

Collection SUPERNOVA

LIVRE DU PROFESSEUR

EPS 4^e



Corrigé manuel de 4^{ème}

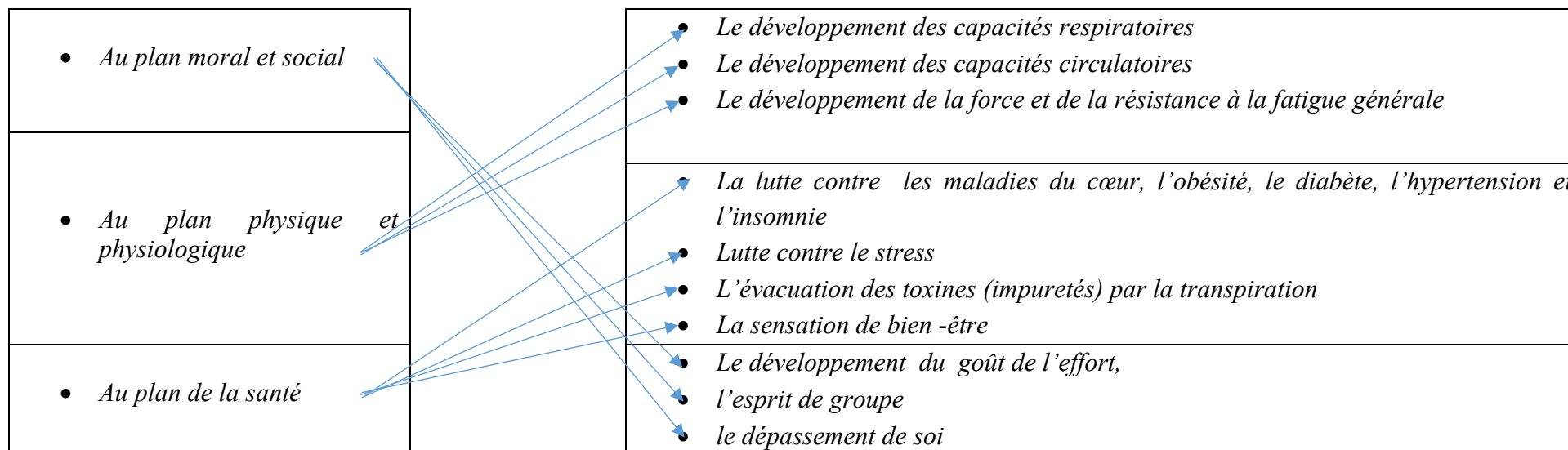
Activité : course d'endurance

1- Donne le but de la course d'endurance

La course d'endurance a pour but de fournir un effort de longue durée sans se fatiguer avec un pouls variant entre 120 et 140 battements de cœur par minute

2- Les bienfaits

Relie les éléments



3- les règles d'hygiène et de sécurité

Cite deux règles d'hygiène et deux règles de sécurité liées à la pratique de la course d'endurance

- *utiliser un espace ou une piste aménagée et sécurisée*

Avant la pratique :

- *Porter une tenue adaptée*
- *prendre son pouls*
- *Faire un échauffement adapté*
- *Bien se reposer*
- *Boire régulièrement de l'eau*

4- Les traumatismes

Cite deux traumatismes pouvant survenir lors de la pratique d'une course de longue durée.

- *les douleurs intercostales*
- *les périostites*

5- les règles essentielles

- *Coche dans la case : vrai / faux*

| <i>Texte : pendant la course d'endurance</i> | <i>Vrai</i> | <i>Faux</i> |
|--|-------------|-------------|
| <i>L'athlète finit la course tout essoufflé</i> | | <i>X</i> |
| <i>Le pouls compris entre 100 et 120 battements / minute</i> | | <i>X</i> |
| <i>Courir à une allure régulière et modérée</i> | <i>X</i> | |

6- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

Les jeunes de ton quartier ont décidé avant la fin des vacances scolaires de participer à un cross-country initié par la mairie de ta localité. Ton camarade de classe qui est asthmatique léger voudrait y prendre part. Tu lui donnes des conseils pour réaliser une bonne participation. Tu lui :

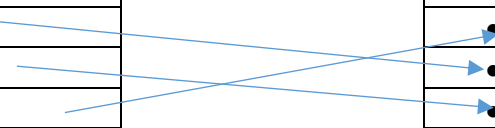
- explique les bienfaits de la pratique d'une activité de course d'endurance3 points
- décris un échauffement adapté à la course d'endurance3 points
- propose un programme de préparation à la course d'endurance sur 25 minutes..... 4 points
- organise un tournoi de course d'endurance10 points

Activité : course de vitesse

1- Relie les éléments

| LES ACTIVITES DE TYPE VITESSE |
|-------------------------------|
| • Course de haies |
| • Course de vitesse plate |
| • Course de relais |

| LES DISTANCES |
|---------------------------------|
| • 4 x100m, 4 x 200m, 4 x 400m |
| • 100m, 110m, 400m, 800m, 1500m |
| • 60m, 80m, 100m, 200m, 400m |



2- Les bienfaits

Relie les éléments selon ta convenance

| | | |
|---------------------------|--|--|
| • Au plan social et moral | | • Développe la promptitude, l'attention et l'affirmation de soi |
| | | • Maintient et développe la force, le tonus musculaire ainsi que le capital osseux |
| • Au plan physique | | • Entretien le moral et le bien-être |
| | | • Réduit le stress |
| • Au plan de la santé | | • Améliore la vitesse de réaction et la coordination motrice |
| | | • Lutte contre l'hypertension, le diabète, le surpoids et l'obésité |

3- Les règles d'hygiène et de sécurité

Cite trois règles d'hygiène et de sécurité à respecter avant de pratiquer une activité de natation

- effectuer un échauffement adapté
- porter une tenue adaptée,
- manger trois heures avant la pratique de l'activité,
- se mouiller avant de rentrer dans l'eau
- éviter de se moucher et de cracher dans la piscine.

4- Les traumatismes

Voici trois traumatismes : claquages, crampes, blessures ouverte. Comment se manifestent-ils ?

| TRAUMATISMES | MANIFESTATIONS |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Claquages - Crampes - Blessures ouverte avec saignement | <ul style="list-style-type: none"> - Douleur importante soudaine au niveau du muscle - Contraction brutale, répétée et douloureuse du muscle - Ecoulement du sang |

5- Les règles essentielles

Cite quatre règles essentielles pour réaliser une bonne performance à la course de vitesse

- être attentif au départ
- respecter son couloir, courir droit, le regard à l'horizon
- maintenir la vitesse maximale acquise
- éviter de ralentir avant la ligne d'arrivée

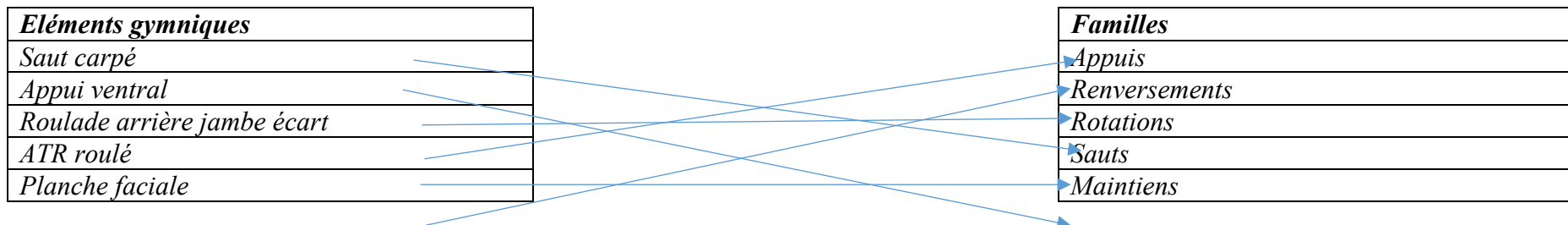
6- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

En tant que chef, tu dois prendre en charge ton groupe afin que vous soyez les meilleurs pour l'évaluation finale

- Indique les bienfaits de la pratique de la course de vitesse3 points
- Explique les étapes à respecter pour améliorer la meilleure performance.....4 points
- Produit un échauffement adapté à la course de vitesse3 points
- Propose une organisation d'un tournoi de course de vitesse chronométrée sur 60 mètres10 points

Activité : gymnastique au sol

1- Relie les éléments gymniques et leurs familles



| | |
|----------------|------------------|
| <i>Rondade</i> | <i>Souplesse</i> |
|----------------|------------------|

2- Les bienfaits

Cite deux bienfaits de la gymnastique au sol

| <i>- au plan moral et social</i> | <i>- au plan physique</i> | <i>- au plan de la santé</i> |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - le goût de l'effort - le goût du risque | <ul style="list-style-type: none"> - L'amélioration du système cardio-vasculaire et respiratoire - la bonne condition physique | <ul style="list-style-type: none"> - Le développement de la souplesse, - L'amélioration de la coordination motrice |

3- Les règles d'hygiène et de sécurité

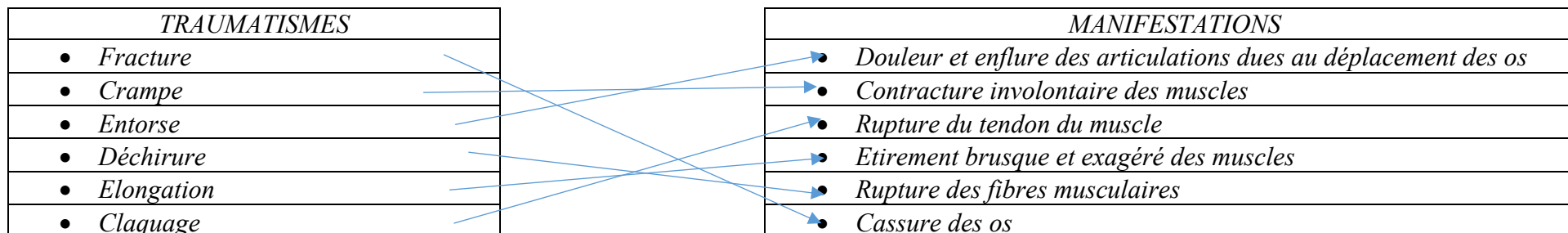
Complète le tableau par les mots qui conviennent

Un repas, tenue, l'alcool, échauffement, sécurisé, couper, bijoux.

| <i>les règles d'hygiène</i> | <i>les règles de sécurité</i> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Porter uneet adaptée - Eviter de mangerlourd -à petites gorgées - Ne pas consommer de | <ul style="list-style-type: none"> - Faire un..... adapté - éviter le port de - pratiquer la gymnastique sur un espace - les cheveux longs |

4- Les traumatismes

Relie les traumatismes aux manifestations qui conviennent



5- Les règles essentielles

Cite quatre règles de 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

Tu fais partie du groupe d'élèves désigné pour organiser la compétition inter promotion. Tu dois

- Définir les règles essentielles de pratique de l'activité 2 points
- Produire un échauffement adapté..... 4 points
- Donner les critères de réalisation des éléments qui composent l'enchaînement imposé à cette compétition 4 points
- Proposer une forme d'organisation du tournoi..... 10 points

Activité : lancer de poids

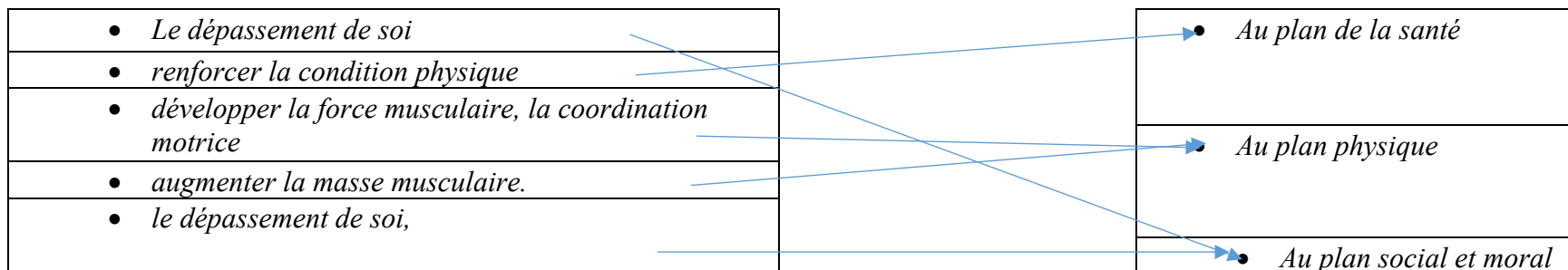
1- Le lancer de poids

Coche vrai / faux

| | Vrai | faux |
|--|------|------|
| <i>Le lancer de poids est un lancer léger</i> | | X |
| <i>L'engin à lancer est une boule de métal</i> | X | |
| <i>Le poids se lance à partir d'un cercle</i> | X | |
| <i>Le poids se projette avec les deux mains</i> | | X |
| <i>le diamètre du cercle de lancer est de 2.50m</i> | | X |
| <i>Le lancer de profil en pas chassés est un lancer en translation</i> | X | |

2- Les bienfaits

Relie les éléments



3- Les règles d'hygiène et sécurité

Tu es désigné comme un officiel pendant le tournoi de lancer de poids de ta classe. Ton professeur te demande de rappeler les règles de sécurité liées à la pratique du lancer de poids.

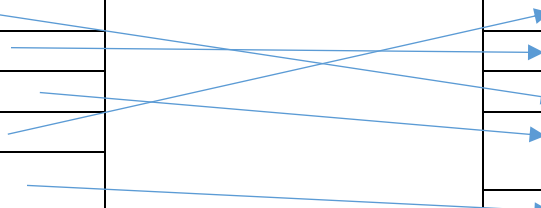
- *Porter une tenue vestimentaire adaptée*

- Eviter de rouler le poids par terre.
- Eviter de bloquer le poids avec le pied.

4- Les traumatismes

Relie chaque traumatisme à sa manifestation

| TRAUMATISMES | MANIFESTATIONS |
|--------------|---|
| • Elongation | • Douleur et enflure des articulations dues au déplacement des os |
| • Crampe | • Contracture involontaire des muscles |
| • Contusion | • Etirement brusque et exagéré des muscles |
| • Entorse | • Ecrasement violent des fibres musculaires sur l'os |
| • Luxation | • Déboitement de l'os de sa cavité |



5- Les règles essentielles

Coche vrai / faux

| | Vrai | Faux |
|---|------|------|
| Touche le dessus du butoir après le lancer | | X |
| Sors par le haut du cercle de lancer | | X |
| Sors par l'arrière du cercle de lancer | X | |
| Tiens le poids collé à mon cou lors du lancer | | X |

6- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

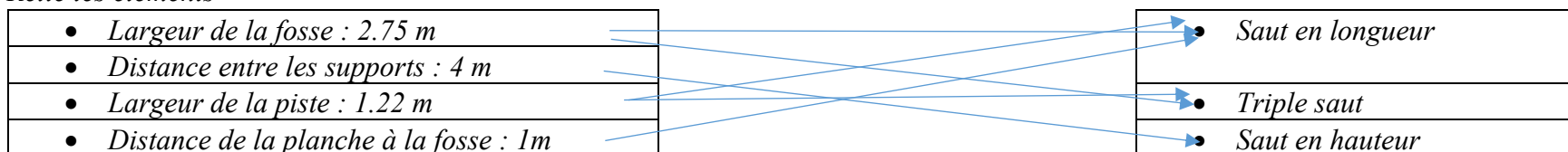
Avec ton groupe d'amis vous êtes désignés pour organiser le tournoi de lancer de poids des classes de 4^{ème}, avant la compétition vous devez :

- Indiquer les règles de sécurité et les traumatismes liés à la pratique du lancer de poids 3 points
- donner les caractéristiques d'un bon lancer 4 points
- produire un échauffement adapté 3 points
- proposer un tournoi de lancer de poids 10 points

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

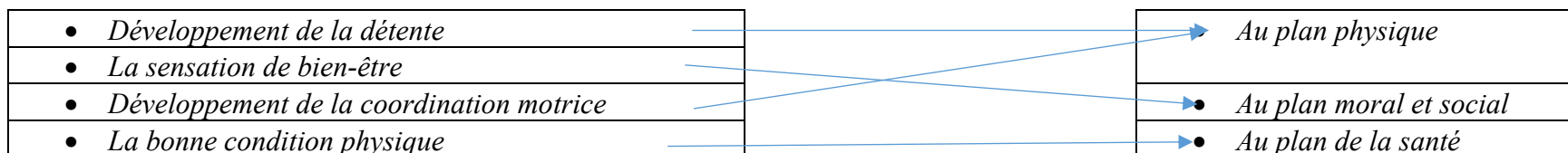
1-les sauts

Relie les éléments



2- les bienfaits

Relie les éléments



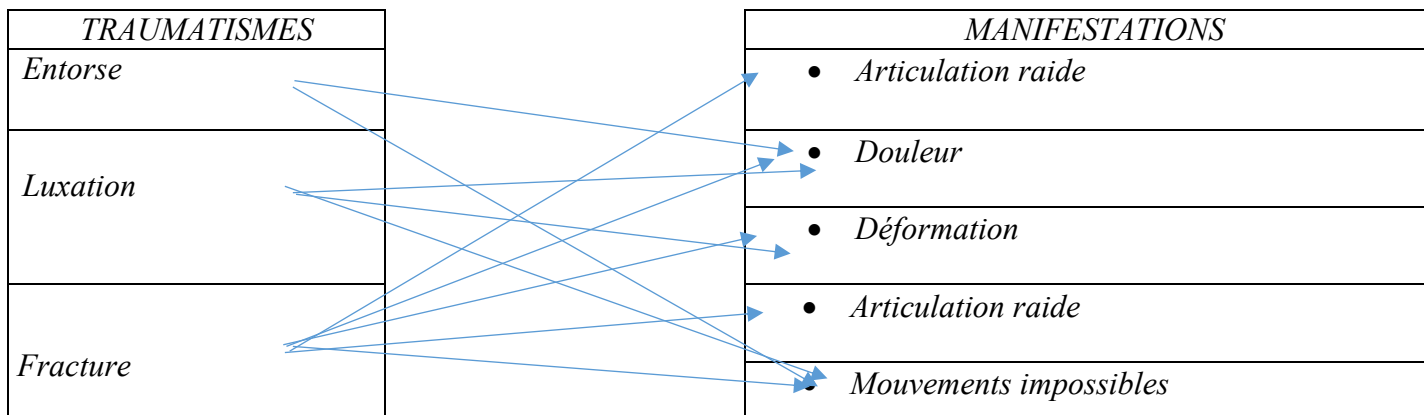
3- Les règles d'hygiène et de sécurité

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

- Faire un échauffement adapté
- utiliser un sautoir aménagé et sécurisé
- Boire régulièrement de l'eau
- Ne pas consommer de l'alcool

4- les traumatismes

Relie les éléments



5- Les règles essentielles

Coche dans la case vrai/ faux

| | Vrai | Faux |
|---|------|------|
| Le triple saut c'est : cloche pied- foulée bondissante – saut en longueur | X | |
| Au saut en hauteur on peut passer sous l'élastique | | X |
| Au saut en longueur on peut poser le pied après la planche | | X |

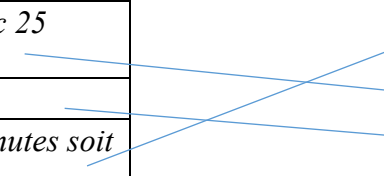
6-Exercice de consolidation / situation d'évaluation

Une semaine avant le meeting, les meilleurs athlètes de ta classe sélectionnés te sollicitent afin de les aider à se préparer. Tu dois

- Indiquer les bienfaits de la pratique des sauts3points
- Expliquer les règles essentielles liées à la pratique des sauts3 points
- Produire un échauffement adapté à la pratique des sauts4 points
- Proposer un tournoi de saut.....10 points

Activité : handball – basketball- volleyball

1- Relie les éléments entre eux

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Le match se déroule en 3 sets gagnants. Un set est gagné avec 25 points et au moins deux points d'écart. |  | <ul style="list-style-type: none"> • Basketball |
| <ul style="list-style-type: none"> • Le match dure deux fois 30 minutes avec 10 minutes de pause | | <ul style="list-style-type: none"> • Volleyball |
| <ul style="list-style-type: none"> • Le match se déroule en 4 périodes qui durent chacune 10 minutes soit un total de 40 minutes. | | <ul style="list-style-type: none"> • Handball |

2- Les bienfaits

Coche vrai/faux

| | Vrai | Faux |
|--------------------------------------|------|------|
| • Développe la discipline | X | |
| • Lutte contre le paludisme | | X |
| • Rend égoïste | | X |
| • Améliore la santé | X | |
| • Enseigne le respect | X | |
| • Entraîne les maladies métaboliques | | X |
| • Favorise l'injustice | | X |

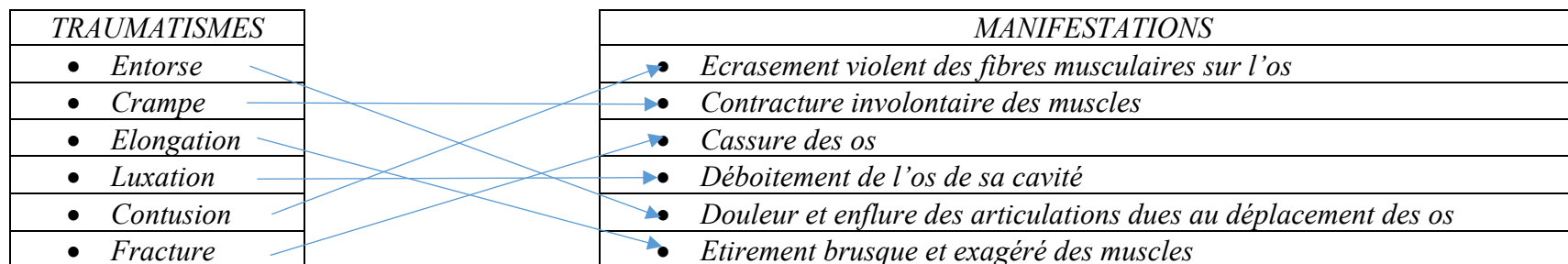
3- Les règles d'hygiène et de sécurité

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

- *Se vêtir de tenue propre et adaptée*
- *Manger au moins trois heures avant la pratique du sport collectif*
- *Boire régulièrement de l'eau*
- *Eviter de consommer de la drogue*
- *Porter une tenue adaptée*
- *Faire un échauffement adapté à la pratique des sports collectifs*
- *Eviter de porter des bijoux et des dangereux*

4- Les traumatismes

Relie les éléments : traumatismes et manifestations



5- Les règles essentielles

Explique chacune des règles suivantes :

| Basketball | Volleyball | Handball |
|--|--|--|
| - Retour en zone : ne pas ramener la balle dans la zone arrière une fois la ligne médiane franchie | - Filet : ne pas toucher au filet | - Empiètement : ne pas marcher sur la ligne ou dans la zone de but en tirant la balle ou en défendant. |
| - Marcher : ne pas faire plus d'un pas la balle en main | - Touche : ne pas toucher deux fois de suite le ballon | - Reprise de dribble : Ne pas reprendre le dribble une fois le dribble arrêté |

6- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

En tant que meilleur buteur des finales du tournoi des sports collectifs l'année dernière. Tes camarades de classe te sollicitent afin de les aider à remporter le trophée. Tu décides de:

- Identifier les traumatismes liés à la pratique des sports collectifs de petits terrains2 points
- Expliquer les bienfaits de la pratique des sports collectifs3 points
- Produire un échauffement adapté à la pratique des sports collectifs de petits terrains.....3 points
- Proposer des tournois de sports collectifs de petits terrains12 points

Activité : Football – Rugby

1- Coche vrai/faux

| | <i>VRAI</i> | <i>FAUX</i> |
|--|-------------|-------------|
| Une rencontre de Rugby à XV dure 2 fois 30 minutes avec 10 minutes de mi-temps | | X |
| La mi-temps au football dure 15 minutes | X | |

| | | |
|--|---|--|
| <i>Le Rugby se joue avec les mains et les pieds</i> | X | |
| <i>Au football seul le gardien joue avec la main</i> | X | |

2- Les bienfaits

Coche dans la case : vrai/faux

| | Vrai | Faux |
|---|------|------|
| <i>Développe l'égoïsme</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 la condition physique</i> | X | |

3- Les règles d'hygiène et de sécurité

Coche dans la case : vrai/ faux

| Texte : Avant et pendant la pratique du rugby et du football | Vrai | Faux |
|--|------|------|
| <i>Il est permis de faire un croc en jambe</i> | | X |
| <i>Il faut manger trois heures avant le match</i> | X | |
| <i>Il faut se réhydrater régulièrement</i> | X | |
| <i>Il est permis de consommer des stupéfiants</i> | | X |
| <i>Il est interdit de s'échauffer avant le match</i> | | X |
| <i>Il est permis de porter des bijoux</i> | | X |
| <i>Il est recommandé de porter une tenue correcte</i> | X | |

4- Traumatismes

Cite trois quatre traumatismes lors de la pratique des sports collectifs et leurs manifestations

| <i>TRAUMATISMES</i> | <i>MANIFESTATIONS</i> |
|---------------------|--|
| <i>Entorse</i> | <i>Douleur et enflure des articulations dues au déplacement des os</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> |

5- Explique chacune des règles suivantes :

| <i>Football</i> | <i>Rugby</i> |
|--|---|
| - 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 | - Marque : c'est exercer une pression de haut en bas sur le ballon derrière ou sur la ligne de marque: un essai..... |
| - Penalty : quand un attaquant est poussé ou fauché et quand le défenseur touche la balle avec la main dans la surface de réparation. | - Tenu : tout joueur mis au sol doit lâcher immédiatement le ballon. |

6- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

Ta classe de 4^{ème} est invitée à participer à la finale de la « MINI COUPE DU MONDE. » tournoi organisé par l'UP EPS de ta localité.

Meilleur joueur de l'édition précédente tes camarades te sollicitent pour les aider à gagner le trophée. Tu décides de :

- *Identifier les traumatismes liés à la pratique des sports collectifs de grands terrains2 points*
- *Expliquer les bienfaits de la pratique des sports collectifs3points*
- *Produire un échauffement adapté à la pratique des sports collectifs de petits terrains.....3 points*
- *Proposer des stratégies d'attaque et de défense au cours des rencontres.....12 points*