à franchir des obstacles situés à l'intervalle régulier et à hauteurs semblables. La course de haies qui est une course d'obstacle est également une course de vitesse. On distingue :

- ✓ Dame : 100m, 200m, et le 400m haies.
- ✓ Hommes : 110m, 200m, 400m haies et le 3000m steeple.

D- LA COURSE DE RELAIS

Définition :

La course de relais est une course de vitesse. Elle consiste à porter un témoin tour à tour par 4 courses, le plus rapidement possible, d'un point de départ à un point d'arrivée. Celui qui donne le témoin est le **relayé** et celui qui le reçoit est un **relayeur**. On a :

- ✓ Le 4x100m, le 4x200m et le 4x400m relais.

CONCLUSION SUR LA COURSE DE VITESSE.

La course à vitesse a pour but d'apprendre à démarrer convenablement, à courir sans se crispier, à courir d'une façon efficace. Elle permet aussi l'athlète de vite réagir au signal, de courir vite et droit devant soi, et de franchir la ligne d'arrivée sans ralentir ni sauter. Pratiquer les activités de type vitesse contribue au renforcement des parois du cœur et surtout à donner plus de tonicité lors de la contraction cardiaque qui propulse le sang dans les artères.

LECON II : LES SAUTS

I- GENERALITE SUR LES SAUTS

Il existe 4 sauts athlétiques qui sont : **le saut en longueur, le triple saut, le saut en hauteur, et le saut à la perche.**

L'athlète se projette en air pour franchir la hauteur de la plus grande ou la distance la plus longue. Qu'il s'agisse d'aller haut ou loin, la projection du corps est toujours le résultat d'une impulsion qui, elle-même est produite en combinant un élan et une détente. On distingue :

- ✓ Les sauts à dominante horizontale : triple saut, longueur.
- ✓ Les sauts à dominante verticale : hauteur et perche.

II - TYPOLOGIE

A-LE SAUT EN HAUTEUR

1- Définition :

Il fait partir de la famille des sauts à dominante verticale. Il consiste pour l'athlète à sauter la plus grande distance verticale possible pour franchir une barre transversale ou un élastique après une course d'élan progressivement accélérée et un appel, en utilisant les techniques du rouleau ventral, du ciseau de jambes ou de fosbury flop.

2- Sautoir (Description)

Le sautoir est composé de :

- ✓ Deux montants distances de 4m l'un de l'autre.
- ✓ D'une corde élastique ou d'une barre transversale de 4m de longueur aux extrémités plates
- ✓ D'une zone de réception (fosse ou mousse) de 6m de longueur, 4m de largeur et 70cm d'épaisseur pour la mousse
- ✓ D'une zone d'élan de 25m minimum.

3- Analyse technique

Les phases du saut en hauteur sont : **l'élan, impulsion** (l'appel), **l'envol** (suspension) **et la réception** (chute).

4- Règlement

Le saut est manqué lorsque l'athlète :

- ✓ Fait tomber la barre ou touche à l'élastique.
- ✓ Passe en dessous de la barre ou élastique.
- ✓ Faut appel sur deux pieds.
- ✓ Utilise une technique non homologuée.
- ✓ Dépasse le temps de passage de 2mn.

B-LE SAUT EN LONGUEUR

1- Définition

Il fait partir de la famille des sauts à dominante horizontale. Il consiste à sauter la plus longue distance horizontale possible après une course d'élan progressivement accélérée et une impulsion dans la zone d'appel pour prendre contact avec le sol le plus loin possible.

2- Description du sautoir

Le sautoir est composé :

- ✓ D'une piste d'élan de 40m de longueur minimum et de largeur 1,22m.
- ✓ D'une planche d'appel de longueur 1,22m et de largeur 20cm placée à 1m ou 3m maximum de la fosse de réception.
- ✓ D'une fosse de réception de 9m de longueur et de 2,75m de largeur minimum.

3- Analyse technique

Les phases du saut en longueur sont : **l'élan, l'impulsion, l'envol et la réception.**

4- Règlement

Le saut est manqué lorsque:

- ✓ Le pied de l'athlète dépasse la planche d'appel.
- ✓ L'athlète passe par-dessus de la planche d'appel sans faire d'impulsion.
- ✓ L'athlète fait appel sur deux pieds.
- ✓ L'athlète touche le sol entre la planche d'appel et la fosse de réception pendant l'accomplissement de son saut.
- ✓ L'athlète épuise le temps imparti à l'essai (1mn généralement).
- ✓ L'athlète prend son appel de part et d'autre des extrémités latérales de la planche d'appel
- ❖ **Le saut est mesuré à partir de la trace la plus proche de la planche d'appel que l'athlète laisse.**

C-LE TRIPLE SAUT

1- Définition

Il fait partie de la famille des sauts à dominante horizontale. C'est sauter la plus grande distance horizontale possible après une course d'élan progressivement accélérée suivie de 3 bonds successifs qui sont :

- ✓ La cloche pied (rebondir sur le pied d'appel).
- ✓ La foulée bondissante (rebondir sur le pied opposé au pied d'appel).
- ✓ Le saut de longueur classique avec chute sur les deux pieds dans la fosse de réception.

2- Description du sautoir

Quasi identique à la longueur, avec pour variante : la planche d'appel placée à 9, 11 ou 13m de la fosse de réception.

3- Analyse technique

Les phases du triple-saut : **course d'élan, cloche pied, foulée bondissante, saut.**

4- Règlement

Quasi identique à la longueur, avec pour variante : **le saut est nul si l'athlète n'effectue pas les 3 bonds**

CONCLUSION SUR LES SAUTS

La pratique régulière des activités physiques et sportives telles que les sauts développe :

- La détente
- La force
- La souplesse la coordination motrice

LECON III : LES LANCERS

I - GENERALITE SUR LES LANCERS

Les lancers athlétiques au nombre de 4 (**poids, disque, marteau, javelot**) consiste essentiellement à projeter l'engin le plus loin possible à l'intérieur d'un espace délimité en effectuant un mouvement de rotation ou de translation.

II - LES LANCERS DE POIDS

1- Règlement officiel

- ✓ Le poids doit être sphérique et lisse.
- ✓ Le cercle du lancer à un diamètre de 2,135m. Il doit comporter un butoir.
- ✓ Le poids doit être tenu à une main.
- ✓ La mesure des jets s'effectue à partir de la trace la plus proche faite par la chute du poids au bord du butoir.
- ✓ Les jets doivent retomber à l'intérieur de la zone délimitée qui forme un angle de 45°.
- ✓ Il est interdit de porter des gants ou d'avoir les doigts liés par un autocollant.
- ✓ Dès qu'un lanceur est commencé à l'intérieur du cercle, il est considéré comme nul, si le lanceur touche la partie supérieure du butoir ou s'il touche le sol à l'extérieur du cercle avec une partie quelconque de son corps
- ✓ Le lanceur doit sortir de la partie arrière du cercle, une fois que le poids a touché le sol, sinon le jet est considéré comme nul.
- ✓ Le lanceur dispose d'une minute à l'appel de son nom.

2- Les masses des engins

CATEGORIE	HOMMES	FEMMES
BENJAMIN (11 à 13 ans)	3kg	2kg
MINIMES (14 à 15 ans)	4kg	3kg
CADETS (16 à 17ans)	5kg	3kg
JUNIORS (18 à 19ans)	6kg	4kg
SENIORS (20 ans et plus)	7.260kg	4kg

3- Les fondamentaux et les techniques

c) La tenue du poids

Le poids doit se tenir sur la base des doigts, la paume restant en partie visible, puis collé au cou, entre l'oreille et le menton.

d) Technique de lancer

Il existe deux techniques principales :

- ✓ Le lancer de profil avec élan.
- ✓ Le lancer du dos qui est encore appelé **la méthode de rotation**.

4- Les phases du lancer

Les phases du lancer sont : **la tenue, l'élan, la projection, le rattraper**.

CONCLUSION SUR LES LANCERS.

L'objectif ici est de projeter des engins le plus loin possible à l'intérieur d'un espace délimité soit par un mouvement de translation ou de rotation afin de développer la **détente, la force, la souplesse, la coordination motrice**.

LECON IV : LA GYMNASTIQUE

1- Définition

C'est l'ensemble des mouvements résultant de l'action combinée des muscles, des os et des articulations. La gymnastique vise à assouplir les muscles, à les développer et à les fortifier. Elle fait partir des épreuves sportives de compétition comprenant des enchainements au sol et sur les agrées.

2- Historique

Dans les première civilisations, la gymnastique existait déjà et se faisait dans les gymnases dans le but de former les gens aux combats et contribuait également à l'éducation des jeunes. Plusieurs personnes ont au cours de l'histoire essayé d'imposer leur concept de la gymnastique. Mais nous retiendrons que les créateurs de la gymnastique moderne sont les l'allemand **JAHN** et le suédois **LING**.

3- Les différentes sortes gymnastiques

Dans les compétitions officielles, les exercices gymnastiques sont exécutés à main libre au sol ou aux agrées. Mais par faute de moyen, la gymnastique à l'école est pratiquée uniquement à mains libres au sol.

a- La gymnastique au sol

Elle est composée d'exercices d'appui, de suspension, d'équilibre, de sauts divers...

b- La gymnastique aux agrées

C'est la gymnastique qui s'exécute sur divers appareils.

- **Agrées féminin**
 - La barre fixe
 - Les barres parallèles
 - Le cheval de saut ou table de saut
 - La poutre
- **Agrées masculin**
 - La barre fixe
 - Les barres parallèles
 - Le cheval de saut ou table de saut
 - Le cheval d'arçon
 - Les anneaux

CONCLUSION

La pratique régulière des activités physiques et sportives telle que la gymnastique favorise le développement de : **la souplesse, la coordination motrice, la notion de rythme et de l'esthétique du mouvement, la maîtrise de soi, l'agilité et l'équilibre**

1- Historique

Activités sportives appartenant à la famille des sports collectifs pratiqués essentiellement à la main. **Le handball** est né en **Allemagne** pendant la première guerre mondiale de 1914 par **Carl Schellenz**.

2- But du jeu

Il consiste pour deux équipes de sept (7) joueurs chacune de progresser à l'aide des mains avec un ballon rond, dans le camp adverse et d'empêcher celui-ci d'en faire autant. Le vainqueur de la rencontre est l'équipe qui a marqué le plus grand nombre de buts à l'expiration du temps de jeu.

3- L'aire de jeu**a- Le terrain**

Le terrain est de la forme rectangulaire de longueur 40m et de largeur 20m. Il comprend une surface de jeu, divisée en deux par une ligne médiane, deux surfaces de buts. La petite surface de la zone de 6m marquée par une ligne continue, est interdite à l'attaquant qui empiète balle en main, comme au défenseur qui replie. La grande surface de la zone de 9m marquée par une ligne discontinue. Entre ces deux lignes, un trait de 1m face au but, disant de 7m, indique la ligne de penalty.

Seul le gardien de but dans sa surface de but peut toucher le ballon avec toutes les parties de son corps.

b- Les poteaux

Il existe également sur l'aire de jeu deux poteaux de 2m de hauteur et de 3m de largeur

c- Le ballon

Les ballons de jeu sont de circonférence et de poids réglementaire pour toutes compétitions officielles, ils sont en perpétuelle évolution.

4- Les équipes

Chaque équipe est composée de 16 joueurs dont 7 avec un gardien de but sur le terrain et 9 remplaçants pour une rencontre. Il faut au moins 5 joueurs pour commencer une

rencontre. La rencontre peut continuer si le nombre de joueur sur l'aire de jeu descend en dessous de cinq (5).

5- Equipements des joueurs

Tous les joueurs de champs doivent porter une tenue uniforme qui doit se distinguer clairement de chaque équipe. Les gardiens de buts doivent porter un maillot de couleur différente des joueurs mais en uniforme selon leur nombre. Les maillots doivent être numérotés de 1 à 20 sur le dos, la poitrine et sur les shorts.

6- Les officiels

Chaque match est dirigé par deux arbitres ayant chacun les mêmes rôles. Ils sont assistés par un secrétaire et par un chronométrateur.

7- Temps de jeu

Le temps de jeu est fonction des catégories mais la durée normale du temps de jeu pour toutes les équipes dont les joueurs ont **16 ans au moins** est de **2x30mn** avec une pause (mi-temps) de **10mn**. Pour les équipes de jeunes de **12 à 16 ans**, la durée est de **2x25m**. En cas de match nuls, une prolongation de **2x5mn** avec un pause de **1mn**.

8- Quelques règlements

Marcher (empiéter) ou entrer dans la surface de but (zone de 6m) entraine :

- ✓ Jet franc si le joueur est en attaque
- ✓ Jet de **7m** (penalty) si le joueur est en défense

Un joueur de doit pas :

- ✓ Tenir plus de 3 secondes le ballon et recommencer un dribble après l'avoir interrompu
- ✓ Faire la passe à son gardien de but dans sa surface de but ou au entrer dans les surfaces de but
- ✓ D'arracher de force le ballon au joueur adverse ou de frapper le ballon qu'il tient entre ses mains
- ✓ De barrer le chemin du joueur adverse avec les bras, les mains, les jambes ou de le repousser
- ✓ De retenir le joueur adverse, de le ceinturer, de le pousser, de se jeter contre lui en courant ou en sautant
- ✓ De gêner, harceler ou mettre en danger le joueur adverse avec ou sans ballon, de manière irrégulière.

L'ordre des sanctions

- ✓ Avertissement : verbal, gestuel ou carton jaune.
- ✓ Exclusion : (2mn) pour irrégularité de conduire ou attitude antisportive
« 3 exclusions = disqualification »

1- Historique

Activités sportives appartenant à la famille des sports collectifs pratiqués à la main. Le basketball est un jeu inventé par le **canadien** professeur **d'EPS JAMES NAISMITH** en 1891 à **Springfield** dans l'état du **Massachusetts (USA)**.

2- But du jeu

Il consiste pour deux équipes de 5 joueurs chacune de progresser avec le ballon dans le camp adverse par des passes et des dribles à l'aide des mains pour faire pénétrer le ballon dans le panier de l'adverse et d'empêcher celui-ci de marquer. Le vainqueur de la rencontre est l'équipe qui a marqué le plus grand nombre de points à la fin du temps de jeu.

3- L'aire de jeu**a- Le terrain**

Le terrain de jeu est surface plane et dure, libre de tout obstacle avec les dimensions de **28m** de long sur **16m** de large divisé par une ligne médiane. D'une grande zone réservée au panier à trois (3) points et d'une zone pour les lancers francs appelé également **la bouteille**.

b- Le panier

Le panier de basketball est porté par un poteau de **3,05m** de hauteur avec un panneau de **1,80m** sur lequel est fixé le panier de **0,45m** de diamètre.

c- Le ballon

Le ballon de basket a une circonférence de **78cm** et un poids de **650g**.

d- Les équipes

Chaque équipe est composée de douze (12) joueurs par rencontre dont cinq (5) sur le terrain. Elle doit également avoir un staff managérial d'un entraîneur avec son adjoint.

4- La tenue des joueurs

Les joueurs d'une équipe doivent porter des maillots de même couleur et différent de celui de l'adversaire pendant un match. Tous les maillots doivent être numérotés devant,

dans le dos et sur le short avec des chiffres pleins de couleur unie contrastant avec celle de maillot.

5- Les officiels

Une rencontre de basket est officiée par :

- ✚ 2 arbitres
- ✚ 1 marqueur
- ✚ 1 chronométrateur
- ✚ Un opérateur des vingt-quatre (24) secondes

6- Temps de jeu

Une rencontre dure **2x20mn** ou **4x10mn** avec un intervalle de temps de deux (2) minutes entre les pauses. La mi-temps est de **15mn**.

Le décompte des points est de 1 ; 2 ; 3 points :

7- Quelques cas de violations

- ✓ La reprise de dribble
- ✓ Le marché (faire plus de 2 pas avec le ballon en main)
- ✓ Le porter
- ✓ Le retour de zone
- ✓ Les 3 secondes dans la raquette
- ✓ Les 5 secondes de conversation personnelle du ballon
- ✓ Les 8 secondes pour passer de son camp à celui de l'adversaire
- ✓ Les 24 secondes pour effectuer un tir au panier
- ✓ Une faute technique : elles sont infligées par l'arbitre à un joueur, un remplaçant, ou un encadreur pour attitude antisportif.
- ✓ Une faute personnelle : tout contact avec l'adversaire (bousculade, heurt, charge, etc...) et toute conduite antisportive est une infraction sanctionnée.



GENERALITES SUR LES SPORTS

INTRODUCTION

De tous les temps, les hommes se sont adonnés à des exercices physiques plus ou moins violents dans un esprit de jeu ou de compétition.

Certaines sociétés possèdent dans leur culture des pratiques ludiques liées aux exercices corporels. Chez les grecs la pratique de la gymnastique, c'est-à-dire les exercices qui se pratiquaient le corps nu, faisait partie de l'éducation des jeunes gens.

Périodiquement les épreuves comme la lutte, la course à pied, le lancer de disque ou de javelot, les combats à mains nues se pratiquaient et constituaient un véritable facteur d'union. Toutes hostilités cessaient alors pour faire place au jeu

Au cours des siècles, ces ont subi des changements. Certaines épreuves ont été supprimées compte tenu de la violence qui en découlait. D'autres par contre ont été codifiés, règlementés, institutionnalisés. La notion du sport issue du mot **DESORTE** et réservée seulement aux nobles apparaîtra.

Le sport va connaître un véritable essor lié à l'industrialisation et au développement économique et social. Il va être ainsi accessible à toutes les couches sociales

Compte tenu des avantages qui en découlaient, les activités physiques et sportives vont être admises dans les écoles et intégrer à part entière le programme scolaire, depuis le primaire jusqu'au supérieur en passant par le secondaire.

Un centre de formation des spécialistes en éducation physique et sportive appelé, l'Institut National de la Jeunesse et des Sport (INJS) va ainsi voir le jour. Sa mission première est de former de façon théorique et pratique le maître et les professeurs d'EPS. Ces éducateurs à leur tour pourront intervenir efficacement auprès des différentes couches des sociétés pour la promotion des activités physiques et sportives

QUEL EST LE ROLE DE L'EPS A L'ECOLE ?

L'EPS, Education Physique et Sportive est l'ensemble des activités physiques et sportives pratiquées sous forme de compétition ou sous forme jouée. C'est le domaine de l'éducation qui utilise les activités physiques et sportives pour atteindre son objectif

Dans le système éducatif ivoirien elle est une manière obligatoire inscrite dans le programme de l'éducation nationale et prend en compte la formation du corps et l'instruction de l'esprit.

L'EPS contribue à favoriser un meilleur état de bien-être, à développer la personnalité et l'intelligence de l'enfant.

A travers les sports collectifs l'EPS inculque à l'enfant l'esprit de solidarité, de partage, d'entraide, d'obéissance... c'est la socialisation

Par le biais des sports individuels l'enfant acquiert le courage, le caractère, l'esprit d'initiative. La maîtrise de soi, la créativité. Il devient autonome.

❖ **LES DIFFERENTS TYPES DE SPORTS :**

Il existe deux grandes catégories de sport :

- 1- Les sports individuels
- 2- Les sports collectifs

1 – LES SPORTS INDIVIDUELS

Définition :

On appelle sports individuels les activités sportives de compétition officiellement reconnues dont la pratique nécessite la participation d'un athlète évoluant seul dans une discipline au cours d'une compétition.

Il existe plusieurs sortes de sports individuels :

- ✓ L'Athlétisme
- ✓ La Gymnastique
- ✓ La Natation
- ✓ Les Sports de combat (Lutte, Judo, Boxe...)
- ✓ Le Tennis, le Golf, le Badminton...

2 – LES SPORTS COLLECTIFS

Définition :

On appelle sports collectifs l'ensemble des activités sportives dans lesquelles plusieurs individus coopèrent dans le but d'affronter des adversaires. On distingue :

- ✓ Les sports de mains (Handball, Basketball, Volleyball, Rugby...)
- ✓ Les sports de pieds (Football)

3 - QU'EST-CE QU'UN ECHAUFFEMENT ?

C'est tout exercice permettant de préparer l'organisme d'un apprenant ou d'un athlète à supporter l'effort à fournir. Ce processus permettra donc d'éviter les accidents musculaires et articulaires lors de la pratique d'une activité physique. Il existe 2 types.

a- L'échauffement général

C'est l'éveil cardio-musculaire de l'athlète. C'est aussi mettre en éveil tout le corps de l'athlète.

b- L'échauffement spécifique

C'est l'ensemble d'exercices permettant de mieux préparer les parties du corps qui, les plus sollicitées lors de la pratique de l'activité.

L'athlétisme se définit comme l'ensemble des disciplines comprenant des épreuves de courses (les sprints, ½ fonds, les courses d'obstacles), de sauts (le saut en longueur, le triple saut, le saut en hauteur, le saut à la perche) et de lancers (le lancer de poids, de disque, de marteau et de javelot).

LECON I : LES COURSES

I- GENERALITE SUR LES COURSES

Plusieurs différences existent entre la course et la marche. Une différence est que :

L'élément fondamental de la course est **la foulée** pendant que l'élément fondamental de la marche est **le pas**.

Le pas : c'est l'unité de mesure de la marche. Lors de la marche, l'individu a constamment ses appuis au sol.

La foulée : c'est l'unité de mesure de la course et elle est composée de deux phases :

- une phase d'appui et une phase de suspension.

L'efficacité d'une foulée dépend de deux facteurs qui sont : **l'amplitude et la fréquence**

L'amplitude : c'est la longueur d'une foulée ou la distance entre deux appuis successifs.

La fréquence : c'est le nombre de foulée par unité de temps.

Les courses se retrouvent pratiquement dans toutes les disciplines sportives.

Elles sont à la base de tout entraînement sportif. Cependant, nous pouvons classer les courses selon plusieurs critères dont : **la distance, les obstacles, l'énergie** mais aussi le niveau de suspension et la durée de suspension.

Nous retiendrons la distance et l'obstacle :

1- La distance

- Le sprint court : 60m, 100m, 4x100m
- Le sprint long : 400m, 4x400m
- Les ½ fonds courts : 800m, 1500m
- Les ½ fonds longs et fonds : 3000m, 5000, 10000m et Marathon.

2- L'obstacle

- Les courses de haies : 100m haies, 110m haies, 400mhaies.
- Steeple : (course, haies, rivière).

II- TYPOLOGIE :

A-LA COURSE D'ENDURANCE

1- Définition :

C'est une course qui s'effectue sur une longue distance, pendant un temps relativement long avec une intensité faible ou modérée.

L'endurance, prend seulement en compte l'intensité et l'effort qui est faible ou modérée et le temps mis est long. On distingue : l'endurance générale qui est applicable à toute activité ou disciplines sportives surtout en début de saison (PPG) et l'endurance spécifique qui est relative à une discipline spécifique.

2- Le mouvement respiratoire pendant l'endurance

Il s'agit ici d'une synchronisation (inspiration-expiration) l'inspiration doit être passif et prolongé pendant que l'expiration est brève et active

3- Notion de pouls ou de pulsation cardiaque

La pulsation cardiaque : c'est le nombre de battement du cœur ou des artères par unité de temps. Elle permet de contrôler l'effort fourni par l'athlète.

Les pulsations cardiaques minima : 80-90 avant l'effort.

Les pulsations cardiaques maximums : 130-150 après l'effort.

4- La prise de pouls

Deux endroits du corps sont choisis pour prise du pouls : l'artère radiale et la carotide. Il s'agit de poser l'index et le majeur sur l'artère radiale située au poignet, ou au niveau de la carotide sur le cou. La durée de prise est de 60 secondes et le résultat trouvé doit toujours être inférieur à 220 l'âge

CONCLUSION SUR LA COURSE D'ENDURANCE

La pratique régulière d'activités de types endurance contribue :

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

B-LA COURSE DE VITESSE

1- Définition

La course de vitesse est la capacité à parcourir une distance courte en un temps court avec une intensité élevée. Il existe 3 types :

a- La vitesse sans obstacle

C'est une course qui ne possède pas de difficultés sur la piste de course

Exemple : 50m, 100m, 200m, 400m.

b- La vitesse avec obstacle

Elle concerne les courses de haies

Exemples : 56m haies, 100m haies (Dames)
100m haies (Hommes)
400m haies (Dames et Hommes)

c- La vitesse avec instrument

Elle concerne les courses de relais. L'instrument ou le bâton utilisé est appelé le **témoin**

Exemple : 4x100m, 4x200m, 4x400m.

NB : - l'athlète qui transmet le témoin est appelé le **relayé**
- l'athlète qui reçoit le témoin est appelé le **relayeur**

2- Le règlement

a- La piste

Il y a des pistes de 6, 8, 10 couloirs et la longueur de la piste est de 400m. Pour toutes les courses jusqu'à 400m inclus, chaque athlète dispose d'un couloir d'une largeur de 1,22m, marqué par des signes blancs d'une largeur de 5cm. Ainsi, l'athlète qui marche sur le bord gauche de son couloir est disqualifié.

b- Principes généraux de la course de vitesse

La réalisation correcte d'une course de vitesse exige de l'athlète, l'application des règles élémentaires suivantes :

- 1- Réagir vivement au coup de feu ou au signal de départ en poussant sur la jambe arrière.
- 2- Augmente progressivement l'allure de la course tout au long du parcours.
- 3- Suivre une ligne droite dès le départ.
- 4- Pensé à poser le plus loin possible ses appuis.
- 5- Chercher à faire moins de foulée pour couvrir la distance.
- 6- Monter alternativement les genoux tout au long du parcours, car de la montée du genou dépend l'allongement de la foulée (grande amplitude).
- 7- Avoir constamment le tronc dans le prolongement de la jambe arrière.
- 8- Dépasser la ligne d'arrivée à vive allure, ne pas ralentir avant d'atteindre la ligne d'arrivée.
- 9- Il y a faux départ quand un coureur part avant le coup de pistolet ou le signal de départ.
- 10- Pour le relais le témoin doit être transmis dans la zone de transmission et ne doit pas tomber. Pour les haies, ne pas renverser délibérément les haies.

CONCLUSION SUR LA COURSE.

La course à vitesse a pour but d'apprendre à démarrer convenablement, à courir sans se crisper, à courir d'une façon efficace. Elle permet aussi l'athlète de vite réagir au signal, de courir vite et droit devant soi, et de franchir la ligne d'arrivée sans ralentir ni sauter. Pratiquer les activités de type vitesse contribuent au renforcement des parois du cœur et surtout à donner plus de tonicité lors de la contraction cardiaque qui propulse le sang dans les artères.

LECON II : LES SAUTS

I- GENERALITE SUR LES SAUTS

Les sauts athlétiques sont au nombre de 4: **longueur, le triple saut, hauteur et perche**. L'athlète se projette en air pour franchir la hauteur de la plus grande ou la distance la plus longue. Qu'il s'agisse d'aller haut ou loin, la projection du corps est toujours le résultat d'une impulsion qui, elle-même est produite en combinant un élan et une détente. La longueur de la course d'élan est généralement illimitée.

Les sauts athlétiques peuvent se classer en deux grands groupes selon les critères suivants : **l'angle d'envol et la finalité du saut**.

1- Selon l'angle d'envol

Nous distinguons des sauts à **angle réduit** : triple saut, longueur, la perche. Et un saut à **angle ouvert** : la hauteur.

2- Selon la finalité du saut

On distingue des sauts à **dominante horizontale** : triple saut, longueur. Et des sauts à **dominante verticale** : hauteur et perche.

II- TYPOLOGIE

A- LE SAUT EN HAUTEUR

1- Définition :

Il fait partie de la famille des sauts à dominante verticale. Il consiste pour l'athlète à sauter la plus grande distance verticale possible pour franchir une barre transversale ou un élastique après une course d'élan progressivement accélérée et un appel, en utilisant les techniques du rouleau ventral, du **ciseau de jambes** ou de **fosbury flop** qui est la plus utilisée dans les compétitions internationales.

2- Sautoir (Description)

Le sautoir est composé de :

- ✓ Deux montants distants de 4m l'un de l'autre.
- ✓ D'une corde élastique ou d'une barre transversale de 4m de longueur aux extrémités plates supportée par des taquets.
- ✓ D'une zone de réception (fosse ou mousse) de 6m de longueur, 4m de largeur et 70cm d'épaisseur pour la mousse
- ✓ D'une zone d'élan de 25m minimum.

3- Analyse technique

Les phases du saut en hauteur sont : **l'élan, impulsion** (l'appel), **l'envol** (suspension) **et la réception** (chute).

4- Règlement

Le saut est manqué lorsque l'athlète :

- ✓ Fait tomber la barre ou touche à l'élastique.
- ✓ Passe en dessous de la barre ou élastique.
- ✓ Faut appel sur deux pieds.
- ✓ Utilise une technique non homologuée.
- ✓ Dépasse le temps de passage de 2mn.

B- LE SAUT EN LONGUEUR

1- Définition

Il fait partir de la famille des sauts à dominante horizontale et à angle réduit. Il consiste pour l'athlète à franchir la distance horizontale plus grande possible à la suite d'un élan et d'une bonne détente.

2- Le sautoir (*description*)

Le sautoir est composé :

- ✓ D'une piste d'élan de **40m** de longueur minimum et de largeur **1,22m**.
- ✓ D'une planche d'appel de longueur **1,22m** et de largeur **20cm** placée à **1m** ou **3m** maximum de la fosse de réception.
- ✓ D'une fosse de réception de **9m** de longueur et de **2,75m** de largeur minimum.

3- Analyse technique

Les phases du saut en longueur sont : **l'élan, l'impulsion, l'envol et la réception**.

4- Règlement

Le saut est manqué lorsque:

- ✓ Le pied de l'athlète empiète sur la planche de plasticisme (dépasse la planche d'appel).
- ✓ L'athlète passe par-dessus de la planche d'appel sans faire d'impulsion.
- ✓ L'athlète fait appel sur deux pieds.
- ✓ L'athlète touche le sol entre la planche d'appel et la fosse de réception pendant l'accomplissement de son saut.
- ✓ L'athlète épuise le temps imparti à l'essai (1mn généralement).

- ✓ L'athlète prend son appel de part et d'autre des extrémités latérales de la planche d'appel
- ❖ **Le saut est mesuré à partir de la trace la plus proche de la planche d'appel que l'athlète laisse.**

C-LE TRIPLE SAUT

1- Définition

Il fait partie de la famille des sauts à dominante horizontale et à angle réduit. C'est sauter la plus grande distance horizontale possible après une course d'élan progressivement accélérée suivie de 3 bonds successifs qui sont :

- ✓ Le premier bond est appelé : La cloche pied (rebondir sur le pied d'appel).
- ✓ Le deuxième bond est appelé : La foulée bondissante (rebondir sur le pied opposé au pied d'appel).
- ✓ Le troisième bond s'effectue dans les continuités comme saut de longueur classique avec chute sur les deux pieds dans la fosse de réception.

2- Le sautoir (description)

Quasi identique à la longueur.

Seule variante : la planche d'appel est à 11 ou 13m de la fosse de réception.

3- Analyse technique

Les phases du triple-saut : **course d'élan, cloche pied, foulée bondissante, saut.**

4- Règlement

Quasi identique à la longueur.

Seule variante : **le saut est nul si l'athlète n'effectue pas les 3 bonds**

CONCLUSION SUR LES SAUTS

La pratique régulière des activités physiques et sportives telles que les sauts développe :

- La détente
- La force
- La souplesse la coordination motrice

LECON III : LES LANCERS

I - GENERALITE SUR LES LANCERS

Les lancers athlétiques sont au nombre de 4 (**poids, disque, marteau, javelot**) consistent essentiellement à projeter l'engin le plus loin possible. La longueur du jet étant l'objectif principal pour le classement des concurrents en compétition ; Toutes les conditions que doivent remplir les gestes pour être jugés valables sont déterminées par les règlements officiels.

- **L'engin** : son poids ; sa forme, sa taille, sa matière.
- **L'aire d'élan** c'est-à-dire l'endroit d'où l'athlète doit projeter l'engin.
- **L'aire de chute** : l'endroit dans lequel doit retomber l'engin pour être valable.
- **La technique** : c'est-à-dire la manière de lancer.

II - LES LANCERS DE POIDS

1- Règlement officiel

- ✓ Le poids doit être sphérique et lisse.
- ✓ Le cercle du lancer a un diamètre de 2,135m. Il doit comporter un butoir d'une hauteur de 10cm et large de 11cm, placé vers la zone de chute qui forme un angle de 45° en partant du centre de l'aire de lancer.
- ✓ Le poids doit être tenu à une main.
- ✓ La mesure des jets s'effectue à partir de la trace la plus proche faite par la chute du poids au bord du butoir.
- ✓ Les jets doivent retomber à l'intérieur de la zone délimitée qui forme un angle de 45°.
- ✓ Il est interdit de porter des gants ou d'avoir les doigts liés par un autocollant.
- ✓ Dès qu'un lanceur est commencé à l'intérieur du cercle, il est considéré comme nul, si le lanceur touche la partie supérieure du butoir ou s'il touche le sol à l'extérieur du cercle avec une partie quelconque de son corps.
- ✓ Le lanceur doit sortir de la partie arrière du cercle, une fois que le poids a touché le sol, sinon le jet est considéré comme nul.
- ✓ Le lanceur dispose d'une minute à l'appel de son nom.
- ✓ S'il y a plus de 8 lanceurs, chacun a droit à trois lancers. Les huit meilleurs disposeront de trois lancers supplémentaires. Si le nombre de lanceurs est inférieur ou égal à huit tous disposeront de six lancers.
- ✓ Le classement est effectué en prenant en compte le meilleur jet. En cas d'ex aequo, le deuxième meilleur jet est pris en compte, puis le troisième etc...

2- Les masses des engins

CATEGORIE	HOMMES	FEMMES
BENJAMIN (11 à 13 ans)	3kg	2kg
MINIMES (14 à 15 ans)	4kg	3kg
CADETS (16 à 17ans)	5kg	3kg
JUNIORS (18 à 19ans)	6kg	4kg
SENIORS (20 ans et plus)	7.260kg	4kg

3- Les fondamentaux et les techniques

a- La tenue du poids

Le poids doit se tenir sur la base des doigts, la paume restant en partie visible, puis collé au cou, entre l'oreille et le menton.

b- Technique de lancer

Il existe deux techniques principales :

- ✓ Le lancer de profil avec élan.
- ✓ Le lancer du dos qui est encore appelé **la méthode de rotation**.

c- Les différents déplacements

Nous avons le déplacement en pas chassés réalisé surtout au cours de la lancer de profils et le sursaut qui est appliqué au lancer de dos.

- Lancer de profil : déplacement à pas chassés.
- Lancer de dos : déplacement en sursaut.

d- Les phases du lancer

Les phases du lancer sont : **la tenue, l'élan, la projection, le rattraper**.

CONCLUSION SUR LES LANCERS.

L'objectif ici est de projeter des engins le plus loin possible à l'intérieur d'un espace délimité soit par un mouvement de translation ou de rotation afin de développer la **détente, la force, la souplesse, la coordination motrice**.

LECON IV : LA GYMNASTIQUE

1- Définition

C'est l'ensemble des mouvements résultant de l'action combinée des muscles, des os et des articulations. La gymnastique vise à assouplir les muscles, à les développer et à les fortifier par des exercices physiques adaptés. C'est-à-dire enchaîner des mouvements en anticipant une action sur une autre. Elle fait partie des épreuves sportives de compétition comprenant des enchaînements au sol et sur les agrées.

2- Un peu d'histoire

Dans l'antiquité gréco-romaine, la gymnastique était pratiquée dans le but de former les gens aux combats. Elle se faisait dans les gymnases le corps nu (gym nos « nu ») et contribuait à l'éducation des jeunes. Plusieurs personnes ont au cours de l'histoire essayé d'imposer leur concept de la gymnastique. Mais nous retiendrons que les créateurs de la gymnastique moderne sont les allemands **JAHN** et le suédois **LING**.

3- Les différentes sortes gymnastiques

Dans les compétitions officielles, les exercices gymnastiques sont exécutés soit à main libre au sol, soit aux agrées. Mais par faute de moyen, la gymnastique à l'école est pratiquée uniquement à mains libres au sol.

a- La gymnastique au sol

Elle est composée d'exercices d'appui, de suspension, d'équilibre, de sauts divers...

b- La gymnastique aux agrées

C'est la gymnastique qui s'exécute sur divers appareils.

- **Agrées féminin**
 - La barre fixe
 - Les barres asymétriques
 - Le cheval de saut ou table de saut
 - La poutre
- **Agrées masculin**
 - La barre fixe
 - Les barres parallèles
 - Le cheval de saut ou table de saut
 - Le cheval d'arçon
 - Les anneaux

CONCLUSION

La pratique régulière des activités physiques et sportives telle que la gymnastique favorise le développement de : **la souplesse, la coordination motrice, la notion de rythme et de l'esthétique du mouvement, la maîtrise de soi, l'agilité et l'équilibre**

1- Historique

Le handball est né en **Allemagne** pendant la première guerre mondiale de 1914 par **Carl Schellenz**. Il fait partir des activités sportives appartenant à la famille des sports collectifs pratiqués à la main.

2- But du jeu

Il consiste pour deux équipes de sept (7) joueurs chacune de progresser à l'aide des mains avec un ballon rond, dans le camp adverse et d'empêcher celui-ci d'en faire autant. Le vainqueur de la rencontre est l'équipe qui a marqué le plus grand nombre de buts à l'expiration du temps de jeu.

3- L'aire de jeu**a- Le terrain**

Le terrain est de la forme rectangulaire de longueur 40m et de largeur 20m. Il comprend une surface de jeu, divisée en deux par une ligne médiane, deux surfaces de buts. La petite surface de la zone de **6m** marqué par une ligne continue, est interdite à l'attaquant qui empiète balle en main, comme au défenseur qui replie. La grande surface de la zone de **9m** marqué par une ligne discontinue. Entre ces deux lignes, un trait de 1m face au but, disant de **7m**, indique la ligne de penalty.

Seul le gardien de but dans sa surface de but peut toucher le ballon avec toutes les parties de son corps. Il peut sortir de sa zone pour aller marquer des buts. Mais ne peut pas rentrer dans sa surface de but avec le ballon (penalty).

b- Les poteaux

Il existe également sur l'aire de jeu deux poteaux de 2m de hauteur et de 3m de largeur

c- Le ballon

Les ballons de jeu sont de circonférence et de poids réglementaire pour toutes compétitions officielles, ils sont en perpétuel évolution. Mais il faut retenir que le ballon est pour :

- **Homme** C 60cm / p 475g
- **Femme** : C 60cm / p 400g

4- Les équipes

Chaque équipe est composée de 16 joueurs dont 7 avec un gardien de but sur le terrain et 9 remplaçants pour une rencontre. Il faut au moins 5 joueurs pour commencer une rencontre. La rencontre peut continuer si le nombre de joueur sur l'aire de jeu descend en dessous de cinq (5).

5- Equipements des joueurs

Tous les joueurs de champs doivent porter une tenue uniforme qui doit se distinguer clairement de chaque équipe. Les gardiens de buts doivent porter un maillot de couleur différente des joueurs mais en uniforme selon leur nombre. Les maillots doivent être numérotés de **1 à 20** sur le dos, la poitrine et sur les shorts.

6- Les officiels

Chaque match est dirigé par deux arbitres ayant chacun les mêmes rôles. Ils sont assistés par un secrétaire et par un chronométrateur.

7- Temps de jeu

Le temps de jeu est fonction des catégories mais la durée normale du temps de jeu pour toutes les équipes dont les joueurs ont **16 ans au moins** est de **2x30mn** avec une pause (mi-temps) de **10mn**. Pour les équipes de jeunes de **12 à 16 ans**, la durée est de **2x25m**. En cas de match nuls, une prolongation de **2x5mn** avec un pause de **1mn**.

8- Quelques règlements

Marcher (empiéter) ou entrer dans la surface de but (zone de 6m) entraine :

- ✓ Jet franc si le joueur est en attaque
- ✓ Jet de **7m** (penalty) si le joueur est en défense

Un joueur de doit pas :

- ✓ Tenir plus de 3 secondes le ballon et recommencer un dribble après l'avoir interrompu
- ✓ Faire la passe à son gardien de but dans sa surface de but ou au entrer dans les surfaces de but
- ✓ Arracher de force le ballon au joueur adverse ou de frapper le ballon qu'il tient entre ses mains
- ✓ Barrer le chemin du joueur adverse avec les bras, les mains, les jambes ou de le repousser

- ✓ Retenir le joueur adverse, de le ceinturer, de le pousser, de se jeter contre lui en courant ou en sautant
- ✓ Gêner, harceler ou mettre en danger le joueur adverse avec ou sans ballon, de manière irrégulière.

L'ordre des sanctions

- ✓ Avertissement : verbal, gestuel ou carton jaune.
- ✓ Exclusion : (2mn) pour irrégularité de conduire ou attitude antisportive
« 3 exclusions = disqualification »
- ✓ Disqualification : carton rouge ; le joueur concerné quitte le terrain mais peut être remplacé.
- ✓ Expulsion : carton rouge ; le joueur concerné quitte le terrain mais ne peut plus être remplacé.

CHAPITRE III :

LE BASKETBALL

1- Historique

Activités sportives appartenant à la famille des sports collectifs pratiqués à la main. Le basketball est un jeu inventé par le **canadien** professeur **d'EPS JAMES NAISMITH** en 1891 à **Springfield** dans l'état du **Massachusetts (USA)**.

2- But du jeu

Il consiste pour deux équipes de 5 joueurs chacune de progresser avec le ballon dans le camp adverse par des passes et des dribles à l'aide des mains pour faire pénétrer le ballon dans le panier de l'adverse et d'empêcher celui-ci de marquer. Le vainqueur de la rencontre est l'équipe qui a marqué le plus grand nombre de points à l'expiration du temps de jeu.

3- L'aire de jeu

a- Le terrain

Le terrain de jeu est surface plane et dure, libre de tout obstacle avec les dimensions de **28m** de long sur **16m** de large divisé par une ligne médiane. D'une grande zone à **6,28m** du panier réservée au panier pour les trois (3) points. D'une zone à **5,80m** pour les lancers francs appelé également **la bouteille**.

b- Le panier

Le panier de basketball est porté par un poteau de **3,05m** de hauteur avec un panneau de **1,80m** sur lequel est fixé le panier de **0,45m** de diamètre.

c- Le ballon

Le ballon de basket à une circonférence de **78m** et un poids de **650g**.

d- Les équipes

Chaque équipe est composée de douze (12) joueurs par rencontre dont cinq (5) sur le terrain.

Elle doit également avoir un staff managérial composé de :

- Un entraîneur avec son adjoint.
- Un manager, médecin, physiothérapeute, statisticien, interprète etc...

4- La tenue des joueurs

Les joueurs d'une équipe doivent porter des maillots de même couleur et différent de celui de l'adversaire pendant un match. Tous les maillots doivent être numérotés devant, dans le dos et sur le short avec des chiffres pleins de couleur unie contrastant avec celle de maillot.

5- Les officiels

Une rencontre de basket est officiée par :

-  2 arbitres
-  1 marqueur
-  1 chronométrateur
-  Un opérateur des vingt-quatre (24) secondes

6- Temps de jeu

Une rencontre dure **2x20mn** ou **4x10mn** avec un intervalle de temps de deux (2) minutes entre les pauses. La mi-temps est de **15mn**.

Le décompte des points est de 1 ; 2 ; 3 points :

1 point pour les lancers francs

2 points pour les paniers à l'intérieur de la zone de 6,25m

3 points pour les paniers à l'extérieur de la zone des 6,25m

7- Quelques cas de violations

- ✓ La reprise de dribble
- ✓ Le marché (faire plus de 2 pas avec le ballon en main)
- ✓ Le porter
- ✓ Le retour de zone
- ✓ Les 3 secondes dans la raquette
- ✓ Les 5 secondes de conversation personnelle du ballon
- ✓ Les 8 secondes pour passer de son camp à celui de l'adversaire
- ✓ Les 24 secondes pour effectuer un tir au panier
- ✓ Une faute technique : elles sont infligées par l'arbitre à un joueur, un remplaçant, ou un encadreur pour attitude antisportif ; la même faute deux fois par la même personne et c'est l'exclusion.
- ✓ Une faute personnelle : tout contact avec l'adversaire (bousculade, heurt, charge, etc...) et toute conduite antisportive est une infraction sanctionnée par 1 ou 2 lancers francs. Cinq (5) fautes individuelles et vous êtes exclus définitivement de la partie.