



# GUIDE DU PROFESSEUR

# D'EPS



*Edition*  
*2025*

**E**DUICATION

**P**HYSIQUE *ET*

**S**PORTIVE

**Auteur**  
M. TEHUA  
(+225) 05 05 40 77 88

# **SOMMAIRE**

## **GENERALITES SUR LES SPORTS**

### **CHAPITRE I : L'ATHLETISME (SPORT INDIVIDUEL)**

**LEÇON I : LA COURSE D'ENDURANCE**

**LEÇON II : LA COURSE DE VITESSE**

**LEÇON III : LE SAUT EN LONGUEUR ET LE TRIPLE SAUT**

**LEÇON IV : LE SAUT EN HAUTEUR**

**LEÇON V : LE LANCER DE POIDS**

### **CHAPITRE II : LA GYMNASTIQUE**

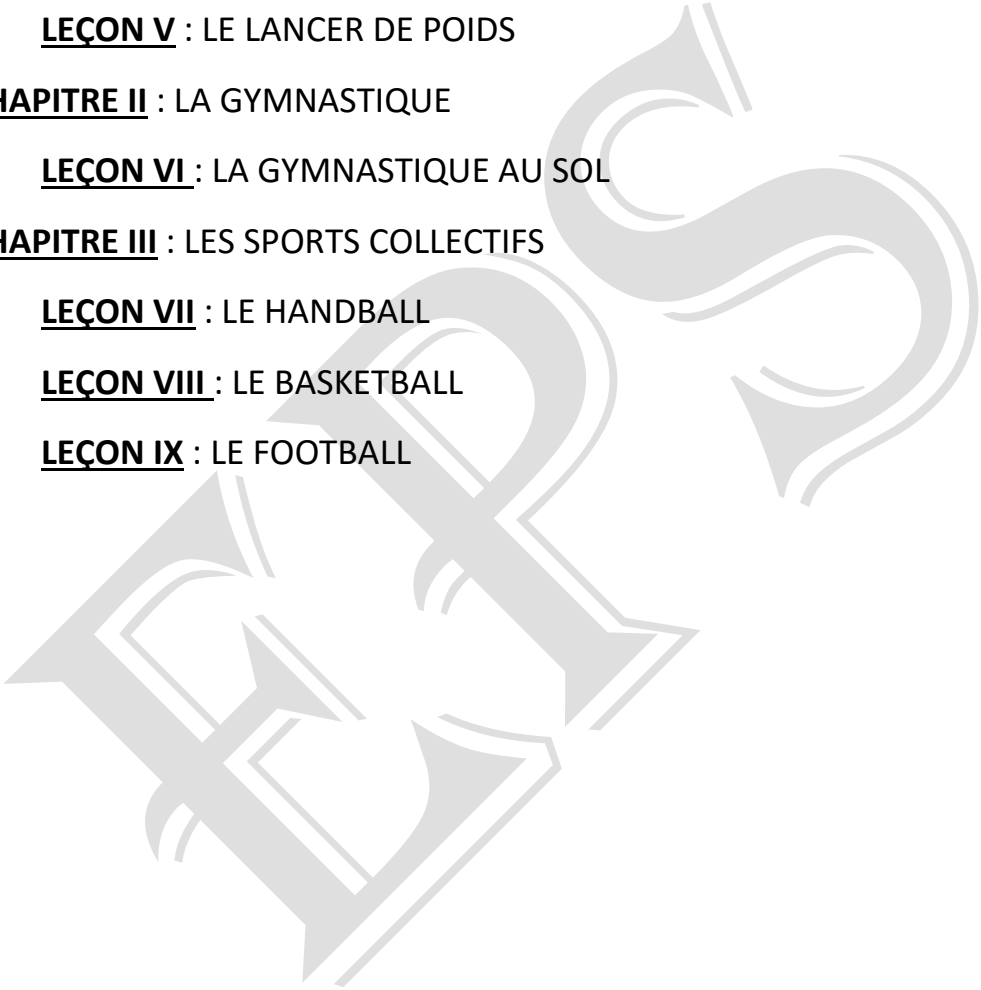
**LEÇON VI : LA GYMNASTIQUE AU SOL**

### **CHAPITRE III : LES SPORTS COLLECTIFS**

**LEÇON VII : LE HANDBALL**

**LEÇON VIII : LE BASKETBALL**

**LEÇON IX : LE FOOTBALL**



# **Généralités 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 jeux 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 **DESPORTE** est 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 découlait, 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 les maîtres et les professeurs d'EPS. Ces éducations 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 Physiques et Sportive est l'ensemble des activités physiques et sportives pratiqué sous forme de compétition ou sous forme de jeu. 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 inscrit 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 et la créativité. Il devient autonome.

## **QUELQUES DEFINITIONS DES SIGLES**

**EPS** : Education Physique et Sportive

**APS** : Activité Physique et Sportive

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

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

**OISSU** : Office Ivoirienne des Sports Scolaires et Universitaires

## **DIFFERENCE ENTRE EPS ET SPORT**

-L'EPS ne se pratique qu'à l'école et prend en compte tous les apprenants quelles quesoient 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.

## **LES DIFFERENTS TYPES DE SPORTS**

Il existe deux grandes catégories de sport qui sont :

-Les sports individuels

-Les sports collectifs

## **LES SPORTS INDIVIDUELS**

### **Définition**

On appelle sports individuels les activités sportives de compétition

officiellement reconnues dont la pratique nécessite la participation d'un individu évoluant seul dans une discipline au cours d'une compétition.

Il existe plusieurs sortes de sports individuels qui sont :

- L'athlétisme
- La gymnastique
- La natation
- Les sports de combat (Lutte, Judo, Boxe...)
- Le tennis
- Le golf
- Le badminton...

## **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.

#### **L'échauffement général**

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

#### **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.

## CHAPITRE I : L'ATHLETISME (SPORT INDIVIDUEL)

L'athlétisme se définit comme l'ensemble des disciplines comprenant des épreuves de courses (la course d'endurance, la course de vitesse, la course d'obstacle et la course de relais), de sauts (le saut en longueur, le triple saut, le saut en hauteur et le saut à la perche) et de lancers (le lancer de poids, le lancer de disque, le lancer de marteau et le lancer de javelot).

### LEÇON I : LA COURSE D'ENDURANCE

#### Historique

Les courses d'endurance sont nées lors des **fêtes religieuses** antiques de diverses régions telles que la Grèce, l'Égypte, l'Asie et dans la **vallée du Rift** en Afrique. Elles se sont développées en Angleterre et aux Etats-Unis d'Amérique, où les premières compétitions furent organisées. L'introduction de ces épreuves en Afrique date de l'époque coloniale, mais, les africains, compte tenu de leur statut colonial, ne participaient tous aux compétitions internationales.

Ce n'est qu'à la suite des indépendances que ces épreuves ont pris leur véritable envol sur le continent. Les athlètes africains sont naturellement dotés des qualités exceptionnelles en endurance du fait de la rudesse du climat, de l'environnement, du mode de vie, et surtout de leur alimentation à base des produits laitiers (Kenya, Ethiopie).

Ces atouts naturels, ont significativement contribué à l'éclosion des talents africains à l'instar d'Abebe Bikila premier médaillé d'or d'Afrique aux Jeux Olympiques (Rome 1960). Et, depuis lors, l'hégémonie des athlètes de race noire est incontestable sur l'échiquier international. De nos jours, grâce aux performances exceptionnelles des athlètes de l'Afrique de l'Est et du Nord, le continent africain rivalise d'égal à égal avec les autres continents qui autre fois régnaient en maîtres absolus.

**NB** : la course d'endurance commence à partir de 8 minutes.

## **I -DEFINITIONS DES TERMES**

**La course d'endurance** est une épreuve athlétique qui consiste à courir à son propre rythme sur une longue distance pendant un temps long.

**Le pouls** c'est le nombre de battement de cœur par minute.

**L'Abandon** c'est lorsqu'un apprenant commence une course mais abandonne avant de passer la ligne d'arrivée.

**L'Allure** c'est une vitesse de course ou de marche sur une distance spécifique.

**La disqualification** c'est quand un apprenant enfreint une règle, ne se présente pas à une épreuve programmée ou tire avantage de gêner un adversaire.

**Le rythme** c'est l'action de course uniforme et bien coordonnée.

**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'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.

## **II -Importance de la pratique des activités de type d'endurance**

La pratique régulière d'une activité de type d'endurance me permet :

- D'éviter certaines maladies tel que : le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité...
- D'éliminer les impuretés de mon corps à travers la transpiration.
- De repousser les limites de la fatigue.
- De favoriser mon bien-être physique.

## **III – les distances à la course d'endurance**

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

## **IV - les différentes activités de types d'endurance**

- La natation sur une longue durée,
- La marche sur une longue durée,
- La course à pied sur une longue durée,
- Le vélo sur une longue durée.

## **V -Dispositions pratiques à observer avant- pendant et après une course d'endurance**

- **Avant** : Manger au moins trois heures (3h) avant l'activité, éviter de porter des habits trop serrés, prendre son pouls.
- **Pendant** : Boire de l'eau, éviter de fermer la bouche.
- **Après** : Prendre son pouls, boire de l'eau.

## **VI –Les endroits favorables à la prise de pouls**

Les endroits favorables à la prise de pouls sont :

- Au niveau de la tempe : l'artère temporal ;
- Au niveau du cou : la carotide ;
- Au niveau du poignet : l'artère radial.

## **VII –Calcul du pouls**

Le pouls se calcule de la manière suivante :

- On prend le pouls sur 6 secondes et on multiplie par 10
- On prend le pouls sur 10 secondes et on multiplie par 6
- On prend le pouls sur 15 secondes et on multiplie par 4

## **VIII - Caractéristiques du pouls**

- Avant l'activité : 60 à 90 bat/min,
- Pendant l'activité : 120 à 140 bat/min,
- Une minute après l'activité : 100 à 110 bat/min.

**NB** : bat/min c'est-à-dire battement par minute.

## **IX - Règlements**

- Les départs de toutes les courses d'endurance se font debout ;
- La longueur d'une piste standard sera de 400m ;
- La distance de la course sera mesurée du bord de la ligne de départ le plus éloigné de la ligne d'arrivée au bord de la ligne d'arrivée le plus proche de la ligne de départ ;
- La largeur minimale d'un couloir sera de 1,22m, mais pour les pistes construites après 2004, la largeur maximale pourra être fixée à 1.25m ;
- Le départ d'une course sera indiquée par une ligne blanche large de 5cm ;

- Il n'y a pas de commandement " Prêt " pour les courses d'endurance ;
- Un athlète, après avoir quitté volontairement la piste, n'aura le droit de continuer à participer à la course. Au cas où il tenterait de réinsérer, il sera disqualifié par le juge ;
- Dans les épreuves sur piste de 500m et plus, le comité d'organisation peut prévoir de l'eau et des éponges si les conditions atmosphériques le rendent nécessaire ;
- Dans les épreuves sur piste de 10.000m, des postes de ravitaillement, rafraichissement et épongèrent seront prévus ;
- L'arrivée d'une course sera indiquée par une ligne blanche large de 5cm ;
- Les athlètes seront classés dans l'ordre dans lequel leur torse atteint le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée ;
- Les chronométreurs utiliseront des appareils électroniques à affichages digital actionnés à la main ;
- Pour toutes les courses où le chronométrage manuel est utilisé, trois chronométreurs prendront le vainqueur, et deux pour les suivants ;
- Dans les compétitions internationales, chaque nation participante a le droit d'engager 3 athlètes par épreuve.

### CONCLUSION

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).

## LEÇON II : LA COURSE DE VITESSE

### HISTORIQUE

L'**athlétisme** est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. L'origine du mot athlétisme vient du grec "*Athlos*", signifiant combat. Il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur. Le nombre d'épreuves, individuelles ou par équipes, a varié avec le temps et les mentalités.

L'athlétisme est l'un des rares sports universellement pratiqués, que ce soit dans le monde amateur ou au cours de nombreuses compétitions de tous niveaux. La simplicité et le peu de moyens nécessaires à sa pratique expliquent en partie ce succès.

### I –DEFINITIONS DES TERMES

**La course de vitesse** est une épreuve athlétique qui consiste à courir le plus rapidement possible sur une courte distance pendant un temps court.

**La course d'obstacle** consiste à franchir des obstacles situés à l'intervalles réguliers et à hauteurs semblable.

**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'arriver. Celui qui donne le témoin est le relayé et celui qui le reçoit est un relayeur.

**Le témoin** est le nom d'un bâton qui est transmis pendant le relais.

**Le starter** c'est celui qui donne le départ d'une course.

**Courir** c'est est un geste naturel qui consiste à se déplacer d'un lieu à un autre en faisant mouvoir rapidement et alternativement ses jambes.

**Courir vite** c'est parvenir à atteindre la plus grande vitesse possible dans un minimum de temps et la maintenir sur une distance déterminée (créer et conserver la vitesse.)

**Ex-æquo** : A égalité sur le même rang.

**Le couloir** est une zone individuelle de course. Sa largeur est de 1,22 m, mesure qui a été portée depuis 2006 à 1,25 m, inclut la ligne extérieure.

**L'anémomètre** est un appareil pour mesurer la vitesse du vent.

**Le starting-blocks** est un engin réglable fixé à la piste constituée de deux cales pour les pieds.

**L'athlète** est un sportif pratiquant l'athlétisme.

**Faute** : Au relais, en course de haie, en sprint, erreur qui débouche sur un avertissement ou une disqualification.

**Officiels** : ensemble de personnes du jury qui encadrent les compétitions.

**Faux départ** c'est l'action de sortir des starting-blocks avant les autres concurrents.

## **II - Les qualités développées par la pratique de la course de vitesse**

- Renforcer les capacités cardio-respiratoire et musculaire ;
- Améliorer la coordination motrice ;
- Développer la vitesse de réaction et d'exécution ;
- Eveiller la vigilance ;
- Augmenter la puissance musculaire.

## **III - Les différentes distances à la course de vitesse**

- Les sprints : 60 m ,80m,100 m, 200 m, 400 m
- Les courses de relais : 4 x 100 m, 4 x 400 m
- Les courses d'obstacle (haie) : 100 m haies, 110 m haies, 400 m haies.

## **IV - Les différents départs à la course de vitesse**

- Le départ debout ;
- Le départ semi-fléchi ;
- Le départ accroupis (compétition officielle).

## **V - Les différentes phases à la course de vitesse**

- Le départ ;
- La mise en action ;
- Le maintien de la vitesse acquise ;
- L'arrivée.

## **VI - Les différents signaux de départ à la course de vitesse**

- Le signal visuel ;
- Le signal sonore.

## **VII - Les commandements à la course de vitesse**

- A vos marques ;
- Prêts ;
- Partez.

## **VIII -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.

## **IX -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.

## **X -REGLEMENTS**

- Le départ de toutes les courses de vitesse avec et sans obstacles est matérialisé par une ligne blanche d'une largeur de 5cm ;
- Le départ est donné par un officiel technique (juge) appelé starter ; il est secondé d'un starter assistant et d'un ou plusieurs starters de rappel. Le rôle du starter de rappel est de vérifier l'inscription des athlètes sur la liste de départ et les places dans leur couloir respectif ;
- Tout athlète qui prend le départ d'une course et ne le termine pas, sera disqualifié pour le tour suivant dans la même épreuve. Toutefois, s'il est engagé dans une autre épreuve, il pourra y prendre part ;
- Ne jamais courir ou s'élancer avant le signal ;

- Ne jamais ralentir à l'arrivée ;
- Ne jamais mordre la bande blanche ;
- Ne jamais se retrouver dans le couloir de son adversaire ;
- Un coureur est disqualifié s'il empêche la progression d'un autre coureur en le gênant, en le bousculant ou en interférant, et en tire un avantage ;
- Réagir vivement au signal de départ ;
- Suivre une ligne droite dès le départ ;
- Dépasser la ligne d'arrivée à vive allure ;
- Ne pas sortir ou marcher sur les limites d'un couloir. (Ne pas courir devant son adversaire)
- Ne pas faire de faux départ c'est-à-dire partir avant le signal de départ ;
- Pour le relais le témoin doit être transmis dans la zone de transmission et ne doit pas tomber ;
- Pour les haies, ne pas renverser volontairement les haies.

### **CONCLUSION**

La course de vitesse a pour but d'apprendre à démarrer convenablement, à courir sans se crispier, à courir d'une façon efficace. Elle permet aussi à l'athlète ou à l'apprenant 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.

## LEÇON III : LE SAUT EN LONGUEUR ET LE TRIPLE SAUT

### HISTORIQUE

Les sauts athlétiques sont au nombre de 4 : le saut en longueur, le triple saut, le saut en hauteur et le saut à la perche.

L'apprenant se projette en l'air pour franchir la hauteur 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 qui sont :

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

### A - SAUT EN LONGUEUR

#### I -DEFINITION DES TERMES

**Le saut en longueur** est une épreuve athlétique qui consiste à courir le plus rapidement possible en posant son pied (un seul pied) avant la planche d'appel afin de sauter le plus loin possible dans la fosse.

**L'impulsion** est un appui qui précède le saut le saut au terme de la course d'élan.

**La réception** est la manière de tomber au sol après un saut.

**L'essai** est une tentative dont dispose un concurrent.

**Les épreuves combinées** sont des compétitions réunissant plusieurs disciplines.

**La validité d'un saut** est l'accomplissement d'un essai sans faute.

**La fosse** c'est l'endroit où l'on réceptionne après avoir effectué le saut.

#### II –L'importance de la pratique du saut en longueur

La pratique régulière du saut en longueur me permet de développer :

- Ma coordination motrice

- Ma détente
- Ma force de projection

### **III -Les caractéristiques au saut en longueur**

Il existe quatre (4) caractéristiques au saut en longueur qui sont :

- La course d'élan : elle est progressivement accélérée ;
- L'impulsion : elle se fait avec un seul pied ;
- La suspension : elle se fait plongée en l'air ;
- La réception : elle se fait groupée dans la fosse en position semi-fléchi.

### **IV -Les différentes techniques au saut en longueur**

Il existe trois (03) techniques au saut en longueur qui sont :

- Le saut en extension ;
- Le ciseau simple ;
- Le double ciseaux.

### **V -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.

### **VI -Conditions pour améliorer le saut en longueur**

- 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.

### **VII -Règlements**

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 est manqué ou annulé**

- Le pied de l'athlète dépasse la planche d'appel.
- Passer par-dessus de la planche d'appel sans faire d'impulsion.
- Faire appel sur deux pieds.
- Toucher le sol entre la planche d'appel et la fosse de réception pendant l'accomplissement de son saut.
- Epuiser le temps imparti à l'essai (1mn généralement).
- Prendre son appel de part et d'autre des extrémités latérales de la planche d'appel
- Sortir de la fosse par le plan arrière.

## **B -LE TRIPLE SAUT**

### **I - DEFINITION**

Le triple saut est une épreuve athlétique qui consiste à courir le plus rapidement possible suivie de 3 bonds successifs qui sont :

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

### **II -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. (Compétition officielle)

En milieu scolaire la planche d'appel est placée à **5 ;7 ou 9 m** de la fosse de réception.

### **III -Règlements**

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

## CONCLUSION

Le saut en longueur et le triple saut ont pour but de sauter la plus longue distance. Qu'il s'agisse d'aller plus 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 pratique régulière des activités physiques et sportives telles que les sauts développent : la détente, la force, la souplesse et la coordination motrice.



## LEÇON IV : LE SAUT EN HAUTEUR

### 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 VIII<sup>ème</sup> siècle avant J.C. lors des jeux Celtes, repris ensuite par les Vikings, cette tradition disparaît pendant le Moyen-âge.

Il fut discuté pour la première fois en 1840 et réglementé en 1865. La technique de franchissement est très primaire et la plupart des participants passe la barre comme des crabes en repliant les jambes sous leurs troncs. En 1887, le franchissement se fait avec ciseau et avec une légère extension dorsale. En 1912, l'américain Edward Beeson franchit 2m15 en rouleau costal et à partir de 1946, le rouleau ventral conquiert le monde.

La technique du saut en hauteur a beaucoup évolué au cours du XIX<sup>ème</sup> Siècle. Le ciseau et le rouleau furent longtemps utilisés par les athlètes jusqu'à l'arrivée du Fosbury Flop utilisé au J.O de 1968 à Mexico par l'Américain Dick FOSBURY.

Aujourd'hui cette technique est utilisée par tous les sauteurs.

### I -DEFINITIONS DES TERMES

**Le saut en hauteur** est une épreuve athlétique qui consiste à franchir un élastique posé entre deux supports verticaux en prenant appel sur une jambe.

**L'impulsion** est un appui qui précède le saut le saut au terme de la course d'élan.

**La réception** est la manière de tomber au sol après un saut.

**L'essai** est une tentative dont dispose un concurrent.

**La fosse** c'est l'endroit où l'on réceptionne après avoir effectué le saut.

### II -Les qualités développer à la pratique du saut en hauteur

La pratique du saut en hauteur favorise le développement de :

- La détente
- La vitesse
- La puissance
- Le goût de l'effort

- Le sens de la responsabilité

### **III -Les phases du saut en hauteur**

Le saut en hauteur se décompose en 04 phases principales qui sont :

- **La course d'élan** : qui est la mise en action préparatoire et se caractérise par une grande amplitude gestuelle et elle est progressivement accélérée.
- **L'impulsion** : qui consiste à étendre complètement la jambe d'appui et à lancer vivement vers le haut l'autre jambe (jambe libre) et les bras.
- **La suspension ou le franchissement** : est un mouvement précis où le corps perd tout contact avec le sol. Sa finalité est de franchir une hauteur maximale.
- **La réception ou la chute** : qui consiste à reprendre contact avec le sol en amortissant la chute par une flexion générale des jambes et du buste.

### **IV -Les différentes techniques du saut en hauteur**

On distingue généralement trois techniques :

- **Le ciseau des jambes** qui est un saut par enfourchement de la barre, l'apprenant saute en élevant la première jambe et quand il est passé il élève l'autre en retombant.
- **Le rouleau ventral** qui est un saut par enroulement du corps autour de la barre ou l'élastique. (Technique utilisée en milieu scolaire)
- **Le Fosbury flop** qui consiste à arriver dos à la barre et à sauter de dos en levant les deux jambes en dernier au-dessus de la barre ou l'élastique.

### **V -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 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.

### **VI – Règlement**

Le saut est manqué lorsque l'élève :

- Fait tomber la barre ou touche à l'élastique.

- Passe en dessous de la barre ou élastique.
- Fait appel sur deux pieds.
- Utilise une technique non homologuée.
- Dépasse le temps de passage de 2mn.

## **CONCLUSION**

Le saut en hauteur a pour but de se projeter en l'air pour franchir la hauteur. Qu'il s'agisse d'aller haut, la projection du corps est toujours le résultat d'une impulsion qui, elle-même est produite en combinant un élan et une détente. La pratique régulière des activités physiques et sportives telles que les sauts développent : la détente, la force, la souplesse et la coordination motrice.

## LEÇON V : LE LANCER DE POIDS

### HISTORIQUE

La notion de lancer de poids trouve ses origines en Grèce antique à travers l'armement de l'homme primitif. Il s'agissait des pierres utilisées pour la chasse ou pour repousser l'ennemi en situation d'affrontement entre les tribus. Mais ce sont les anglais qui le codifient en 1857. L'engin utilisé était un boulet de canon pesant 7,257 kg qui sera lancé à partir d'une surface carrée de 2135 mm de côté. Le lancer s'effectuait sans élan. Progressivement, la technique du lancer est passée de la position statique face à l'aire de lancer, à celle de profil avec allongement du chemin de lancer (avec élan) pour aboutir à celle de dos intégrant l'accélération du poids et l'utilisation de la force des jambes. Aujourd'hui, nous employons deux techniques : Le lancer en translation ayant comme pionnier l'américain Parry O'Brien (1953) et le lancer en rotation dont le soviétique Barychnikov en est le précurseur (1970).

### I – DEFINITIONS DES TERMES

**Le lancer de poids** est une activité athlétique qui consiste à propulser un engin de forme sphérique le plus loin possible à partir d'une zone vers un secteur de lancer bien délimiter.

**L'engin** : son poids ; sa forme, sa taille, sa matière.

**L'aire d'élan** c'est l'endroit où l'apprenant doit projeter l'engin.

**L'aire de chute** c'est l'endroit dans lequel doit retomber l'engin pour être valable.

**La technique** c'est la manière de lancer.

**L'essai** est une tentative dont dispose un concurrent.

**Un essai nul** est un essai qui n'est pas validé suite à une infraction au règlement.

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

La pratique du lancer de poids me 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.

### **III -Les différents formes aux lancers de poids**

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

### **IV –Les phase aux lancers de poids**

Il existe quatre (4) phases aux lancers de poids qui sont :

- Phase de préparation ;
- Phase de translation ;
- Phase finale ;
- Phase de rattrapage.

### **V –Les étapes aux lancers de poids**

Il existe quatre (4) étapes au lancer de poids qui sont :

- La tenue ;
- Le placement ;
- Le déplacement ;
- La projection.

### **VI -Les différentes techniques aux lancers de poids**

Il existe trois (3) techniques aux lancers de poids qui sont :

- Le lancer de face à l'arrêt.
- Le lancer de profil à l'arrêt et en mouvement (pas chassés).
- Le lancer de dos à l'arrêt et en mouvement (pas chassés).

**NB** : En classe de 3ème, la technique du lancer de profil pas chassés est utilisée.

### **VII -Conditions pour améliorer le lancer de poids**

- 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.

### **VIII - 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.

### **IX - Différentes masses des engins au niveau scolaire**

CLASSES	FILLES	GARCONS
6 <sup>ème</sup> - 5 <sup>ème</sup>	2 kg	3 kg
4 <sup>ème</sup> - 3 <sup>ème</sup>	3 kg	4 kg
2 <sup>nd</sup> - 1 <sup>ère</sup> - Tle	4 kg	5 kg

### **X - Règlements**

- Le poids doit être sphérique et lisse.
- Le cercle du lancer à 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 délimité qui forme un angle de 45°.
- Il est interdit de porter des gants ou d'avoir les doigte 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 à toucher 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...

## CONCLUSION

Le lancer de poids a pour objectif de projeter l'engin 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 et la coordination motrice.**

## CHAPITRE II : LA GYMNASTIQUE

### LEÇON VI : LA GYMNASTIQUE AU SOL

#### HISTORIQUE

La gymnastique est née dans la période de l'antiquité à travers des sculptures Egyptiennes, chinoise... Elle a été pratiquée sous la dimension spirituelle. Le mot gymnastique vient du terme grec GUMNOS qui signifie « NU », en Grèce antique, la gymnastique était pratiquée pour préparer les jeunes soldats, l'Allemand FRIEDRICH LUDWIG JHAN, a été le promoteur de cette forme de gymnastique ; il fonda le 1er gymnase dans le but de former les jeunes soldats, et leur donner les qualités physiques de combat, à côté de la gymnastique acrobatique réservée aux populations.

La gymnastique contemporaine s'est formée par l'œuvre de Jhan, Aujourd'hui la gymnastique englobe un grand nombre disciplines coordonnées au niveau international par la FIG et au niveau national par la CAMERGYM ex FECAGYM.

#### I –DEFINITION DES TERMES

**La gymnastique** est une activité physique, qui consiste à réaliser au sol un enchaînement des formes corporelles inhabituelles dans le but d'être vu et / ou jugé selon un code admis par les pratiquants.

**Enchaînement** : suite rythmée et technique d'éléments que peut réaliser un gymnaste.

**Gymnaste** : celui qui pratique la gymnastique.

**Trajet** : parcours effectué par le gymnaste d'un pont à l'autre dans son enchaînement

**Agrès** : accessoire ou appareil sur lequel l'on réalise son enchaînement.

**Praticable** : surface plane recouverte d'un tapis où se déroule la gymnastique artistique au sol.

**FIG** : fédération internationale de gymnastique.

**CAMERGYM** : Cameroun Gymnastique.

**GA** : Gymnastique artistique.

#### II -L'importance de la pratique de la gymnastique au sol

La pratique régulière de la gymnastique au sol développe en moi :

- La souplesse
- La coordination motrice
- Le control de soi
- La force
- L'esthétique

### III -Les bienfaits de la pratique de la gymnastique sur l'organisme

La pratique de la gymnastique favorise :

- Le renforcement des muscles ;
- L'assouplissement des articulations ;
- Un apport de tonus musculaire, d'énergie.

### IV -Caractéristique de la gymnastique

La gymnastique se caractérise par :

- L'originalité
- La prise de risque
- La virtuosité (adresse et aisance)

### V -Les différentes familles d'éléments gymniques

Il existe 6 familles en gymnastique qui sont :

- La famille des **appuis** (ATR tenu, ATR roulé, ATR demis vase, trépied simple, trépied casé piqué)
- La famille des **renversements** (roue, rondade, flipe arrière, salto avant, salto arrière)
- La famille des **rotations** (roulade avant simple, roulade arrière simple, roulade avant jambes écarts, roulade arrière jambes écarts, roulade avant jambes tendues, roulade arrière jambes tendues)
- La famille des **sauts** (saut droit, saut 1/2 pirouette, saut pirouette, saut de chat, saut de biche, saut groupé, saut carapé, grand jeté)
- La famille des **maintiens** (planche faciale, planche écrasée, équilibre fessier, chandelle, placement de dos, appuis ventral, appuis costal, appuis dorsal, équerre.)
- La famille des **souplesses** (pont simple, pont avec la jambe pointée, écrasement facial, planche Y, grands écart antéro-postérieur.)

## **VI -Dispositions à observer avant et pendant la pratique de la gymnastique**

Avant la pratique de la gymnastique, il faut :

- Porter une tenue adaptée ;
- Bien s'échauffer ;
- Pratiquer la gymnastique sur un espace libre et dégagé de tous objets ; dangereux.

Pendant la pratique de la gymnastique, il faut :

- Etre bien fourré ;
- Saluer au début ;
- Rester concentré ;
- Eviter de se nettoyer.

### **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.

## **CHAPITRE III : LES SPORTS COLLECTIFS**

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).

### **LEÇON VII : LE HANDBALL**

#### **HISTORIQUE**

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

#### **I - 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.

#### **II - L'aire de jeu**

##### **1-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, ditant 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).

##### **2-Les poteaux**

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

##### **3-Le ballon**

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

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

### **III -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.

### **IV -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.

### **V -Les officiels**

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

### **VI -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 une pause de **1mn**.

### **VII -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
- 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.

## LEÇON VIII : LE BASKETBALL

### HISTORIQUE

Le règlement du basket-ball, qui impose au jeu un rythme très rapide et offensif, en fait l'un des sports de ballon les plus exigeants sur le plan technique. Inventé en 1891 par le Canadien James A. NAISMITH dans un collège des États-Unis, il est exporté et pratiqué en France dès 1893, et devient discipline olympique en 1936 à Berlin, un an après le premier championnat d'Europe organisé par la Fédération internationale de basket-ball amateur (FIBA). Mais ce n'est qu'après la Seconde Guerre mondiale, grâce aux soldats américains, que le sport devient réellement populaire en Europe. Le premier match officiel de la National Basketball Association (NBA) a lieu en 1946 entre Minneapolis et Syracuse. L'essor du basket-ball féminin reste limité par des règles plus contraignantes jusqu'au début des années 70 et ne devient discipline olympique qu'en 1976. Aux J.O. de Barcelone en 1992, la domination magistrale de l'équipe masculine américaine – surnommée la *DREAMTEAM* – rend le basket pratiqué dans la NBA internationalement populaire.

#### I -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.

#### II -L'aire de jeu

##### 1-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 réservé au panier pour les trois (3) points. D'une zone à **5,80m** pour les lancers francs appelé également **la bouteille**.

##### 2-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.

##### 3-Le ballon

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

##### 4-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...

### **III -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.

### **IV -Les officiels**

Une rencontre de basket est officiee par :

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

### **V -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

### **VI -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...) te 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.

LEPSS

## LEÇON IX : LE FOOTBALL

### HISTORIQUE

Le cujus, l'ancêtre officiel né en Chine il y a plus de deux millénaires, est considéré comme la racine la plus ancienne du football. Ce sport se jouait sans les mains avec un ballon en cuir rempli de plumes. Les échanges commerciaux, le temps de grandes découvertes furent un moyen de diffusion de ces pratiques sportives.

Les Grecs et les Romains jouaient à l'épiscyre, à la phéninde ou à l'haspartum. Ces trois jeux de balle se pratiquaient aussi bien à la main qu'au pied. Le ballon devait franchir la zone que l'équipe adverse défendait.

Au moyen âge, des traces de l'haspartum se trouvaient ainsi dans les règles d'un sport appelé Choulle ou Souille pratiqué dans le nord de l'Europe. Elle se jouait avec les quatre membres et une boule de foin, devenue ensuite le ballon de cuir. La choulle s'exporta en Grande Bretagne où elle s'est modernisée pour donner le football moderne.

### I - QUELQUES DEFINITIONS

- **UEFA** : Union Européenne de Football Associations ;
- **FIFA** : Fédération Internationale de Football Associations ;
- **CAF** : Confédération Africaine de Football ;
- **FECAFOOT** : Fédération Camerounaise de Football ;
- **CAN** : Championnat d'Afrique des Nations ;
- **Duel** : lutte d'homme à homme pour la conquête du ballon ;
- **Amorti** : maîtrise du ballon lors de la réception ;
- **Une-deux** : Echange de passes sans contrôle entre deux joueurs, permettant d'éliminer un ou plusieurs adversaires ;
- **Coach** : terme anglais qui signifie entraîneur ;
- **Coaching** : travail global de l'entraîneur (former, diriger, conseiller, aider les joueurs à progresser, à faire les bons choix tactiques...) ;

- **Equipe** : groupe de joueurs appelés à être performants et à réussir. Ces joueurs doivent être intégrés pour former une unité fonctionnelle, malgré qu'ils soient tous différents et ceci doit être pris en considération.

## **II -But du jeu**

Le football est un sport collectif opposant deux équipes de onze (11) joueurs chacune cherchant à marquer des buts au moyen d'un ballon sphérique. A l'exception du gardien, les joueurs peuvent utiliser toutes les parties du corps sauf les bras et les mains. L'équipe qui marque le plus de but remporte la rencontre.

## **III -L'aire de jeu**

### **1-Le terrain**

Le terrain de football est de la forme rectangulaire. Les dimensions varient entre **90** et **120** mètres de longueur (la ligne de touche), **45** et **90** mètres de largeur (ligne de but). Il comprend une surface de jeu, divisée en deux par une ligne médiane, deux surfaces de buts. La petite surface ou le petit carreau mesure **5,50m** de la ligne de but, la grande surface ou le grand carreau mesure **16,50m** de la ligne de but. Entre ces deux surfaces, un point face au but d'une distance de **11m**, 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.

**NB** : Tous les terrains de football n'ont pas exactement les mêmes dimensions.

### **2-Les poteaux**

Ils sont constitués de deux montants verticaux (poteaux) s'élevant à égale distance des drapeaux de coin et reliés en leur sommet par une barre transversale. La distance séparant l'intérieur des deux poteaux est de **7,32m** et le bord inférieur de la barre transversale se situe à **2,44m** du sol.

### **3-Le ballon**

Il est de forme sphérique en cuir ou d'une autre matière adéquate à une circonférence de **70cm** au plus et de **68cm** au moins, a un poids de **450g** au plus et **410g** au moins et a une pression de 600 à 700 g /cm<sup>2</sup>.

## **IV -Les équipes**

Chaque équipe est composée de **22** joueurs dont **11(10+1** gardien de but) sur le terrain et **5** remplaçants pour une rencontre.

## V -Equipements des joueurs

Tous les joueurs 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 99** sur le dos.

## VI -Les officiels

Chaque match de football est dirigé par six arbitres qui sont :

- Un arbitre central ;
- Deux arbitres de touches ;
- Un arbitre de remplacement ;
- Un arbitre au assistant vidéo ;
- Un arbitre qui marque le nom des remplaçants.

## VI -Temps de jeu

Un match de football se compose de deux périodes de 45 minutes chacune avec une pause (mi-temps) de **15** minutes.

En cas de match nuls, une prolongation de **2x15min** avec une pause de **5min**.

**NB** : En cas de match nuls en prolongation un tir au buts départagera les équipes.