

Collection SUPERNOVA

LIVRE DU PROFESSEUR

EPS 3^e



Corrigé manuel de 3^{ème}

Activité : course d'endurance

1- Indique pourquoi il faut connaître son IMC

L'IMC est une grandeur qui permet d'estimer la corpulence d'une personne. Il permet de jauger le développement harmonieux du corps.

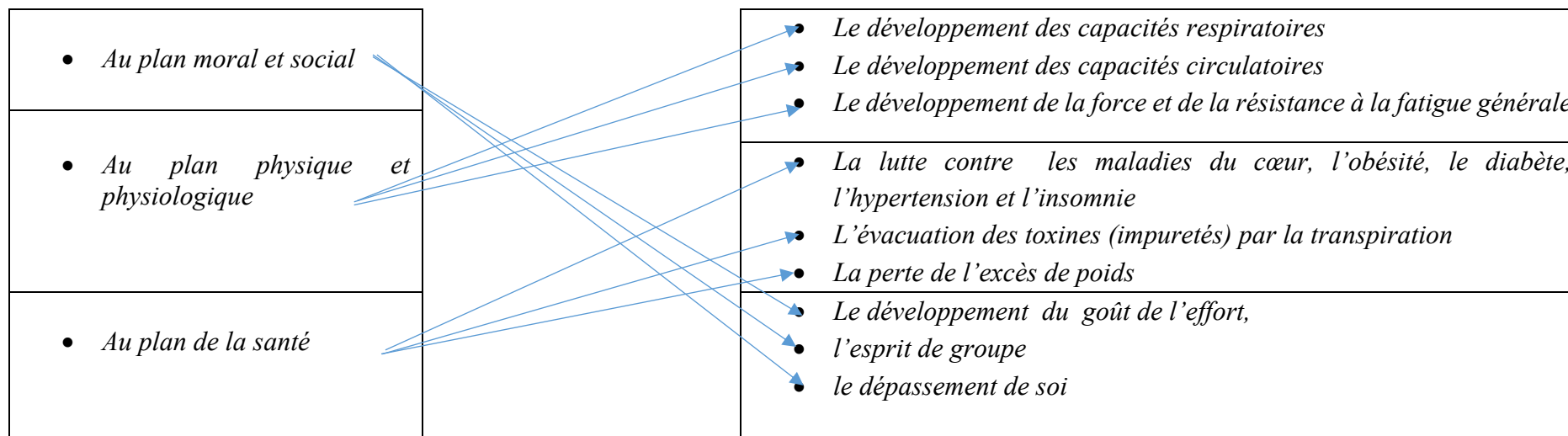
2- Décris la prise de pouls

Le pouls peut se prendre sur :

- 10 secondes à multiplier par 6
- 6 secondes à multiplier par 10
- 4 secondes à multiplier par 15

3- Les bienfaits

Relie les éléments



4- Cite trois règles d'hygiène et trois règles de sécurité liées à la pratique de la course d'endurance

- *S'hydrater régulièrement*
- *Eviter de consommer de l'alcool*
- *Porter une tenue adaptée,*
- *Bien se reposer avant la pratique*
- *Prendre son pouls*
- *Faire un échauffement adapté.*

5- Cite cinq traumatismes et des manifestations pouvant survenir lors de la pratique d'une course de longue durée.

<i>LES TRAUMATISMES</i>	<i>MANIFESTATIONS</i>
- <i>Les tendinites</i>	- <i>les douleurs aux plantes des pieds,</i>
- <i>Les périostites</i>	- <i>Les douleurs dans la partie inférieure des jambes</i>
- <i>Les douleurs intercostales</i>	- <i>les points de côté,</i> - <i>les essoufflements</i> - <i>les toux</i>
- <i>Les crampes de chaleur</i>	- <i>Transpiration excessive</i> - <i>Les crampes</i>
- <i>Epuisement par la chaleur</i>	- <i>la nausée ou les sensations de vomissement,</i> - <i>les vertiges,</i> - <i>les pertes de connaissances.</i>

6- Les règles essentielles

Coche dans la case : vrai / faux

Texte : pendant la course d'endurance	Vrai	Faux
L'athlète finit la course tout essoufflé		X
Le pouls est compris entre 120 et 140 battements / minute	X	
L'athlète court ou nage à une allure rapide		X

7- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

Ayant constaté que sa population est sédentaire, le conseil municipal de ta localité organise un cross populaire dénommé « LE SPORT C'EST LA SANTE ». Chaque quartier de la commune doit présenter des participants (es). Tu es désigné par le comité des jeunes pour animer le programme de préparation des athlètes en vue d'améliorer leur condition physique et leur bien-être. Tu dois leur :

- décrire l'importance de connaître l'IMC..... 2 points
- expliquer les bienfaits de la pratique d'une activité de course d'endurance..... 3 points
- produire un échauffement adapté à la course d'endurance3 points
- proposer un programme de préparation régulière à la course de longue durée.....12 points

Activité : course de vitesse

1- Donne la dimension d'une piste à la course de vitesse

- Le couloir : 1.22 m
- Longueur de la piste : 400m

2- Classe les différents types de course dans le tableau

60 m - 100m – 200m – 400m - 110m haies– 400m haies - 4x100m – 4x400m.

<i>Course plate</i>	<i>Course d'obstacle</i>	<i>Course de relai</i>
<ul style="list-style-type: none"> - 60 m - 100m - 200m - 400m 	<ul style="list-style-type: none"> - 110m haies - 400m haies 	<ul style="list-style-type: none"> - 4x100m - 4x400m

3- Les bienfaits

Complète les phrases par les mots qui conviennent : **course – attention – maladies métaboliques – la coordination motrice**

Je dois régulièrement pratiquer la **course**.de vitesse. Cette activité me permet de lutter contre les **maladies métaboliques**
 Elle me permet également de développer l'**attention**, ma promptitude et d'améliorer la **coordination motrice**.

4- Cite trois règles d'hygiène et de sécurité à respecter avant de pratiquer une activité de course de vitesse

Pour pratiquer la course de vitesse ou la natation il faut éviter de boire de l'alcool et fumer de la cigarette ou de la drogue. Il faut manger trois heures avant la pratique de l'activité, porter une tenue adaptée, effectuer un échauffement adapté, s'hydrater régulièrement.

5- Cite cinq conduites à tenir face à un blessé pendant la pratique de la course de vitesse

<i>TRAUMATISMES</i>	<i>CONDUITE A TENIR</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Claquages</i> - <i>Déchirures</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Rassurer la victime</i> - <i>Faire arrêter l'activité</i> - <i>Mettre au repos la partie atteinte</i> - <i>Appliquer de la glace ou de l'eau fraîche</i> - <i>Mettre en place un bandage modérément serré.</i> - <i>Evacuer la victime</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Crampes</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Arrêter l'activité</i> - <i>Eviter les mouvements brusques du membre touché</i> - <i>Etirer doucement le muscle en étendant le membre</i> - <i>Masser avec douceur le muscle atteint</i> - <i>Boire beaucoup d'eau</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Blessures ouverte avec saignement</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Arrêter l'activité</i> - <i>Allonger le blessé</i> - <i>Appuyer sur la plaie avec un linge ou un plastique propre</i>

6- Cite deux règles essentielles pour réaliser une bonne performance et éviter une disqualification à la course de vitesse

- *Respecter les commandements de départ*
- *Éviter de se redresser rapidement*
- *Respecter son couloir, courir droit, le regard à l'horizon*
- *Éviter de ralentir avant la ligne d'arrivée*

7- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

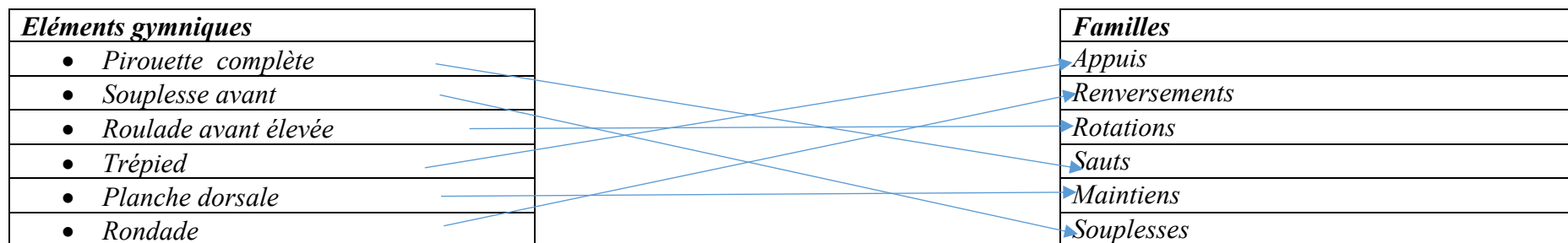
Ton professeur te demande prendre en charge le tournoi intergroupe de course de vitesse dans ta classe. Il est donc nécessaire de :

- *Identifier les règles essentielles liées à la pratique de la course de vitesse3 points*

- Indiquer les gestes de premiers secours liés aux traumatismes tels que : les claquages et les crampes3 points
- Produire un échauffement adapté à la course de vitesse2 points
- Proposer un programme de tournoi de pratique de course de vitesse 12 points

Activité : gymnastique au sol

1- Relie les éléments gymniques à leurs familles



2- Les bienfaits

Cite trois bienfaits de la pratique de la gymnastique au sol

- au plan moral et social

L'esprit de groupe

Le goût de l'effort

Le goût du risque

- au plan physique

L'assouplissement des articulations

L'amélioration du système cardio-vasculaire et respiratoire

La bonne condition physique

- **au plan de la santé**

Le développement de la souplesse,

L'amélioration de la coordination motrice

L'affinement de la silhouette et de l'esthétique corporelle

3- les règles d'hygiène et de sécurité

Range correctement les règles d'hygiène et de sécurité dans le tableau ci- dessous

- Eviter de consommer un repas lourd avant la pratique de l'activité
- Eviter le port de bijoux
- Boire de l'eau régulièrement à petites gorgées
- Faire un échauffement adapté
- pratiquer la gymnastique sur un espace sécurisé
- Attacher les cheveux longs
- Eviter de consommer de l'alcool, la cigarette et la drogue
- Porter une tenue propre et adaptée
-

<i>les règles d'hygiène</i>	<i>les règles de sécurité</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Porter une tenue propre et adaptée</i> - <i>Eviter de consommer un repas lourd avant la pratique de l'activité</i> - <i>Boire de l'eau régulièrement à petites gorgées</i> - <i>Eviter de consommer de l'alcool, la cigarette et la drogue</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Faire un échauffement adapté</i> - <i>éviter le port de bijoux</i> - <i>pratiquer la gymnastique sur un espace sécurisé</i> - <i>attacher les cheveux longs</i>

4- les traumatismes

Complète le tableau : Rupture des fibres musculaires- Arrêter l'activité, tendre le membre en étirant le muscle contracté – Entorse - Rupture du tendon du muscle - Arrêter l'activité et accompagner la victime à l'infirmierie - Fracture

<i>TRAUMATISMES</i>	<i>MANIFESTATIONS</i>	<i>CONDUITE A TENIR</i>
Entorse	<i>Douleur et enflure des articulations dues au déplacement des os</i>	<i>Arrêter l'activité et accompagner la victime à l'infirmierie</i>
<i>Crampe</i>	<i>Contracture involontaire des muscles</i>	Arrêter l'activité, tendre le membre en étirant le muscle contracté
<i>Claquage</i>	Rupture du tendon du muscle	<i>Arrêter l'activité et accompagner la victime à l'infirmierie</i>
<i>Elongation</i>	<i>Etirement brusque et exagéré des muscles</i>	Arrêter l'activité et accompagner la victime à l'infirmierie
<i>Déchirure</i>	Rupture des fibres musculaires	<i>Arrêter l'activité et accompagner la victime à l'infirmierie</i>
Fracture	<i>Cassure des os</i>	<i>Arrêter l'activité, immobiliser le membre fracturé et accompagner la victime à l'infirmierie</i>

5- les règles essentielles

Cite quatre règles essentielles de la pratique de la gymnastique au sol

- *Eviter les flexions des membres dans l'exécution de l'enchaînement*
- *Eviter les pas inutiles et les déséquilibres dans la réalisation des éléments*
- *Eviter de se nettoyer pendant l'exécution de l'enchaînement gymnique*
- *Présenter l'enchaînement gymnique de profil par rapport aux juges.*

6- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

Tes camarades de classe te sollicitent afin de les aider à préparer l'évaluation de gymnastique qui se déroulera la semaine prochaine. Décidé à faire d'eux les meilleurs tu te dois de :

- Classer les éléments gymniques suivants par famille : souplesse avant, trépid, ATR – rondade3 points
- Donner les critères de réalisation de ces éléments gymniques 3 points
- Proposer un échauffement adapté à la gymnastique au sol4 points
- proposer un tournoi de gymnastique au sol 10 points

Activité : lancer de poids

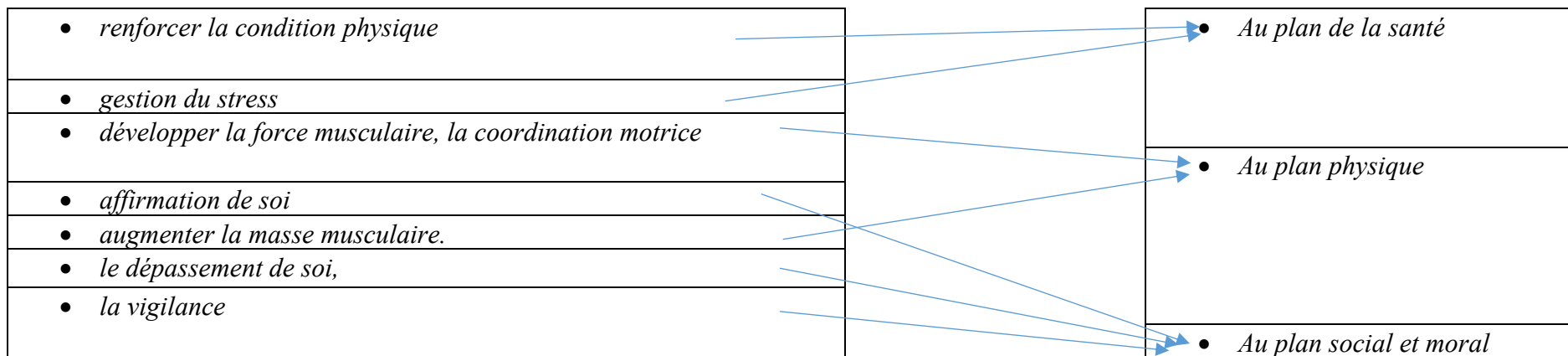
1- le lancer de poids

Coche vrai / faux

Texte	Vrai	faux
Le lancer de poids est un lancer lourd	X	
L'engin à lancer est une boule en plastique		X
Le poids se lance à partir d'une piste		X
Le poids se projette avec les deux mains		X
le diamètre du cercle de lancer est de 2.50m		X
Le lancer de profil en pas chassés est un lancer en translation	X	
En classe de 3 ^{ème} le poids lancé est de 2 kgs pour les filles et 5 kgs pour les garçons		X

2- Les bienfaits

Relie les éléments



3- Les règles d'hygiène et de sécurité

Tu es désigné pour remplacer un officiel pendant le tournoi de lancer de poids des classes de 3^{ème}. Tu dois rappeler à tes camarades les règles de sécurité et d'hygiène liées à la pratique du lancer de poids.

REGLES D'HYGIENE	REGLES DE SECURITE
<ul style="list-style-type: none"> - Manger un repas léger - Se réhydrater régulièrement de l'eau - Ne pas boire de l'alcool 	<ul style="list-style-type: none"> - Porter une tenue vestimentaire adaptée - Faire un échauffement adapté - Eviter de rouler le poids par terre. - Eviter de bloquer le poids avec le pied.

4- Les traumatismes

Complète le tableau

TRAUMATISMES	MANIFESTATIONS	CONDUITE A TENIR
<i>Entorse</i>	<i>Douleur et enflure des articulations dues au déplacement des os</i>	<i>Arrêter l'activité et accompagner la victime à l'infirmierie</i>
<i>Crampe</i>	<i>Contracture involontaire des muscles</i>	
<i>Elongation</i>	<i>Etirement brusque et exagéré des muscles</i>	
<i>Luxation</i>	<i>Déboitement de l'os de sa cavité</i>	
<i>Contusion</i>	<i>Ecrasement violent des fibres musculaires sur l'os</i>	

5- Les règles essentielles

Coche vrai / faux

<i>Le lancer est validé quand le lanceur :</i>	<i>Vrai</i>	<i>Faux</i>
<i>Touche le dessus du butoir</i>		<i>X</i>
<i>Lance le poids hors du secteur</i>		<i>X</i>

<i>Sort par le haut du cercle de lancer</i>		<i>X</i>
<i>Avoir le poids collé au menton</i>		<i>X</i>
<i>Toucher le sol hors du cercle</i>		<i>X</i>
<i>Lancer le poids à deux mains</i>		<i>X</i>

6- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

Tu as été le meilleur lanceur au tournoi des classes de 4^{ème}, tes amis te demandent de leur apprendre les différentes étapes du lancer de poids et de les aider à organiser une compétition dans leur classe. Tu dois

- *donner les règles de sécurité et les traumatismes liés à la pratique du lancer de poids03 points*
- *proposer un échauffement adapté03 points*
- *expliquer les caractéristiques d'un bon lancer.....04 points*
- *organiser un tournoi de lancer10 points*

Activité : saut en longueur, triple saut, saut en hauteur

1- Donne la définition d'un saut

Le saut est une activité athlétique qui consiste à franchir la plus grande distance ou la plus grande hauteur possible avec ou sans engin.

2- Donne les dimensions des différentes aires de sauts : longueur, triple saut, hauteur.

L'aire de pratique du saut en longueur.

- Les dimensions :

Longueur minimale de la piste d'élan : 40 mètres

Largeur de la piste d'élan : 1,22 mètre

Longueur de la zone de réception : 9 mètres

Largeur de la zone de réception : 2,75 mètres

La distance entre la zone d'appel et la zone de réception : 1 mètre

La plasticine : 10 cm de large et 1,22 m de long

L'aire de pratique du triple saut

- Les dimensions :

Longueur de la piste d'élan : 40 m

Longueur de la fosse : 9 m

Largeur de la fosse : 2.75 m

Distance entre la planche et la fosse : 11 m (pour les Hommes) et 9 m (pour les Femmes)

Planche d'appel : 20 cm de large et 1,22 m de long

La plasticine : 10 cm de large et 1,22 m de long

L'aire pratique du saut en hauteur

- Les dimensions

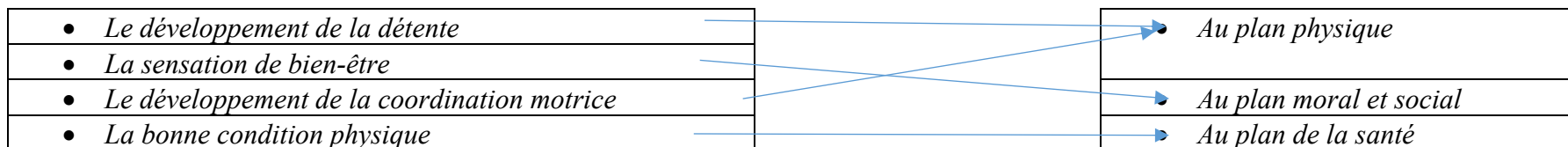
Distance entre les 2 supports : 4 m

Longueur du sautoir : 6 m

Largeur du sautoir : 4 m

3- Les bienfaits

Relie les éléments



4- Les règles d'hygiène et de sécurité

Cite trois règles d'hygiène et trois règles de sécurité pendant la pratique du saut.

REGLES D'HYGIENE	REGLES DE SECURITE
<ul style="list-style-type: none"> - Manger un repas léger - Se réhydrater régulièrement - Eviter de consommer de l'alcool 	<ul style="list-style-type: none"> - Porter une tenue vestimentaire adaptée - Faire un échauffement adapté - utiliser un sautoir aménagé et sécurisé

5- Les traumatismes

Renseigne le tableau

TRAUMATISMES	MANIFESTATIONS	CONDUITE A TENIR
Entorse	<ul style="list-style-type: none"> - Douleur - Gonflement 	<ul style="list-style-type: none"> - Allonger la victime - Immobiliser la partie touchée dans la glace

	- Mouvements impossibles	- Chercher à mettre le membre dans la position habituelle
<i>Luxation</i>	- Douleur - Déformation - Articulation raide - Mouvements impossibles	- Immobiliser le membre - Alerter les secours et évacuer le blessé
<i>Fracture</i>	- Douleur - Déformation - Articulation raide - Mouvements impossibles	- Allonger la victime - Immobiliser la fracture - Alerter les secours et évacuer le blessé

6- Les règles essentielles

Cite deux règles essentielles au :

SAUT EN LONGUEUR	TRIPLE SAUT	SAUT EN HAUTEUR
- Eviter de poser le pied après la planche - Eviter de prendre l'appel avec les 2 pieds -	- Respecter l'ordre des bonds au triple saut : - Gauche – Gauche - Droite - deux pieds dans la fosse Ou - Droite – Droite – Gauche - deux pieds dans la fosse	- Eviter de prendre l'appel avec les 2 pieds - Eviter de passer sous la barre ou sous l'élastique

7- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

C'est bientôt les épreuves physiques et sportives du BEPC, afin de réaliser de bonnes performances en saut ton professeur te demande d'apporter ton aide à tes camarades. Tu dois :

- *Rappeler les règles essentielles liées à la pratique des sauts3 points*
- *Expliquer les bienfaits de la pratique des sauts3 points*
- *Produire un échauffement général et spécifique adapté aux sauts 4 points*
- *Organiser un tournoi de saut10 points*

Activité sportive : handball – basketball- volleyball

1- handball – basketball- volleyball

Coche vrai / faux

<i>Un match de :</i>	<i>Vrai</i>	<i>Faux</i>
<i>handball dure deux fois 45 minutes</i>		<i>X</i>
<i>basketball, se déroule en 3 périodes</i>		<i>X</i>
<i>volleyball se déroule en 3 sets gagnants</i>	<i>X</i>	

2- Les bienfaits

A compléter avec : des valeurs, les maladies métaboliques, la vie en communauté, l'esprit d'équipe, le respect

Les sports collectifs enseignent des valeurs telles que l'équité, l'esprit d'équipe, la solidarité, la discipline, la persévérance et le respect. Au plan social et moral pratiquer un sport collectif permet de tisser des liens avec autrui et de s'adapter au fur et à mesure à la vie en communauté. Au plan de la santé, il permet de lutter contre les maladies métaboliques telles que l'hypertension artérielle, le diabète et l'obésité.

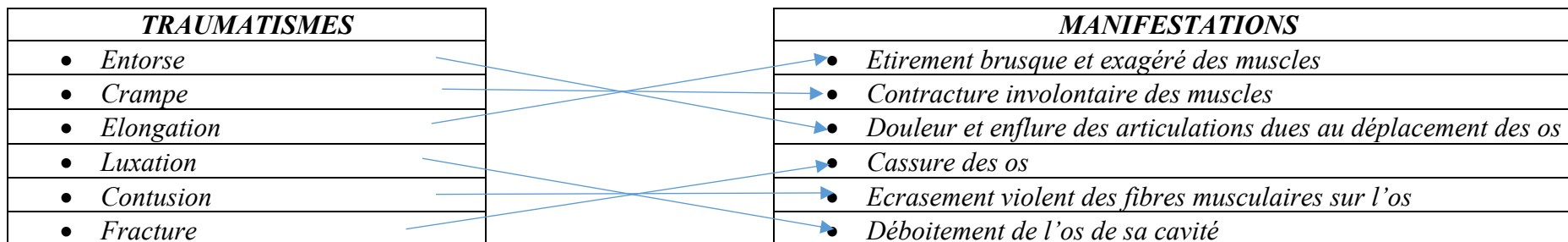
3- Les règles d'hygiène et de sécurité

Cite six règles d'hygiène et de sécurité liées à la pratique des sports collectifs de petits terrains

LES REGLES D'HYGIENE	REGLES DE SECURITE
<ul style="list-style-type: none"> - Se vêtir de tenue propre et adaptée - Manger au moins trois heures avant la pratique du sport collectif - Manger un repas léger - Boire régulièrement de l'eau - Ne pas boire de l'alcool - Eviter de consommer des stupéfiants 	<ul style="list-style-type: none"> - Porter une tenue adaptée - Faire un échauffement adapté à la pratique des sports collectifs - Eviter de s'accrocher à la barre transversale des poteaux de handball, au cerceau du panier de basketball, au filet de volleyball - Eviter de porter des bijoux et des dangereux - Avoir des ongles courts

4- Les traumatismes

Relie les éléments : traumatismes et manifestations



5- Les règles essentielles de pratique

Coche vrai / faux

Texte	Vrai	Faux
Au handball le joueur peut faire plus d'un pas la balle en main	X	
Au basketball le joueur peut ramener la balle dans la zone arrière une fois la ligne médiane franchie		X
Ne pas reprendre le dribble une fois le dribble arrêté au basketball,	X	
Au volleyball le joueur ne doit pas toucher au filet	X	
ne pas marcher sur la ligne ou dans la zone de but en tirant la balle ou en défendant au handball	X	

6- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

A la fin du premier trimestre, les enseignants d'EPS de ton lycée organisent une journée consacrée aux sports collectifs de petits terrains. Ta classe ambitionne remporter le tournoi.

Tes camarades te désignent pour les aider à :

- Identifier les différents types d'organisation en attaque et en défense2 points
- expliquer les bienfaits de la pratique des sports collectifs de petits terrains4 points
- produire un échauffement adapté à la pratique des sports collectifs de petits terrains4 points
- organiser un tournoi de pratique de sports collectifs de petits terrains10 points

Activité sportive : Football - Rugby

1- Football - Rugby

Coche vrai / faux

<i>Un match de :</i>	<i>Vrai</i>	<i>Faux</i>
<i>Rugby se joue uniquement à la main</i>		X
<i>Rugby se joue à la main et au pied</i>	X	
<i>football se joue uniquement au pied</i>	X	

2- Les bienfaits

Coche vrai/ faux

<i>Texte : la pratique des sports collectifs</i>	<i>Vrai</i>	<i>Faux</i>
<i>Développe l'individualisme</i>		X
<i>Favorise la maîtrise de soi</i>	X	
<i>Favorise la solidarité</i>	X	
<i>Lutte contre les maladies métaboliques</i>	X	
<i>Favorise le vieillissement</i>		X
<i>Diminue les fonctions respiratoires</i>		X
<i>Développe l'esprit de camaraderie</i>	X	
<i>Développe la condition physique</i>	X	

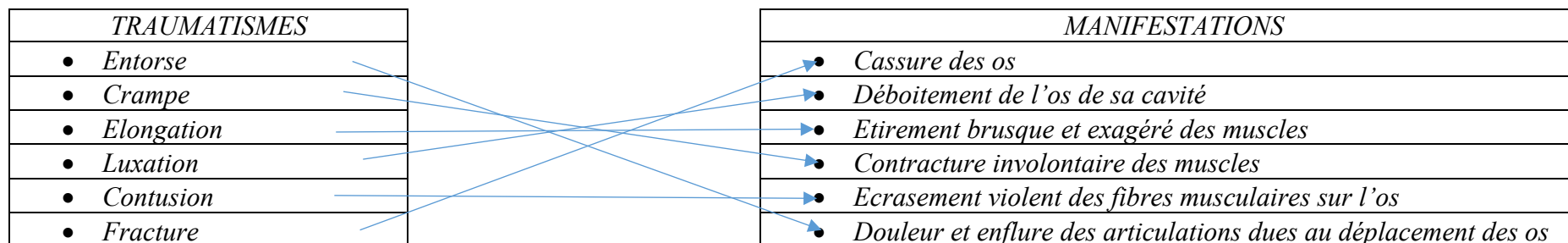
3- Les règles d'hygiène et de sécurité

Cite six règles d'hygiène et de sécurité liées à la pratique des sports collectifs de grands terrains

LES REGLES D'HYGIENE	REGLES DE SECURITE
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Se vêtir de tenue propre et adaptée</i> - <i>Manger au moins trois heures avant la pratique du sport collectif</i> - <i>Manger un repas léger</i> - <i>Boire régulièrement de l'eau</i> - <i>Ne pas boire de l'alcool</i> - <i>Eviter de consommer de la drogue</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Faire un échauffement adapté à la pratique des sports collectifs</i> - <i>Eviter de porter des bijoux et des dangereux</i> - <i>Avoir des ongles courts</i> - <i>Porter une paire de chaussure adaptée</i> - <i>Ne pas s'accrocher aux poteaux et à la barre transversale</i> - <i>Faire le placage à la ceinture avec placement de la tête sur le côté et accompagner l'adversaire au sol en utilisant les deux bras</i> <p><i>Eviter :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>de projeter, de faire croc en jambe, de prendre au cou, de plonger dans les jambes ou de faire tout ce qui peut nuire à l'intégrité physique d'un joueur.</i>

4- Les traumatismes

Relie les éléments : traumatismes et manifestations



5- Les règles essentielles

Explique les règles essentielles suivantes :

- *Le tenu : tout joueur mis au sol doit lâcher immédiatement le ballon.*
- *Le hors-jeu :*
 - *quand tu reçois le ballon dans le camp adverse alors que tu es plus proche de la ligne de but que l'adversaire : football*
 - *les joueurs doivent toujours se positionner entre le ballon et leur camp. Un joueur situé en avant d'un partenaire jouant le ballon, ne peut faire action de jeu. Il est en position de hors-jeu : rugby*
- *Le contact : Ne pas pousser ou essayer de pousser le porteur de balle*

6- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

Ta classe de 3^{ème} est invitée à participer à la finale du «TOURNOI DES IV NATIONS. » de Rugby organisé par le Conseil d'Enseignement EPS de ta localité. Elu meilleur joueur de l'édition précédente et capitaine de ton équipe, tes camarades sollicitent ton aide afin de gagner le trophée. Tu décides de / d' :

- Expliquer le règlement de la pratique des sports collectifs3 points
- Proposer un échauffement adapté à la pratique des sports collectifs de grands terrains.....3 points
- Produire des stratégies d'attaque et de défense au cours des rencontres.....2 points
- Organiser un tournoi de sports collectifs de grands terrains12 points