

SUJETS ET CORRECTIONS

COURSES

EXERCICES 1

- 1- Donnez le rôle des juges aux arrivées lors d'une compétition d'athlétisme.
Les Juges décident de l'ordre dans lequel les athlètes passent la ligne d'arrivée.
- 2- Relevez deux différences entre une course de vitesse et une course d'endurance-vitesse.
*La distance,
le type de départ,
les éléments de commandements,
l'une se coure dans les couloirs, l'autre en ligne.
...*
- 3- Quel est le nombre de couloir minimum sur une piste réglementaire d'athlétisme ?
8 couloirs
- 4- Quels sont les éléments de commandement lors d'une course de vitesse ?
A vos marques, prêts, coup de feu
- 5- Donnez le rôle de l'aide-starter lors d'une compétition d'athlétisme.
 - *Les Aides-Starters doivent se rassurer que les athlètes participent bien à la série ou à la course à laquelle ils doivent prendre part et qu'ils portent correctement leurs dossards.*
 - *Ils placeront chaque athlète dans son bon couloir ou à sa bonne position.*
- 6- Citez deux fautes qui disqualifient un athlète lors d'une course d'endurance-vitesse.
 - *Commencer le mouvement avant le signal du signal de départ du starter ;*
 - *Faire plus de trois pas hors de la piste du côté intérieur de la piste ;*
 - *Gêner la progression d'un concurrent*

EXERCICES 2

- 1- Quelles sont les différentes phases d'une course de vitesse ?
Réaction, Mise en action, accélération, maintien de l'accélération, casser final
- 2- Quand dit-on qu'il y a faux départ lors d'une course de vitesse ?
Lorsqu'un athlète dans la position prêts amorce un mouvement avant le signal de départ.
- 3- Quelle différence y a-t-il entre une course de 100m et course de 200m ?
 - *L'existence d'un virage et d'une ligne droite au 200m ;*
 - *L'existence de décalages dans les courses de 200m ;*
 - *Le 100 se coure sur une ligne droite ;*
 - *Les athlètes sont tous au même niveau au 100m*

- 4- Pourquoi y a-t-il des décalages entre les athlètes dans les épreuves de 200 et de 400m ?
Pour équilibrer les distances
- 5- Combien de séries sont autorisées par jour dans les épreuves de 100m et de 1500m lors d'une compétition internationale ?
**Deux séries maximum au 100m par jour ;
Une seule série au 1500m par jour**
- 6- Comment appelle-t-on l'officiel technique qui est chargé de donner les départs des épreuves de courses ?
Le starter
- 7- Définir :
starting-block, faux départ, anémomètre.
- a- C'est un appareil qui permet à un athlète de prendre le départ dans les courses de vitesse.
- b- C'est le fait pour un athlète d'amorcer un mouvement dans la position *prêts* (pour les courses de vitesse) ou à *vos marques* (pour les courses de fond et de demi-fond) avant le signal de départ.
- c- Mesure la vitesse du vent.

EXERCICES 3

- 1- Citez deux méthodes de chronométrage utilisées lors d'une compétition internationale d'athlétisme.
- Le chronométrage manuel ;
 - Le chronométrage électronique ;
 - Le système de chronométrage par transpondeur
- 2- Quelle est la longueur d'une piste d'athlétisme en salle ?
200m
- 3- Lors d'une finale de 100m se déroulant sur une piste d'athlétisme comportant 8 couloirs, les athlètes sont placés dans les couloirs de 1 à 8 selon des critères établis à l'avance. Donnez un critère d'attribution des couloirs.
- Le temps (performances)
 - Les places dans les tours précédents
 - Trois tirages au sort comme suit :
 - ◆ Un pour les quatre athlètes les mieux classés pour l'attribution des couloirs 3, 4, 5 et 6 ;
 - ◆ Un pour les athlètes classés en cinquième sixième position pour l'attribution des couloirs 7 et 8 ;
 - ◆ Un pour les deux athlètes les moins bien classés pour l'attribution des couloirs 1 et 2.
- 4- Reliez par une flèche les éléments de la colonne A aux éléments de la colonne B correspondants :
- Relier les éléments**
- Courses de demi-fond (1500)
 - Courses de relais (4x100m)

- Courses de fond (5000m, 10000m)
 - Course d'obstacles (400mH, 3000m steeple)
 - Courses de vitesse (100m, 400m)
- 5- Quels problèmes fondamentaux résolvent les dispositions suivantes sur une piste d'athlétisme :
- a- Couloirs ; b- décalages ; c- chiffres inscrits dans les couloirs aux départ des 100m
 - a- La sécurité
 - b- Les distances
 - c- Respect de répartition des couloirs
- 6- Complétez le tableau suivant pour les épreuves individuelles des courses

| Les courses | Ordre du starter | Position du dossard (un seul dossard) | Départ avec startig-block (oui/non) |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Courses jusqu'aux 400m | A vos, prêts, coup de feu | Dos | oui |
| Courses au-delà de 400m | A vos marques, coup de feu | Poitrine | non |

- 7- Vous êtes désigné chef d'atelier des sprints pour une compétition officielle.
- a- Enumérez trois besoins en officiels en précisant leur rôle ;
 - b- Enumérez quatre besoins en matériel ;
 - c- Dans les courses les mots suivants sont régulièrement mentionnés : décalage, virage, lice, ligne d'arrivée. A partir de vos connaissances propres schématisez une piste d'athlétisme et indiquez sur ce schéma l'emplacement les mots sus cités
- a-
- Le starter (donne le départ) ;
 - Les chronométreurs (prennent les performances à l'arrivée) ;
 - Les juges aux arrivées (décident de l'ordre d'arrivée des athlètes) ;
 - L'aide-starter (contrôle et place les athlètes au départ)
 - Les juges de rappel (signalent les faux départs)
- b-
- Le chronomètre ;
 - Le pistolet ou claquoir ;
 - Les starting-blocks ;
 - L'anémomètre ;
 - Les fanions ;
- Voir document

LANCERS

EXERCICES 1

- 1- Donnez la définition de lancer du poids.
- Le lancer du poids est une discipline athlétique faisant partie des concours qui consiste à propulser un poids (masse) d'une main le plus loin possible.

- 2- Citez les différents types de lancer en athlétisme.
Les différents types de lancer en athlétisme sont : le lancer léger (le lancer du poids et le lancer du marteau) ; le lancer léger (le lancer du disque et le lancer du javelot)
- 3- Donnez les différentes techniques du lancer du poids et leurs particularités.
-le lancer en rotation, il se fait en effectuant un mouvement d'un point à l'autre dans un mouvement circulaire.
-le lancer en translation, il se fait en effectuant un mouvement d'un point à l'autre dans un mouvement rectiligne.
- 4- Donnez deux fautes qui donnent lieu à un essai nul au lancer du poids
-propulser le poids hors du secteur de chute ;
-empiéter les lignes du cercles ;
-empiéter le butoir ;
-propulser l'engin sur les lignes du secteur de chute ;
-sortir par l'avant du cercle de lancer après le jet ;
-sortir du cercle de lancer avant la chute du poids...
- 5- Les lignes qui délimitent le secteur de chute font-elles parties du secteur de chute ?
Les lignes qui délimitent le secteur de chute ne font pas parties du secteur de chute.
- 6- Citez trois officiels techniques au lancer du poids et précisez leurs rôles.
-Le chef juge : répartir les tâches aux juges ;
-Aide au mesurage : mesurer la performance, assurer la bonne tension du ruban ;
-Juge au point de chute : pose de la fiche sur l'empreinte laissée par l'engin ;
-Le poseur de fanions indiquant le meilleur jet de chaque concurrent ;
-Le secrétaire note les performances suivant les indications du chef de concours ;
-L'afficheur : porte les informations sur le panneau d'affichage ;
-Le chronométreur : met en route le chronomètre dès l'appel du concurrent ;
-Le juge chargé du retour des engins : assure le retour des engins du secteur de chute vers le cercle
- 7- Au lancer du poids, comment peut-on encore appeler la technique du lancer du poids en rotation ?
Le lancer du poids en rotation peut encore être appelé la volte ou la technique de Baryschnikov.

EXERCICES 2

- 1- Lors d'une compétition de lancer du poids, Amadou après avoir effectué son essai, sort par la zone avant du cercle de lancer. Son essai est-il validé ? Justifiez votre réponse.
Non, son essai n'est pas validé. Car le règlement stipule que le concurrent doit sortir par la zone arrière.
- 2- Quel est le diamètre du cercle de lancer du poids en compétition internationale.
Les différentes mesures possibles du diamètre du cercle de lancer du poids : 2,130m ; 2,135m ; 2,140m.
- 3- Le poids, le marteau, le javelot, et le disque sont les différents engins utilisés au lancer. Ils diffèrent en fonction de la discipline et de la catégorie. Complétez le tableau ci-dessous en indiquant le poids des différents engins.

| POIDS DES ENGINES PAR CATEGORIE | | |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| ENGINS | MESSIEURS JUNIORS/SENIORS | DAMESS JUNIORS/SENIORS |
| POIDS | 7,260kg | 4kg |
| MARTEAU | 7,260kg | 4kg |
| DISQUE | 2kg | 1kg |
| JAVELOT | 0,800kg | 0,600kg |

4- Qu'est-ce qu'un lancer léger ? Donnez deux exemples.

Un lancer léger est un lancer dont le poids de l'engin ne dépasse pas 2kg chez les messieurs et 1kg chez les dames. Exemple le lancer du disque et le lancer du javelot.

5- Vous êtes organisateur d'un concours de lancer du poids dans lequel 16 concurrents ont confirmé leur participation. Après avoir indiqué comment vous obtiendrez l'ordre de passage, dites combien d'essais vous allez donner à chaque candidat au premier tour, puis expliquez brièvement la suite du concours.

L'ordre du passage s'obtiendra par tirage au sort.

Au premier tour, chaque candidat aura 3 essais. Les 8 meilleurs auront droit à un essai supplémentaire au deuxième tour. Est déclaré vainqueur celui qui a effectué le plus long jet, la plus grande performance.

6- Citez les quatre phases du lancer du poids en translation..

-Phase préparatoire : entrée dans le cercle, dos tourné au secteur de chute, prise et placement de l'engin ;

-Phase de construction dynamique : flexion jambes et buste, torsion, sursaut rasant, détorsion ;

-Phase finale : propulsion de l'engin vers le haut et vers l'avant ;

-Phase de rattrapage : changement de jambe d'appui.

7- Pendant les épreuves pratiques d'EPS au baccalauréat, les filles et les garçons utilisent-ils la même masse de projectile ? Justifiez votre réponse.

Pendant les épreuves pratiques d'EPS au BACC., les filles et les garçons n'utilisent pas la même masse de projectile à cause de norme établie (barème de notation).

EXERCICES 3

1- Lors d'une compétition internationale de lancer du poids, vous êtes chef du concours et vous disposez de quatre juges K, T, X, Y. Comment organisez-vous votre jury ?

A l'aide du schéma, indiquez le placement des quatre juges et le vôtre au moment du lancer.

Jury préposés aux mesures au concours de lancer de poids :

- Le Chef-Juge doit surveiller l'ensemble du concours et vérifier les mesurages ;
- Deux juges :
 - le chef-juge et,
 - le juge vérifiant si le lancer a été effectué correctement ;

- Un juge tenant le ruban de mesure de façon qu'il passe par le centre du cercle ;
- Un juge plaçant immédiatement après le jet, une fiche permettant la mesure du lancer ;
- Un juge tenant l'appareil ou le ruban de mesure au point « 0 », à l'endroit où la fiche a été placée ;
- Un juge chargé de placer les fanions indiquant le meilleur jet de chaque concurrent ;
- Un secrétaire de jury tenant la feuille de résultats et appelant les concurrents ;
- Un juge chargé du tableau d'affichage des résultats (essai – n° dossard – résultat).
- Un juge chargé de l'horloge indiquant aux concurrents le temps dont ils disposent pour effectuer leur essai ;
- Un juge responsable des athlètes.

2- Pourquoi le lancer du javelot et le lancer du disque sont qualifiés de lancer léger ?

le lancer du javelot et le lancer du disque sont qualifiés de lancers légers par ce que les engins utilisés ne pèsent pas plus de 2kg.

3- Dans les lancers, trois disciplines ont le même angle d'ouverture du secteur de chute. Lesquelles ?

Le lancer du poids ;

Le lancer du marteau ;

Le lancer du disque.

4- Durant les compétitions internationales de lancer du poids, quel est le moyen utilisé par les officiels techniques pour indiquer à l'athlète qui doit effectuer son lancer qu'il lui reste 15 secondes ?

Le juge lève le drapeau jaune.

5- Sous la responsabilité de quel officiel technique est placé le déroulement d'un concours de lancer lors d'un meeting international ?

Le juge lève le drapeau jaune.

6- Lors d'une leçon pratique d'EPS, votre professeur a matérialisé sur le sol un espace réservé au lancer du poids.

-Reproduisez cet espace sur votre copie.

-Indiquez toutes les zones de sorties et d'entrée, ainsi que le butoir sur votre schéma.

-Indiquer l'angle d'ouverture du secteur de chute et la longueur du butoir.

-Après avoir trouvé le rayon du cercle de lancer du poids, calculez sa surface ?

Schéma annoté de l'aire de lancer du poids

- Angle d'ouverture du secteur de chute : $34,92^\circ$

- Rayon (r) du cercle de lancer du poids :

$r = D \text{ (diamètre)}/2 \gg \gg 2,135/2 = 1,0675\text{m}$

- Surface (S) du cercle de lancer du poids :

$S = r^2\pi \gg \gg 1,0675 \times 1,0675 \times 3,14 = 3,578\text{m}^2$

SAUTS

EXERCICES 1

- 1- Citez deux cas considérés comme essai nul au saut en hauteur.
Le renversement de la barre.
 - L'impulsion prise sur deux jambes.
 - Le non-respect du temps imparti pour exécuter l'essai.
 - Le passage sous la barre.
 - La prise d'appui sur les montants pendant l'essai.
 - L'utilisation d'une technique non conventionnelle.
- 2- Citez deux officiels techniques au saut en hauteur et donnez leur rôle.
 - Le Chef-Juge qui surveille l'ensemble du concours ;
 - Deux Juges de chaque côté de la zone de réception – légèrement en retrait – chargés de remettre en place la barre transversale quand elle est tombée et d'aider le Chef-Juge à appliquer les règles ci-dessus ;
 - Un Secrétaire du Jury tenant la feuille de résultats et appelant les concurrents ;
 - Un Juge responsable du tableau d'affichage (essai – n° de dossard – résultat) ;
 - Un Juge chargé de l'horloge indiquant aux athlètes le temps restant autorisé pour effectuer leur essai ;
 - Un Juge responsable des athlètes
- 3- Combien de groupes de sauts existe-t-il ?
deux groupes de saut : verticaux et horizontaux.
- 4- Citez deux étapes dans la réalisation d'un saut en hauteur.
Course d'élan, impulsion, franchissement et réception.
- 5- Citez 03 matériels utilisés au saut en hauteur.
Les montants (02), la barre transversale, la mousse, le chronomètre.

EXERCICES 2

- 1- Donnez deux différences entre saut en hauteur et saut à la perche.

Saut à la perche

- Zone d'élan plus longue
- Les montants sont plus hauts
- La barre transversale est plus longue et plus haute
- La mousse est plus grande
- Utilisation d'une perche
- Franchissement avec les jambes en 1^{er}

Saut en hauteur

- zone d'élan plus petite
- les montants sont courts
- la barre transversale moins longue et moins haute
- la mousse est moins grande
- impulsion sur une jambe
- franchissement avec la tête en 1^{er}

- 2- Comment appelle-t-on les chaussures utilisées par un sauteur ?

Chaussures à pointes.

3- Après avoir défini sautoir, énumérez deux de ses composantes.

C'est un espace aménagé pour la pratique du saut en hauteur.

- Piste d'élan
- Zone de réception

4- Définir les sigles IAAF- FCA.

- **IAAF** : International Association of Athletics Federation
- **FCA** : Fédération Camerounaise d'Athlétisme

5- Donnez deux points de différence entre un saut vertical et un saut horizontal.

- Verticaux : mousse à la réception, l'envol
- Horizontaux : réception dans une fosse.

EXERCICES 3

1- Enumérez trois fautes qui invalident un saut.

- Le renversement de la barre.
- L'impulsion prise sur deux jambes.
- Le non-respect du temps imparti pour exécuter l'essai.
- Le passage sous la barre.
- La prise d'appui sur les montants pendant l'essai.
- L'utilisation d'une technique non conventionnelle.

2- A combien d'essai a droit un athlète à chaque hauteur ?

Trois essais à chaque hauteur

3- Relevez deux épreuves aux sauts où l'anémomètre est utilisé.

Longueur et triple saut.

4- Citez par ordre croissant les différentes phases du saut en hauteur.

Course d'élan, impulsion, franchissement et réception.

5- Définir taquets en insistant sur son rôle.

Les taquets sont des supports rigides et coulissants fixés sur les montants et qui permettent de maintenir fixe (en équilibre) la barre transversale.

EXERCICES 4

A l'issue du concours, chaque athlète sera crédité du meilleur de tous ses essais, y compris ceux réussis lors du départage d'un ex aequo pour la première place. Si deux athlètes ou plus franchissent la même hauteur finale la procédure d'attribution des places sera la suivante : L'athlète ayant fait le plus petit nombre de sauts à la dernière hauteur franchie sera classé avant l'autre. Si, les athlètes sont à égalité, l'athlète ayant manqué le moins de sauts dans l'ensemble de l'épreuve, jusqu'à et y compris la hauteur qui a été franchie en dernier lieu, sera classé avant l'autre. Si l'égalité persiste, les athlètes en question seront classés ex aequo excepté s'il s'agit de la première place.

1- De quoi parle le texte ?

Du classement au saut en hauteur

- 2- En vous basant sur le texte et sur vos connaissances, faites le classement à l'issue d'un concours dont les résultats se présentent conformément au tableau ci-après

Résultats du concours

| NOM | Hauteurs successives | | | | | | résultat | classement |
|-----|----------------------|------|------|------|------|------|----------|------------|
| | 2,00 | 2,05 | 2,09 | 2,12 | 2,15 | 2,18 | | |
| A | o | xo | o | xo | xxx | | | 7 |
| B | xo | - | o | - | xo | xxx | | 1 |
| C | xo | o | xo | o | xo | xxx | | 3 |
| D | o | o | o | xo | xxo | xxx | | 5 |
| E | o | o | xo | xo | xxx | | | 7 |
| F | o | xo | xo | xxx | | | | 11 |
| G | xxo | xo | o | xo | xo | xxx | | 4 |
| H | o | o | o | xo | xxx | | | 5 |
| I | - | o | o | xxo | xxx | | | 9 |
| J | o | xo | - | - | xo | xxx | | 1 |
| K | - | x- | o | xxo | xxx | | | 10 |

- 3- Un classement final est-il possible pour tous les athlètes ? pourquoi ?
 a- Non, car les athlètes B et J sont à égalité. Il faudra organiser un saut de barrage
 b- Oui, si les athlètes décident de ne plus continuer ou s'il en a été décidé autrement avant le début du concours. Les concurrents seront classés ex aequo.
- 4- Expliquez la procédure permettant d'aboutir au classement final de tous les candidats.
 Il y a égalité pour la première place. Un saut de barrage sera organisé entre les concurrents B et J. chaque athlète effectuera un essai à chaque hauteur. Le saut de barrage commencera à la hauteur qui suit la dernière hauteur franchie par les athlètes concernés. La barre sera abaissée ou élevée selon qu'ils franchissent ou qu'ils échouent jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul athlète. Ce dernier sera déclaré vainqueur.
- 5- Comment appelle-t-on le procédé permettant de départager deux candidats ayant enregistrés la même performance lors d'une compétition ?
 Les barrages.
- 6- Un classement par application d'un autre règlement est-il possible ? expliquez.
 a- Oui. Si les athlètes concernés par l'ex aequo décident de ne pas sauter.
 b- Si d'autres règles ont été établies avant le début du concours.

GYMNASTIQUES

EXERCICES 1 :

- 1- Quels sont les agrès utilisés uniquement par les garçons ?
 le cheval d'arçon, les barres parallèles, les anneaux, la barre fixe
- 2- Citez deux agrès mixtes en gymnastique artistique ?
 la table de saut, le praticable
- 3- Donnez les différents types de gymnastique ?
 la gymnastique artistique, rythmique, acrobatique, aérobic, tumbling, aquatique.
- 4 - Quelles sont les six (06) familles d'éléments en gymnastique ?

Elément de maintien ou d'équilibre ;

- Elément de liaisons ;
- Elément de renversements
- Elément de rotations
- Les sauts et les culbutes

- 5 - Quelle est la tenue vestimentaire d'un gymnaste masculin au sol ?
Le short et le maillot sans manches.

EXERCICES 2 :

1- Quel est l'objectif de la gymnastique artistique au sol ?

- Le développement régulier du corps
- L'expression corporelle ;
- La coordination et l'équilibre

2- Donnez les avantages de la gymnastique artistique au sol ?

- La souplesse ;
- L'endurance
- L'affinement de la silhouette
- La tonicité et la perte de poids

3- Reproduisez et classez les éléments suivants dans le tableau ci-après :

-Saut de l'ange ; -Saut de main ; -Chandelle ; -Roulade arrière ; -Planche ; -Roue latérale ;
-trépied ; -Roulade avant groupé ; -Planche Y ; -Jetés-battus ; -ATR ; -Saut de chat ; -Flic-flac ; - Grand-bond ; -Saltos avant ; -Saut de lion.

| Rotations | Renversements | Equilibres | Sauts |
|----------------------|-----------------|-----------------|--------------|
| Roulade arrière | Saut de main | Planche faciale | Grand bond |
| Roulade avant groupé | Roue latérale | Chandelle | Saut de lion |
| Saltos avant | Flic-flac avant | Trépied | Saut de chat |
| Saut de l'ange | ATR | Planche en Y | Jetés battus |

EXERCICES 3 :

1-Définir les sigles ci-après : **GRS** ; **GAM** ; **GAF**.

- **GRS** : Gymnastique Rythmique Sportive ;
- **GAM** : Gymnastique Artistique Masculine
- **GAF** : Gymnastique Artistique Féminine

3- Citez deux (02) éléments d'équilibres que vous connaissez ?

La planche faciale, la planche costale, trépied, chandelle ...

4- Citez cinq (05) Sauts gymniques que vous connaissez ?

Le saut carpié ; le saut vertical ; le saut de chat ; le saut de biche ; le saut groupé, le saut de main ;

4- Parmi les éléments suivants, lesquels sont les éléments gymniques ?

- a- **sissonnes** ;
- b- le coup franc ;
- c- saut de sombrions ;
- d- **les déboulés.**

5- Qu'est-ce qu'un enchaînement gymnique ? **l'enchaînement gymnique : c'est une liaison entre les mouvements ou figures réalisés au cours d'un même exercice de gymnastique**

6 -.....est venue remplacer le cheval :

- a- le mouton ;
- b- la poutre ;
- c- la table de saut.

EXERCICES 4 :

1- Après avoir défini **gymnastique artistique au sol**, donnez deux (02) fautes susceptibles de pénaliser un gymnaste ?

Définir :

- a- **Gymnastique : c'est l'ensemble d'exercices physiques destinés à assouplir, à fortifier le corps humain et à maîtriser le corps dans l'espace...**
- b- **Les fautes d'exécutions, les fautes de réception**

2- Lors d'une compétition de gymnastique artistique, **FANTA** se présente sur le praticable. Après la salutation, elle commence son spectacle et chaque fois qu'elle exécute un mouvement, l'un des juges prend la peine de noter la réalisation de ses éléments.

a- Quel nom donne-t-on à ce juge ?- **Jury d**

A la fin de son enchaînement, elle fait une lourde chute qui l'amène à arrêter son enchaînement.

c- Quelle est la décision prise par les juges ?- **sa chute entraîne le retrait d'un point (1pt) par le Jury E dans sa note finale.**

d- Son entraîneur a-t-il le droit de se présenter sur le praticable pour l'évacuer ?- **Il a le droit**

EXERCICE 5 :

Lors des derniers **Jeux Olympiques**, la gymnaste américaine **SIMONNE Bills** a exécuté un enchaînement d'éléments de différents niveaux de difficultés. A la fin de son enchaînement, elle a reçu une note d'un jury.

1- Quel temps disposait **SIMONNE Bills** pour effectuer son enchaînement ?

90 secondes

2- Comment appelle-t-on la tenue réglementaire des filles en gymnastique artistique ?

Justaucorps

3- Comment appelle-t-on le jury qui a évalué **SIMONNE Bills** ?

Jury D