MINISTERE DES ENSEIGNEMENTS SECONDAIRES

COLLEGE FRANCOIS XAVIER VOGT

SERVICE DES SPORTS SCOLAIRES

COURS THEORIQUE EN E.P.S

La PPG préparation physique générale

I. Définition de la PPG et son but

A. Définition

Ensemble d'exercices permettant de préparer l'organisme à soutenir un effort d'une certaine intensité pendant une période bien délimitée. Elle doit être entretenue tout au long de la période de cette activité.

B. But de la PPG

La PPG poursuit un certain nombre d'objectifs liés à un souci de préserver la santé de l'athlète. On parlera de la capacité pour, le corps, l'organisme à supporter une charge. Préparer le corps à supporter l'intensité des exercices. Eviter à notre corps à subir éventuellement certains traumatismes liés à l'exercice de notre activité : Elongation – claquage, déchirure musculaire.

Le programme d'EPS pour le compte de l'année scolaire 2019-2020 comportera 2 grands axes principaux : les cours théorique et pratique.

Les cours théoriques seront axés sur l'athlétisme (les courses, les lancers, les sauts, les épreuves combinées) la gymnastiques, et les sports collectifs, la PPG.

PREMIERE PARTIE : L'ATHLETISME

Dans cette première partie, il sera question de faire un rappel sur les acquis du niveau I et II tant sur le point de vu règlement, qu'à celui des infrastructures, des structures et du matériel.

Nous examinerons tour à tour

- Les courses : vitesses et endurance

grandprof.org

- Les lancers : poids, marteau, disque, javelot)
- Les sauts : horizontaux et verticaux

Pour ce qui est des courses, nous commencerons par les courses de vitesse :

LES COURSES DE VITESSE

Introduction :

Les épreuves de courses créent chez l'athlète des exigences techniques auxquelles il doit être préparé. L'objectif principal de toutes les épreuves de courses est de maximiser la moyenne de la vitesse durant le déroulement de celle-ci. L'athlète ou l'élève pour réaliser le but fondamental dans les épreuves de courses doit s'employer à atteindre et à maintenir la vitesse maximale. Cette vitesse est déterminée par la longueur et la fréquence de sa foulée.

I. Définitions et types de sprint

A. Définitions

Athlétisme – course de vitesse ou sprint – foulée – couloir – starter – lice – zone de transmission.

B. Types de sprint

2 types :

- Avec obstacles Exemple : Courses de haies (110 m haies pour Messieurs, 100 m haies pour dames)
- Sans obstacles Exemple : 60m, 80 m, 100 m etc…

II. Types et différents signaux au départ

A. Types de départ

- Bipédique ou bipode – sémi fléchi, tripode ou tripedique – quadrupédique

grandprof.org

B. Différents signaux au départ

- Auditif ou sonore
- Visuel ou gestuel
- Tactile

III. Différents étapes d'une course de vitesse et règlement

A. Etapes d'une course de vitesse

4 étapes :

- **Départ** : Exemple capable de sortir des startings blocks au bon moment (ni avant ni après le signal)
- **Mise en action** : foulées petites mais rapides – redressement progressif
- **Train ou maintien de l'accélération** : foulées amples et longues
- **Finish ou cassé final**

IV. Règlement

Ici il sera question de la matérialisation d'une piste d'athlétisme avec les différents points de départs, du nombre et de la largeur des couloirs, d'une part et d'autre part du décalage pour les départs en escaliers, des virages, de la faute de faux départs et des sanctions liées à tout cela.
Nous envisagerons aussi les officiels, de la tenue vestimentaire des athlètes et du matériel utilisé lors des courses de vitesse.

Une piste d'athlétisme mesure 400m et comporte entre 6 à 9 couloirs revêtue d'une matière appelée tartan. La largeur des couloirs est comprise entre 1,22 et 1,25m.
En compétition officielle, au départ les coureurs sont sur des starting block.

grandprof.org

100 mh femmes

110 mh masculin

témoin, zone

de transmission

Course de relais

Matériel : starting block, chronomètre, haie, témoin sifflet claquoir pistolet

grandprof.org

LECON II : LES COURSES D'ENDURANCE VITESSE

I. Rappel des acquis des niveaux I et II

A. Définition : infrastructure et matériel

1) Définition

C'est une activité physique au cours de laquelle l'athlète doit maintenir un effort d'une intensité relative pendant une durée prolongée.

2) Infrastructures

Elle se déroule en piste, sur la route et dans la nature.

II. Types d'endurance et formes de travail

A. Types d'endurance

Les courses de moyennes et de longue distance doivent développer chez les athlètes l'endurance générale aussi bien que celle spécifique à l'énergie requise par cette discipline. De ce fait il existe 2 types d'endurance.

1) L'endurance générale ou aérobie

Dans ce type le système cardio respiratoire peut fournir tout l'oxygène requis par l'exercice.

2) L'endurance spécifique

Elle est spécifique à la discipline et est toujours une combinaison d'endurance aérobie et celle anaérobie. A ce niveau le système cardio respiratoire ne peut recevoir l'oxygène requis par l'exercice.

B. Formes de travail

Notons d'abord que le but fondamental de toutes les épreuves de courses est de maximiser la moyenne de la vitesse durant le déroulement de celui-ci. Il en résulte à cet effet 2 formes de travail.

1) Le travail en continu

grandprof.org

Il se fait sur des distances relativement longues à vitesse constante sans récupération. Il est utilisé pour développer l'endurance générale et pour la récupération.

2) Interval training

Ici il est question des séries de courses ou d'efforts pour lesquelles le rythme, la distance, le temps et la récupération sont prescrits. Il peut être divisé en 2 formes principales : Extensive et intensive.

Exemple :

Epreuve : 800m = 2'40'' = 12/20	600m = 2'44'' = 12/20
2'40'' = 160'' au 800m = 12/20	2'44 = 164 au 600m = 12/20
Rythme au 100m/8 = 20'' au 100m	164/6 = 27'' au 100m
Au 150m = 30''	au 150 = 40''[5].

3) Paramètres de la charge

On distingue 2 paramètres :

- Le rythme ou vitesse qui se donne en m/s et en km/h ou en mn
- Le volume qui peut être défini par : la distance de la course le temps de courses en seconde ou en mn.

III. Règlement

A. Les officiels

Plusieurs officiels sont chargés de garantir le bon déroulement des épreuves, et de valider les performances conformément au règlement en vigueur. Il s'agira des officiels de terrain et ceux du bureau.

a) Ceux de terrain

Il s'agit de :

grandprof.org

- *Les juges arbitres* (règles de compétitions)
- *Le starter* (assure le départ de la course, tenue, placement, position faux départ et disqualification.
- *Les commissaires de courses* : signalent aux juges arbitres toute entrave au règlement : empiétement, obstacles, bousculades, mauvais passage de témoins.
- *Le jury de course* : il seconde les chronométreurs muni d'un nanomètre (appareil qui mesure la vitesse du vent)

b) Ceux du bureau

En dehors de l'aspect administratif, ils s'occupent des tests anti dopage.

NB : L'échauffement est une étape primordiale pour toute course et toujours progressif.

- Le massage facilite la récupération, améliore la performance et soulage les blessures.
- Morphologie des sprinteurs et des marathoniens : (muscles volumineux, discrets ou moins volumineux).

grandprof.org

CHAPITRE II : LES LANCERS

I. Définition et types de lancers

A. Définition

Le lancer : c'est le fait de projeter un engin de forme variée, vers le haut et vers l'avant le plus loin possible.

B. Types de lancers et leurs engins.

Il existe 4 types de lancers

- Lancer de poids
- Lancer de javelot
- Lancer disque
- Lancer marteau

Compétitions officielles

	Javelot	**Disque**	**Marteau**	**Poids**
Filles	600g	1kg	4kg	4kg
Garçons	800g	2kg	7,26kg	7,26kg

Compétitions scolaires (lancers de poids)

	6e à 5e	**4e à 3e**	**2nde, Père, Tle**
Filles	1kg	2kg	3kg
Garçons	1kg	3kg	4kg

II. Phases et validation d'un essai

A. Phase d'un lancer

Tous les lancers se font en 3 phases

- Phase d'élan
- Phase de projection
- Phase de rattrapage

grandprof.org

NB : Ces phases d'élan sont différentes d'un lancer à un autre : **Marteau** (mouvement de rotation sur soi) ; **Poids** (mouvement de translation ou de rotation) ; **Javelot** (course sur une piste d'environ 35 – 40 m)

B. Validation d'un essai

Pour valider un essai il faut que

- L'athlète projette l'engin en restant dans le cercle de lancer.
- L'athlète n'empiète pas le butoir
- Ne sortir que par la moitié arrière du cercle de lancer (lancer de poids)
- Faire tomber l'engin dans l'aire de chute
- La queue du javelot ne touche pas en premier le sol.

III. Schémas des aires de lancers et conditions de sécurité

A. Mesures de sécurité

Il est important que les apprenants ou les athlètes soient :

- Attentifs
- Se placer loin du lanceur et du secteur de chute
- Faire lancer au signal
- Ramasser les engins au signal
- Stabiliser l'engin avec la plante du pied.

B. Schémas des aires de lancer

NB : Les éléments liés à la performance : coordonner les actions suivantes :

- Placement des appuis – accélération du bras lanceur, synchronisation bras jambes, force et puissance.

Les groupes musculaires intervenant dans les lancer :

- Les obliques –ischiojambiers, quadriceps, dorsaux, pectoraux.
- Accidents : entorses, luxation

grandprof.org

CHAPITRE III : LES SAUTS

Compétences attendues

A la fin de cette activité, l'apprenant sera capable de maitriser, le matériel et les aires de saut, les différents types de sauts et justifier son choix.

I. Définition et types de saut

A. Définition

Sauter : c'est se projeter dans l'espace en vue de franchir une hauteur ou une longueur.

Le saut : est une activité physique au cours de laquelle l'être humain se projette dans l'espace en vue de franchir un obstacle sur les plans horizontal ou vertical.

La toise : instrument qui permet de mesurer la performance du sauteur.

B. Types de saut

En fonction de la nature de l'obstacle, l'on distingue 2 types de sauts :

- **Les sauts verticaux** : Exemple : saut en hauteur, à la perche
- **Les sauts horizontaux** : Exemple : En triple saut et saut en longueur.

II. Etapes et techniques d'un saut

A. Etapes d'un saut

Les étapes de réalisations d'un saut sont :

Prise ou course d'élan	Saut en hauteur	**Prise d'élan**	Saut horizontal
Appel		Appel	
Impulsion		Impulsion	
Suspension		Suspension	
Esquive		Réception	
Réception			

grandprof.org

B. Techniques de saut

Au saut en hauteur on utilise 4 techniques

- Le saut droit
- Le saut en ciseau
- Le rouleau ventral
- Le fosbury flop

III. Infrastructures et matériel

A. Infrastructures

L'espace aménagé pour la réalisation d'un saut est appelé : sautoir. Il comporte une piste d'élan, une fosse de réception, un obstacle et d'autres équipements devant assurer la sécurité du sauteur.

B. Matériel

Il se compose d'une mousse ou sable, de 2 montants, de 02 taquets, d'une barre ou ficelle, d'une toise, d'une perche.

I. Quelques points règlements

Nullité d'un saut :

- Le sauteur se réceptionne hors du sautoir (saut horizontal)
- S'il sort par l'arrière du plan de chute horizontal
- S'il fait tomber la barre ou touche la ficelle (saut vertical)

Le Fosbury Flop ou ***Rouleau dorsal***: est une technique utilisée lors des compétitions officielles ou internationales

NB : La performance du sauteur au triple saut et au saut en longueur résulte de la distance entre la marque ou l'empreinte la plus proche du secteur et le bord intérieur de la planche.

grandprof.org

LES OFFICIELS

- Les concours de saut sont encadrés par un juge arbitre assisté par quelques juges officiels.
- Un essai est validé lorsque le juge lève le drapeau blanc et invalidé, s'il lève le drapeau rouge.
- Tous les athlètes disposent de 3 essais par hauteur et les 8 meilleurs ont droit à 3 tentatives supplémentaires
- L'ordre de passage des concurrents est tiré au sort.

Au triple saut la technique de réalisation comprend :

- Une course d'élan, un 1er saut ''la hop'' ou saut à cloche pied
- 2e saut ''le step'' ou saut en foulée
- 3e saut le jump ou saut en longueur

grandprof.org

CHAPITRE IV : LA GYMNASTIQUE AU SOL

I. Définition et disciplines gymniques

A. Définition

La gymnastique est l'ensemble des exercices que l'on pratique pour assouplir et fortifier le corps.

B. Discipline gymnique

Il existe 5 disciplines gymniques

1) La gymnastique pour tous ou volontaire
2) La gymnastique artistique, elle se subdivise en 2 sous-groupes :
   - ❖ Gymnastique artistique masculine (GAM)
   - ❖ Gymnastique artistique féminine (GAF)

La première comprend **06 agrès** : Le sol, cheval d'arçon, le saut de cheval, les anneaux, les barres parallèles, la barre fixe.

La 2e comprend **04 agrès** : la poutre, les barre asymétrique, le saut de cheval, le sol.

3) La gymnastique rythmique (GR)
4) La gymnastique aérobie (GAER)
5) La gymnastique acrobatique : trampoline, tumbling,
6) Enchainement gymnique : c'est la combinaison de plusieurs éléments gymniques.

Agrès : c'est l'ensemble d'équipements qu'un gymnaste utilise dans un gymnase.

II. Les Grands groupes d'éléments gymniques et matériels d'un gymnaste

A. Les grands groupes d'éléments gymniques :

Les grands groupes d'éléments gymniques sont :

grandprof.org

- ***Les éléments de rotation*** : Exemple : Roue latérale, ATR tenu
- ***Eléments de renversement*** : la roulade
- ***Eléments d'équilibre*** : planche faciale, costale, chandelle, trépied.
- ***Eléments du saut*** : saut de biche, groupé, carpé.

NB : La gymnastique au sol s'effectue sur un praticable de 12m de côté

La durée d'un enchainement est de 90' chez les dames et 70' chez les messieurs.

La gymnaste est notée par les juges.

Règlement

L'évaluation d'un gymnaste se fait par une équipe d'officiels constituée de 2 jurys :

- Jury E : qui veille sur la qualité de l'exécution et comprend 2 membres
- Jury D : chargé des déductions et composé entre 4 à 6 membres

Ils sont accompagnés d'un chronométreur et des secrétaires chargés respectivement de prendre le temps de passage des athlètes au sol.

Pénalités (règlement en vigueur à la FILA)

- Tenu non conforme : chutes, fautes légères (cause de déduction) manque de respect aux officiels par le coach ou l'athlète. L'enchainement libre comprend : 03 éléments de difficultés A 04 de difficultés B 03 de difficulté C. accidents : fractures entorses, luxation.

Tenue des athlètes et des officiels

- Tenue des athlètes

Un justaucorps

Chez les garçons

Un Léotard (semblable à un justaucorps)

Un short et un sokol (pantalon très fin) n'est pas utilisé au saut et au sol.

- Tenue des juges
- Les dames

- Une jupe ou un pantalon

grandprof.org

- Une veste
- Un chemisier
- Une cravate

❖ Les messieurs

- Un pantalon
- Une veste
- Une chemise
- Une cravate

grandprof.org

MINISTERE DES ENSEIGNEMENTS SECONDAIRES

COLLEGE FRANCOIS XAVIER VOGT

SERVICE DES SPORTS SCOLAIRES

LE FOOTBALL

I DEFINITION

Le football est une activité physique d'apposition et de coopération entre deux équipes de 11 joueurs chacune qui s'efforcent d'envoyer un ballon rond dans le but du camp adverse sans l'intervention des mains.

II INSTALLATIONS ET OFFICIELS

Les stades de football ont des dimensions variées : 75m sur 35m ; 90m sur 45m ; 120m sur 90m.

Le stade est divisé en deux par une ligne médiane. Chaque moitié de terrain comporte un but (7,32m de large et de 2,44m de haut), une petite surface (5,50m), et une grande surface (16m50). Les deux constituent la surface de réparation.

Officiels

Lors des compétitions officielles, la durée d'un match de football est de 2 fois 45mn ; 15 mn pour la Mi-Temps. Les officiels d'un match de football sont :

Un arbitre central assisté par 2 juges de ligne ;

Un 4eme arbitre

Un commissaire de match ;

Les officiels de la VAR (Arbitrage par Assistance Vidéo).

Quelques points de règlement

Il existe différentes sanctions au football. Les fautes sont sanctionnées en fonction de la nature, la gravité de celle-ci. Une faute sifflée à l'intérieur de la surface de réparation est sanctionnée par un PENALTY. Chaque équipe a droit à remplacements.

Lors de matchs à élimination directe, en cas d'égalité à la fin de temps règlementaire, l'on procédera, l'on procédera à une prolongation de 2 fois 15mn ; et si l'égalité persiste, les deux équipes vont se départager à la séance de tirs au but.

grandprof.org

MINISTERE DES ENSEIGNEMENTS SECONDAIRES

COLLEGE FRANCOIS XAVIER VOGT

SERVICE DES SPORTS SCOLAIRES

LE HANDBALL

Définition

Le handball est une activité physique d'opposition et de coopération entre deux équipes de 7 joueurs chacune qui s'efforcent d'envoyer un ballon rond dans le but adverse et uniquement avec les mains.

Installations et Officiels

Les terrains de Handball à une forme rectangulaire de 40m de long sur 20 m de large. Il est divisé en 2 par une ligne médiane. Chaque moitié de terrain comporte :

Un but (3m de large, 2m de haut)

Une zone de 6m (ligne de surface de but)

Une zone de 9m (ligne de jet franc)

Une marque de jet de 7 m

Une ligne de touche

Une ligne de but

Une zone de remplacement.

Officiels

Les officiels en charge d'un match de football sont :

Les arbitres (02)

Le secrétaire

Le chronométreur

Quelques points de règlement

La durée d'un match de handball tient compte des catégories d'âges. Plus de 16 ans (2 fois 30 mn) ; 12 à 16 ans (2 fois 25 mn) ; 8 à 12 ans (2 fois 20 mn).

Les sanctions peuvent être graduelles : avertissement, exclusion, disqualification.

En cas d'égalité parfaite entre les 2 équipes durant le temps réglementaire, une prolongation de 2 fois 5 mn est ordonnée. Si l'égalité persiste, une 2ème prolongation de 2 fois 5 mn se joue.

Un time out est demandé par l'équipe en possession du ballon. Il dure 1 mn.

grandprof.org

grandprof.org