REPUBLIQUE DU CAMEROUN **BACCALAUREAT**

Paix-Travail-Patrie **Epreuve Zéro** *Session : **2020***

MINESEC-OBC *Durée : 2h*

---------- *Coef : 2*

EPREUVE THEORIQUE D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

(Les candidats traiteront toutes les questions)

LES COURSES : (5pts)

Des frères observent une compétition à la télévision. La première activité se déroule sur une ligne droite chacun dans son couloir. La deuxième activité se déroule sur une moitié de la piste en couloir, les athlètes n'étant pas placés au même niveau alors qu'ils prennent tous le départ d'une même course.

1. Combien de couloirs au minimum comporte une piste d'athlétisme réglementaire de plein air? **(1pt)**
2. Comment appelle-t-on le type de départ de la deuxième activité? **(1pt)**
3. Pourquoi utilise-t-on ce type de départ ? **(2pts)**
4. Donnez le nom d'une autre course utilisant le même type de départ. **(1pt)**

LES LANCERS : (4pts)

Les lancers regroupent quatre disciplines, caractérisées par les différents engins utilisés, la forme de ces engins et les aires de pratique de ces lancers.

Complétez le tableau ci-dessous

Discipline	Type de lancer	Engins	forme des engins

LES SAUTS : (6pts)

L'exécution d'un saut en hauteur par un athlète passe par une course d'élan progressivement accélérée, une impulsion sur deux jambes, un franchissement de la barre transversale et une réception en toute sécurité. Le juge lève un drapeau de couleur.

1. Quelle est la faute commise par l'athlète ? **(1pt)**
2. Quelle est la phase qui précède l'impulsion ? **(1pt)**
3. Quelle couleur de drapeau le juge lève-t-il ? **(1pt)**
4. Donnez la longueur minimale de la piste d'élan au saut en hauteur. **(1pt)**
5. Quelle est le poids de la barre transversale ? **(1pt)**
6. Citez deux autres fautes qui annulent un essai au saut en hauteur. **(1pt)**

GYMNASTIQUE : (5pts)

Pour exécuter un élément gymnique, je fais un saut droit- je m'accroupis – je baisse ma tête (menton collé à la poitrine) – je pose mes mains à plat devant moi – je roule en avant et dans l'axe sur le dos sans que ma tête ne touche le sol– j'arrive sur mes jambes et je me relève sans poser mes mains au sol.

1. Comment appelle-t-on l'élément gymnique décrit dans ce texte ? **(1,5pt)**
2. Dans quelle famille d'éléments gymniques appartient cet élément ? **(1,5pt)**
3. Nommez deux éléments appartenant à cette famille ? **(2pts)**

espaceacademique.com