

REPUBLIQUE DU CAMEROUN

Paix-Travail-Patrie

REGION DU NORD

DELEGATION REGIONALE DES SPORTS
ET DE L'EDUCATION PHYSIQUE

B.P. 201 Garoua /Tel: 222 27 25 20

Email : drsepnord@yahoo.com



REPUBLIC OF CAMEROON

Peace-Work-Fatherland

NORTH REGION

REGIONAL DELEGATION OF SPORTS
AND PHYSICAL EDUCATION

P.O BOX 201 Garoua /Tel: 222 27 25 20

Email : drsepnord@yahoo.com

AIDE MEMOIRE POUR LES EPREUVES ECRITES D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE AUX EXAMENS OFFICIELS

SUJETS ET CORRIGES AU BEPC

Contexte de l'élaboration du document

Depuis quelques mois le monde fait face à la pandémie du COVID-19 qui a affecté considérablement tous les secteurs d'activités. Face à cette pandémie, chaque état a mis en place un certain nombre des mesures barrières afin de limiter le propagation.

Le Cameroun qui n'a pas été épargné, s'est engagé dans la lutte contre cette maladie en prescrivant des mesures visant à stopper sa propagation. Parmi celles-ci figurent l'arrêt systématique des cours dans tous les ordres d'enseignement pour une période.

Au terme de cette période, le Premier Ministre, Chef de Gouvernement, sous la haute prescription du Président de la République, Chef de l'Etat à travers sa communication du jeudi 28 mai 2020, a confirmé la reprise effective des cours. Par la même occasion il a annoncé la suspension des épreuves pratiques d'EPS aux examens officiels.

Au regard de cette décision et sous réserve des orientations ultérieures, la Délégation Régionale des Sports et de l'Education Physique, appuyée par la Délégation Départementale des Enseignements Secondaires de la Bénoué, a élaboré un document devant permettre aux élèves de la Région du Nord de préparer les examens de la session 2020 en toute sérénité. Ce document mis à la disposition des enseignants est composé de deux parties :

- La première traite des sujets dans les disciplines que sont les sauts, les courses, les lancers et la gymnastique.
- La seconde propose aux enseignants des corrigés afférents aux sujets proposés.

Il convient de relever que ce document est élaboré à l'attention des élèves des classes de 3^{èmes}, 1^{ères} et T^{les}

Dans la perspective que ce document sera le fruit d'une collaboration entre deux acteurs majeurs du système éducation camerounais, toutes les suggestions et observations destinées à l'amélioration future de ce projet sont les bienvenues.

PREMIERE PARTIE : SUJETS

COURSES

EXERCICES 1

- 1- Donnez le rôle des juges aux arrivées lors d'une compétition d'athlétisme.
- 2- Relevez deux différences entre une course de vitesse et une course d'endurance-vitesse.
- 3- Quel est le nombre de couloir minimum sur une piste réglementaire d'athlétisme ?
- 4- Quels sont les éléments de commandement lors d'une course de vitesse ?
- 5- Donnez le rôle de l'aide-starter lors d'une compétition d'athlétisme.
- 6- Citez deux fautes qui disqualifient un athlète lors d'une course d'endurance-vitesse.

EXERCICES 2

- 1- Quelles sont les différentes phases d'une course de vitesse ?
- 2- Quand dit-on qu'il y a faux départ lors d'une course de vitesse ?
- 3- Quelle différence y a-t-il entre une course de 100m et course de 200m ?
- 4- Pourquoi y a-t-il des décalages entre les athlètes dans les épreuves de 200 et de 400m ?
- 5- Combien de séries sont autorisées par jour dans les épreuves de 100m et de 1500m lors d'une compétition internationale ?

6- Comment appelle-t-on l'officiel technique qui est chargé de donner les départs des épreuves de courses ?

7- Définir : starting-block, faux départ, anémomètre.

EXERCICES 3

1- Citez deux méthodes de chronométrage utilisées lors d'une compétition internationale d'athlétisme.

2- Quelle est la longueur d'une piste d'athlétisme en salle ?

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.

4- Reliez par une flèche les éléments de la colonne A aux éléments de la colonne B correspondants :

Colonne A

- Course de demi-fond
- Course de relais
- Course de fond
- Course d'obstacles
- Course de vitesse

Colonne B

- 5000m
- 10000m
- 400mH
- 100m
- 1500m
- 3000m steeple
- 400m
- 4x100m

5- Quels problèmes fondamentaux résolvent les dispositions suivantes sur une piste d'athlétisme :

a- Couloirs ; b- décalages ; c- chiffres inscrits dans les couloirs au départ des 100m

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			
Courses au-delà de 400m			

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

LANCERS

EXERCICES 1

- 1- Donnez la définition de lancer du poids.
- 2- Citez les différents types de lancer en athlétisme.

- 3- Donnez les différentes techniques du lancer du poids et leurs particularités.
- 4- Donnez deux fautes qui donnent lieu à un essai nul au lancer du poids
- 5- Les lignes qui délimitent le secteur de chute font-elles parties du secteur de chute ?
- 6- Citez trois officiers techniques au lancer du poids et précisez leurs rôles.
- 7- Au lancer du poids, comment peut-on encore appeler la technique du lancer du poids en rotation ?

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.
- 2- Quels est le diamètre du cercle de lancer du poids en compétition internationale.
- 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		
ENGINES	MESSIEURS JUNIORS/SENIORS	DAMES JUNIORS/SENIORS
POIDS		4kg
MARTEAU		
DISQUE	2 kg	
JAVELOT		

- 4- Qu'est-ce qu'un lancer léger ? Donnez deux exemples.
- 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.
- 6- Citez les quatre phases du lancer du poids en translation.

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

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.
- 2- Donnez le rôle des cinq juges.
- 3- Pourquoi le lancer du javelot et le lancer du disque sont qualifiés de lancer léger ?
- 4- Dans les lancers, trois disciplines ont le même angle d'ouverture du secteur de chute. Lesquelles ?
- 5- 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 ?
- 6- Sous la responsabilité de quel officiel technique est placé le déroulement d'un concours de lancer lors d'un meeting international ?
- 7- 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 ?

SAUTS

EXERCICES 1

- 1- Citez deux cas considérés comme essai nul au saut en hauteur.
- 2- Citez deux officiels techniques au saut en hauteur et donnez leur rôle.
- 3- Combien de groupes de sauts existe-t-il ?
- 4- Citez deux étapes dans la réalisation d'un saut en hauteur.
- 5- Citez 03 matériels utilisés au saut en hauteur.

EXERCICES 2

- 1- Donnez deux différences entre saut en hauteur et saut à la perche.
- 2- Comment appelle-t-on les chaussures utilisées par un sauteur ?
- 3- Après avoir défini sautoir, énumérez deux de ses composantes.
- 4- Définir les sigles IAAF- FCA.
- 5- Donnez deux points de différence entre un saut vertical et un saut horizontal.

EXERCICES 3

- 1- Enumérez trois fautes qui invalident un saut.
- 2- A combien d'essai a droit un athlète à chaque hauteur ?
- 3- Relevez deux épreuves aux sauts où l'anémomètre est utilisé.

- 4- Citez par ordre croissant les différentes phases du saut en hauteur.
- 5- Définir taquets en insistant sur son rôle.

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 ?
- 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

NO M	Hauteurs successives						résult at	classeme nt
	2,00	2,05	2,09	2,12	2,15	2,18		
A	o	xo	o	xo	xxx			
B	xo	-	o	-	xo	xxx		
C	xo	o	xo	o	xo	xxx		
D	o	o	o	xo	xxo	xxx		
E	o	o	xo	xo	xxx			
F	o	xo	xo	xxx				
G	xxo	xo	o	xo	xo	xxx		
H	o	o	o	xo	xxx			
I	-	o	o	xxo	xxx			
J	o	xo	-	-	xo	xxx		
K	-	x-	o	xxo	xxx			

- 3- Un classement final est-il possible pour tous les athlètes ? pourquoi ?
- 4- Expliquez la procédure permettant d'aboutir au classement final de tous les candidats.

- 5- Comment appelle-t-on le procédé permettant de départager deux candidats ayant enregistrés la même performance lors d'une compétition ?
- 6- Un classement par application d'un autre règlement est-il possible ? expliquez.

GYMNASTIQUES

EXERCICES 1 :

- 1- Quels sont les agrès utilisés uniquement par les garçons ?
- 2- Citez deux agrès mixtes en gymnastique artistique ?
- 3- Donnez les différents types de gymnastique ?
- 4- Quelles sont les six (06) familles d'éléments en gymnastique ?
- 5- Quelle est la tenue vestimentaire d'un gymnaste masculin au sol ?

EXERCICES 2 :

- 1- Quel est l'objectif de la gymnastique artistique au sol ?
- 2- Donnez les avantages de la gymnastique artistique au sol ?

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

EXERCICES 3 :

- 1-Définir les sigles ci-après : **GRS** ; **GAM** ; **GAF**.
- 2- Citez deux (02) éléments d'équilibres que vous connaissez ?
- 3- Citez cinq (05) Sauts gymniques que vous connaissez ?
- 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 ?
- 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 ?
- 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 ?

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

b- Quelle est la décision prise par les juges ?

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

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 ?

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

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

DEUXIEME PARTIE : CORRECTIONS

COURSES

EXERCICES 1

1- Les Juges décident de l'ordre dans lequel les athlètes passent la ligne d'arrivée.

2-

- La distance,
- le type de départ,
- les éléments de commandements,
- l'une se coure dans les couloirs, l'autre en ligne.
- ...

3- 8 couloirs

4- *A vos marques, prêts, coup de feu*

5-

- 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-

- 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- Réaction, Mise en action, accélération, maintien de l'accélération, casser final

2- Lorsqu'un athlète dans la position *prêts* amorce un mouvement avant le signal de départ.

3-

- 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- Pour équilibrer les distances

5-

- Deux séries maximum au 100m par jour ;
- Une seule série au 1500m par jour

6- Le starter

7- Définitions

- 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-

- Le chronométrage manuel ;
- Le chronométrage électronique ;
- Le système de chronométrage par transpondeur

2- 200m

3-

- 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- 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-

- a- La sécurité
- b- Les distances
- c- Respect de répartition des couloirs

6-

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-

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 ;

c- Voir document

LANCERS

EXERCICES 1

1. 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. 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. Les différentes techniques du lancer du poids et leur particularité :
 - 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. 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 ne font pas parties du secteur de chute.
 6. Les officiels techniques au lancer du poids sont :
 - 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. Le lancer du poids en rotation peut encore être appelé la volte ou la technique de Baryschnikov.

EXERCICES 2

- 1- Non, son essai n'est pas validé. Car le règlement stipule que le concurrent doit sortir par la zone arrière.
- 2- Les différentes mesures possibles du diamètre du cercle de lancer du poids : 2,130m ; 2,135m ; 2,140m.
- 3- Complétons le tableau ci-dessous :

POIDS DES ENGINES PAR CATEGORIE		
ENGINES	MESSIEURS	DAMES
POIDS	7,260kg	4kg
MARTEAU	7,260kg	4kg
DISQUE	2kg	1kg
JAVELOT	0,800kg	0,600kg

- 4- 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- 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- les quatre phases de 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 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- 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- 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-
 - Le lancer du poids ;
 - Le lancer du marteau ;
 - Le lancer du disque.
- 4- Le juge lève le drapeau jaune.
- 5- Le concours est placé sous l'autorité un juge-arbitre.
- 6- 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 :
 $r = D \text{ (diamètre)}/2 \gg 2,135/2 = 1,0675\text{m}$
- Surface (S) du cercle de lancer du poids :
 $S = r^2\pi \gg 1,0675 \times 1,0675 \times 3.14 = \mathbf{3,578\text{m}^2}$

SAUTS

EXERCICES 1 :

1-

- 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-

- 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- deux groupes de saut : verticaux et horizontaux.

4- Course d'élan, impulsion, franchissement et réception.

5- Les montants (02), la barre transversale, la mousse, le chronomètre.

EXERCICES 2 :

1- Les différences entre le saut à la perche et le saut en hauteur sont les suivantes :

Saut à la perche hauteur

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

Saut en

- zone d'élan plus
- les montants sont
- la barre transversale
longue et moins
- la mousse est moins
- impulsion sur une
- franchissement avec

2- Chaussures à pointes.

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

- Piste d'élan
- Zone de réception

4-

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

5-

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

EXERCICES 3 :

1-

- 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- Trois essais à chaque hauteur.

- 3- Longueur et triple saut.
- 4- Course d'élan, impulsion, franchissement et réception.
- 5- 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

1- Du classement au saut en hauteur

2-

NO M	Hauteurs successives						résultat	Place
	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-

- 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- 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- Les barrages.
- 6-
- 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

EXERCICE 1 :

- 1- le cheval d'arçon, les barres parallèles, les anneaux, la barre fixe
- 2- la table de saut, le praticable

- 3- la gymnastique artistique, rythmique, acrobatique, aérobic, tumbling, aquatique.
- 4- Elément de maintien ou d'équilibre ;
 - Elément de liaisons ;
 - Elément de renversements
 - Elément de rotations
 - Les sauts et les culbutes
- 5- Le short et le maillot sans manches.

EXCERCICES 2

- 1-
 - Le développement régulier du corps
 - L'expression corporelle ;
 - La coordination et l'équilibre
- 2- La condition physique ;
 - La souplesse ;
 - L'endurance
 - L'affinement de la silhouette
 - La tonicité et la perte de poids

3-

ROTATIONS	RENVERSEMENT S	EQUILIBRE	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

EXCERCICES 3 :

- 1- Définir :
 - **GRS** : Gymnastique Rythmique Sportive ;
 - **GAM** : Gymnastique Artistique Masculine
 - **GAF** : Gymnastique Artistique Féminine
- 2- La planche faciale, la planche costale, trépied, chandelle ...
- 3- Le saut carpé ; le saut vertical ; le saut de chat ; le saut de biche ; le saut groupé, le saut de main ;
- 4- Les sissonnes et les déboulés
- 5- l'enchaînement gymnique : c'est une liaison entre les mouvements ou figures réalisés au cours d'un même exercice de gymnastique.

EXERCICE IV :

1- 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-

2. a- Jury d

2. b- sa chute entraîne le retrait d'un point (1pt) par le Jury E dans sa note finale.

2. c- Il a le droit

EXERCICES V :

1- 90 secondes

2- Justaucorps

3- Jury D

LISTE DES PARTICIPANTS A L'ELABORATION DU DOCUMENT

I- SUPERVISION

- **Monsieur ISSA HAMADJODA** : Délégué Régional des Sports et de l'éducation Physique du Nord ;
- **Madame HADIDJA SAIDOU** : Délégué Régional des Enseignements Secondaires du Nord ;
- **Monsieur YADJI ADAMA** : Délégué Départemental des Enseignements Secondaires de la Bénoué ;
- **Monsieur ALIYOU** : Délégué Départemental des Sports et de l'éducation Physique de la Bénoué

II- CONSTITUTION DES ATELIERS

A- ATELIER DES COURSES

N°	NOMS ET PRENOMS	QUALITE	STRUCTURE D'ATTACHE
1	OUMATE MAHAMA	Président	DRSEP/NORD
2	SIRYABE Emmanuel	Rapporteur	DRSEP/NORD
3	SALI KOURLA	Membres	lycee de pitoa
4	GUEBSOU KATCHALA		LYCEE BILIGUE DE GAROUA
5	BALE Samuel		LYCEE DE NGONG
6	TOGODNE Marceline		DRSEP
7	ABDOULAYE YOUSOUF		DDSEP/BENOUE
8	DJIBRILLA MAREC		CES BIL. OURO LABBO
9	PATALKOUA Jacques		LYCEE BILINGUE LAGDO
10	BAVOUA Hervé		CES OURO KESSOUM
11	KAGNA Innocent		LYCEE DE BADJOUMA
12	HAYWA TCHEO		CES BIL. BIBEMI
13	BAMBE GRAODANDI		LYCEE TECHNIQUE PITOA
14	NGWE Philippe		COLLEGE POLYVALENT

15	GUILVA Felix		LYCEE BILIGUE DE PITOA
16	MAIGANE		LYCEE BIL. PITOA
17	BIRWE Elie		COL. S ^T ANDRE DE NGONG
18	DJAFSIA MITNA Serge		DRSEP
20	NEGUEL DAMGOUA		DRSEP
21	SINAROU Jacques		DRSEP
22	HAMIDOU MADI		DRSEP
23	NOUMGA D. Frederick		DRSEP
24	DOURWE Christophe		DRSEP
25	YANENBO		CES DE OURO LABBO
	AISSATOU DABOULE		CES DE KISMATARI

B- ATELIERS LANCERS

N°	NOMS ET PRENOMS	QUALITES	FONCTIONS ET STRUCTURES D'ATTACHE
1	ABDOUL KADIRI SALI	Président	DRSEP NORD
2	OUSMANOU CHRISTOPHE	Président	DRSEP NORD
3	ALIOUM KADA	Rapporteur 1	DRSEP NORD
4	LEONA Robert	Rapporteur 2	DRSEP NORD
5	GODWE ABDOULAYE	Membre	Lycée Classique et Mo. Garoua
6	TCHINABI KITIKIL	Membre	CES Mayo Bocki
7	MARIAMA ADAMOU	Membre	DRSEP NORD
8	SABZE Apollinaire	Membre	Stade Omnisports de Garoua
9	BOBBO HAMAYADJI	Membre	Lycée OURO HOURSO
10	DJIDJIWA Paul	Membre	Lycée de Ndjola
11	DJOMDI DONANA	Membre	DRSEP NORD
12	ABAKAKA MAHAMAT	Membre	DASEP Garoua II
13	MOKSIA DIGUERA	Membre	Lycée Djamboutou
14	BABASSOU Dieudonné	Membre	DRSEP NORD
15	HARANGA Salomon	Membre	DRSEP NORD
16	ABBA MALLOUM	Membre	Stade Omnisports de Garoua

C- ATELIER SAUTS

N°	NOMS ET PRENOMS	QUALITE	STRUCTURE D'ATTACHE
1	DIOKDI KOTVA Jonas	Président	DRSEP-Nord
2	SAIDOU BADI Roger	Rapporteur	DRSEP-Nord
3	DAAWE Dieudonné	Membres	Lycée de Sanguéré-Paul
4	MALAM Yves Honoré		Lycée de Nassarao
5	MAIDADI MOUSTAPHA		Lycée de Bame
6	HAWA Justine		Lycée de Gouna
7	DJOULDE Eric		DRSEP-Nord
8	HOMO Bertrand		CES de Sabongari
9	DANRA DIKWE Etienne		DASEP Gra III
10	DJANGO Sanpeurs Degros		CES de Djoumassi
11	BOUBA Hippolyte		CES de Kismatari
12	MADI BOUBA BAHAR		DRSEP-Nord

13	OUSMAILA BELLO MONGLO		Lycée de Barndaké
14	ZOURMBA Alphonse		DRSEP-Nord
15	ABDOULAYE OUMAROU		Lycée de Baschéo
16	MOUHAMAT BOUKAR		DRSEP-Nord
17	ABDOUL AZIZ ALI		DRSEP-Nord
18	MADI THEODOR		Lycée de Djalingo
20	HAMADOU SANDA B.		DRSEP-Nord
21	ABDOURHAMAN MOUSSA		DRSEP
22	GUELBE Charles		DRSEP

D- ATELIER DES GYMNASTIQUES

N°	NOMS ET PRENOMS	QUALITE	STRUCTURE D'ATTACHE
1	Mme DIMOUYA née NOUHOU Véronique	Présidente	DRSEP
2	WANYAOLA Bienvenu	Président	DRSEP
3	SOULE HAMADOU Henri	Rapporteur	DRSEP
4	Madame DJIBRILLA née ASTA	membre	Lycée de Kolléré
5	TARAINA YORONGUE	membre	Lycée tech. de Garoua Djamboutou
6	TCHIAKOUADATCHOUA BOUKAR	membre	Collège Baptiste Polyvalent la Grâce
7	ADAMOU OUMAROU	membre	DRSEP
8	DJONFABE Gabriel	membre	Lycée de Boula-Ibi
9	BADOGA SIRIABE Dieudonné	membre	DRSEP
10	ABICHO KAIGAMA	membre	DRSEP
11	ISSA DAIROU	membre	Lycée technique de Garoua Bibémiré
12	KAOGA Marcel	membre	Lycée de Rabingha
13	TAMIBE. D. Gervais	membre	Lycée de Rabingha
14	RACHIDATOU SADOU TIZI	membre	DRSEP
15	MAIPA Juliana	membre	DRSEP
16	BASSIROU VONDOU	membre	DRSEP

