

## **I- GENERALITES**

**EPS** : Education Physique et Sportive

**APS** : Activité Physique et Sportive

**APSA** : Activité Physique, Sportive et artistique

**Sport** : C'est l'ensemble d'activités physiques qui se pratiquent dans le respect de règles, sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions.

**Ligue** : L'instance régionale qui s'occupe de l'organisation d'un sport.

**District** : Instance préfectorale qui s'occupe de l'organisation d'un sport.

## **II- DIFFERENCE ENTRE EPS ET SPORT**

- L'EPS ne se pratique qu'à l'école et prend en compte tous les apprenants quelles que soient leurs possibilités.
- Elle offre une éducation généralisée qui oriente l'apprenant vers un sport futur (spécialisation).
- L'EPS utilise les AP (qui ne sont pas codifiées) et le sport pour transmettre les savoirs.  
Par contre :
- Le sport siège la performance et donc impose une sélection des pratiquants
- En sport on vise les médailles, les trophées.
- Le sport se pratique dans les clubs dont l'objectif final est la compétition, le professionnalisme.

## **III- QUELQUES INSTITUTIONS SPORTIVES**

**INJS** : Institut Nationale de la Jeunesse et des Sports

**DISSU** : Direction des Scolaires et Universitaires Sports

**IPSL** : Inspection Préfectorale des Sports et Loisirs

**CNO-Togo** : Comité National Olympique du Togo

## **IV- QUELQUES FEDERATIONS SPORTIVES**

### **1- Fédération Nationale**

FTF; FTA; FETOBAD; FTHB; FTVB; FTBB

### **2- Fédération Internationale**

CAF : Confédération Africaine de Football

FIFA : Fédération Internationale de Football Association.

# COURSE DE VITESSE

## 1. Généralités

L'athlétisme est le sport le plus ancien et le sport roi des Jeux Olympiques. Depuis les temps les plus anciens de l'humanité, l'homme court, saute et lance. D'abord pour survivre, se nourrir, se déplacer. Ceci explique que nos ancêtres pratiquaient des activités pour leurs besoins quotidiens et pour leur subsistance.

Plus tard, les Grecs à la recherche de l'homme parfait et complet, ont transcrit ces activités en jeux de stade et les ont codifiées.

Ainsi est né l'athlétisme, du grec « athlos » signifiant le combat : contre autrui, contre les distances, l'espace et le temps et surtout contre soi-même afin de repousser ses propres limites.

## 2. Définition

La course de vitesse est une épreuve sportive qui consiste à se déplacer dans un laps de temps d'un point à un autre.

## 3. Les Types de vitesse

On distingue les courses de vitesse avec obstacles (courses de haies) et les courses de vitesse sans obstacle (100m, 200m, 400m, course de relais)

## 4. Les étapes de la course de vitesse

- Le départ, l'accélération, l'atteinte et le maintien de la vitesse maximale et l'arrivée.

## 5. Règlement

- ✓ Avant le signal, les coureurs ne doivent pas toucher ou dépasser la ligne de départ ;
- ✓ Chaque concurrent devra courir dans son couloir en fonction du tirage au sort du départ à l'arrivée.
- ✓ Si un coureur part avant le coup de pistolet, il fait un faux départ. Un faux départ élimine automatiquement l'athlète qui l'a provoqué.

## 6. Prise de performance

La performance est prise à l'aide d'un chronomètre.

Le temps sera pris à partir du moment où le chronométrateur voit la flamme ou la fumée du pistolet ou à la fermeture du claquoir, jusqu'au moment où le torse de l'athlète dépasse la ligne d'arrivée.

## 7. Conditions pour améliorer la performance

- Garder le regard à l'horizontal, tête fixée.
- Courir buste droit.
- Coordonner l'action bras/jambes.
- Construire une accélération progressive.

- Construire une trajectoire rectiligne.
- Augmenter la fréquence de la foulée
- Augmenter l'amplitude de la foulée
- Maintenir la vitesse maximale jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée.

### **8. Accidents et prévention**

Le claquage, l'élongation, la déchirure, le déboitement, les fractures sont souvent les accidents liés à la course de vitesse.

Pour les prévenir, il faut rester constamment concentré sur la course, aplanir la piste, s'échauffer suffisamment avant l'activité.

# SAUT EN HAUTEUR

## 1) Historique

Le saut en hauteur est une discipline aussi ancienne ; elle ne remonte pas aux jeux Grecs de l'antiquité, mais apparaît pour la première fois dès le VIIIème siècle avant J.C. lors des jeux Celtes, repris ensuite par les Vikings, cette tradition disparaît pendant le Moyen-âge.

Une renaissance apparaît à partir du XIVème siècle où les sauts périlleux en général connaissent un développement auprès d'acrobates voyageant de ville en ville.

A partir de 1820, le saut en hauteur proprement dit commence à être enseigné en Allemagne au sein d'écoles militaires, et les britanniques le développent comme activités sportives codifiées dans la deuxième moitié du 19ème siècle.

Après de multiples techniques différentes, ayant fait évoluer la discipline, les sauteurs franchissent aujourd'hui la barre en « Fosbury Flop ». Cette technique vient de son inventeur Richard FOSBURY.

## 2) Définition

Le saut en hauteur est une épreuve d'athlétisme dans laquelle les compétiteurs doivent franchir une barre horizontale en prenant appel sur un seul pied.

## 3) Objectif du saut en hauteur

Il sert à franchir les obstacles situés dans le plan vertical

## 4) Les phases du saut en hauteur

Indépendamment de la technique adoptée (ciseaux de jambes, rouleau ventral ou Fosbury Flop) le saut en hauteur comprend quatre phases principales : la course d'élan ou l'élan, l'impulsion ou l'appel, la suspension ou l'envol et la réception ou la chute.

## 5) Les techniques du saut en hauteur

Les techniques du saut en hauteur sont :

Le saut droit ; Le saut en ciseau ; le saut ventral et le Fosbury flop

**Saut droit** : c'est un saut axial. L'athlète attaque la barre de face et saute à l'horizontale, la jambe d'appel pliée sous lui. Cette technique limite considérablement la marge de progression du fait qu'il n'y a pas rotation du corps autour de la barre.

**Saut en ciseau** : l'athlète saute en élevant la première jambe, et quand il est passé, il élève l'autre en retombant.

**Le Rouleau ventral** : c'est une technique qui consiste à attaquer l'obstacle latéralement en s'enroulant littéralement autour de la barre, à l'horizontale. Le problème de cette technique était le dégagement de la jambe d'appel au-dessus de la barre.

**Fosbury-flop** : c'est la technique la plus utilisée actuellement. Elle fut utilisée pour la première fois dans une compétition internationale aux Jeux olympiques de 1968 par Dick Fosbury. Elle

consiste à arriver dos à l'obstacle et à sauter de dos, en levant les deux jambes en dernier au-dessus de la barre.

## **6) Installations**

Piste d'élan, une fosse de réception (sautoir).

La zone de réception recommandée doit avoir les dimensions minimales suivantes : longueur : 6 m x largeur : 4 m x épaisseur : 0,70 m.

## **7) Règlement**

Tous les élèves disposent de 3 essais par hauteur

*Nullité d'un saut :*

- Le sauteur se réceptionne hors du sautoir
- Passe sous la barre ou l'élastique
- S'il sort par l'arrière du plan de chute
- S'il fait tomber la barre ou touche l'élastique
- Lorsque le sauteur dépasse le temps limite pour un essai qui est fixé à 1min, lorsqu'il ne reste que 2 ou 3 athlètes le temps est prolongé jusqu'à 1,5min. S'il ne reste qu'un concurrent le temps est prolongé jusqu'à 2 min.

# SAUT EN LONGUEUR

## 1) Définition

Le saut en longueur est une discipline sportive qui consiste, à la suite d'une course d'élan, à franchir la plus grande distance horizontale possible à l'aide d'un appel sur un seul pied, sans dépasser la planche d'appel.

## 2) Les étapes du saut en longueur et leurs caractéristiques

### a. COURSE D'ELAN :

Les caractéristiques d'une bonne course d'élan :

- Elle est rapide,
- Souple,
- Progressivement accélérée et précise,
- Prépare l'athlète à une bonne impulsion.

### b. IMPULSION :

Caractéristiques d'une bonne impulsion :

- Elle doit être active,
- Le pied d'impulsion se pose fermement en une rapide action de griffe,
- Le genou de la jambe libre est poussé ou pointé en avant des hanches,
- Les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont en extension complète.

### c. SUSPENSION

### d. RECEPTION

## 3) Techniques du saut en longueur

On distingue le saut en extension et le saut en ciseau.

## 4) Matériel

Planche ; Décamètres ; Houe ; Pelle ; Râteau ; Plots.

## 5) Prise de performance

La mesure se prend à partir de l'empreinte laissée par le talon ou toute autre partie du corps la plus proche de la ligne d'appel.

Le décamètre permet de prendre la performance au saut en longueur.

-seuls les sauts acceptés sont mesurés quel que soit la distance.

## 6) Type des sauts horizontaux

Saut en longueur et le triple saut

### **7) Règlement**

Tous les élèves ont généralement trois essais.

#### **Saut accepté ou validé**

- Prendre l'élan à n'importe quel point de la piste avant la planche.
- Faire l'appel avant la fin de la planche.

#### **Saut annulé**

- Continuer la course d'élan dans la fosse.
- Empiéter la ligne d'appel.
- Se réceptionner hors du sautoir,
- Sortir de la fosse par le plan arrière.

### **8) Conditions pour améliorer le saut**

- Rechercher le pied d'appel
- Faire une course de vitesse maximale et maîtrisée
- Prendre une impulsion puissante vers le haut et l'avant (poser à plat le pied et le dérouler entièrement)
- Avoir un équilibre du corps en suspension
- Retarder la chute.

# LANCER DE POIDS

## GENERALITE

Dans les premiers temps de l'athlétisme, on ne voyait s'orienter vers le lancer du poids que les athlètes grands et lourds. Les premiers recordmen du monde avaient pour caractéristique de posséder une grande force naturelle mais peu de technique. Malgré des résultats remarquables et quelques variantes techniques, les performances ont fini par stagner pendant des dizaines d'années avant que ne soit découverte la technique au départ de dos, dite technique "O'Brien".

Le développement des capacités de force lié à celui d'une plus grande vitesse d'action, une meilleure coordination, et une meilleure technique ont permis d'atteindre des distances considérables.

### 1- Définition

Le lancer de poids est une épreuve de l'athlétisme qui consiste à lancer une boule de métal, le plus loin possible à partir d'un cercle comportant un butoir dans l'air de lancer.

### 2- L'importance du lancer de poids

- Développer la force musculaire, la coordination motrice
- Augmenter la puissance et la masse musculaire
- Renforcer la condition physique
- Améliorer la gestion du stress

### 3- Types de lancer

- Le lancer de poids
- Le lancer de disque
- Le lancer de Javelot
- Le lancer de marteau

### 4- Phase du lancer de poids

- Phase de préparation
- Phase de translation
- Phase finale
- Le rattrapage

### 5- Matériel

- Les masses (5kg ; 4kg)
- Le décamètre
- Les plots

### 6- L'installation du lancer

- L'air de lancer
- Secteur de lancer

## **7- Conditions pour améliorer le lancer**

- Tenir le poids, collé au cou, le coude dégagé du corps
- Pas chassé rasants ; arrivée bien équilibré
- Le poids reste collé au cou jusqu'à la poussée
- Projeter le poids vers le haut l'avant avec une main
- Terminer le geste face à l'air de lancer, en équilibre dans le cercle

## **8- Technique du lancer de poids**

- Lancer de dos avec pas glissés ou chassés ou en translation
- Lancer en rotation ou en volte

## **9- Règlement**

- Le lancer se réalise à l'intérieur du cercle
- Le concurrent doit commencer son jet dans une position stationnaire
- Le concurrent est autorisé à toucher l'intérieur du butoir
- Le poids est lancé d'une seule main en avant de l'épaule lors du lancer, le poids doit toucher ou être proche du menton
- Le poids ne doit pas être ramené en arrière du plan des épaules
- Il est interdit d'utiliser des gans ou du sparadrap s'il n'y a pas une plaie ouverte

### **❖ *Les principales fautes au lancer du poids***

- Le poids est éloigné du menton
- Le concurrent touche le sol à l'intérieur du cercle avec une partie quelconque de son corps
- Le concurrent touche le haut du butoir avec une partie quelconque de son corps
- En quittant le cercle, le premier contact avec le haut du butoir ou avec le sol à l'extérieur doit être complètement derrière la bande qui passe par le centre du cercle ou son prolongement (soit par le demi-cercle arrière).
- Le poids tombe à l'extérieur du secteur ou sur la liste du secteur
- Le concurrent dépasse la limite du temps autorisée

## **10- Prise de performances**

Seuls les jets validés sont mesurés.

La mesure ou la prise de performances se fait en mesurant du premier contact du poids avec le sol après le lancer jusqu'au bord intérieur du butoir.

## **11- Les accidents liés aux lancers**

- Tendinites de l'épaule, du coude et du poignet
- Elongations
- Déchirures ou rupture des muscles
- Entorse du coude et poignets

- Lombalgie et des douleurs sciatiques

## **12- Mesures de prévention des accidents**

- s'échauffer suffisamment
- Faire un étirement efficace
- Rester constamment concentrer sur l'activité
- Bien s'entraîner pour bien appliquer la technique
- Ne jamais fait dos au lanceur

# LE GRIMPER

## 1- Définition

Le grimper à la corde lisse est une discipline gymnique consistant à la montée d'une corde suspendue à l'aide des bras et des jambes.

## 2- Importance

- Il permet de rallier deux points dans le sens de la hauteur par le biais d'une corde.
- Il permet de vaincre la peur et de fuir un danger
- Il développe la force dans les bras

## V- Installation

Un portique à grimper

## VI- Matériel

- Une corde à grimper
- Un chronomètre

## VII- Règlement

Il faut un pied à la corde et un pied au sol au départ et finir en touchant l'anneau.

**NB** : Le retour n'est pas chronométré

## VIII- Prise de performance

La prise de performance se fait à l'aide d'un chronomètre.

## IX- Les techniques

- Croisé interne et externe
- L'enroulé interne et externe
- Le pincer
- Le grimper militaire