

NIVEAU III

Terminale

PREMIÈRE PARTIE : GENERALITES SUR L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

CHAPITRE 1 : DEFINITION DES CONCEPTS

Rouleau ventral : C'est une technique utilisée au saut en hauteur pour franchir la barre transversale

Ciseau : C'est une technique utilisée au saut en hauteur pour franchir la barre transversale par un mouvement alterné des jambes

Foulée : C'est une succession de pas ou de bonds d'un coureur

Gymnastique : C'est l'art de fortifier et d'assouplir le corps humain par des exercices physiques au sol et sur les agrès

Agrès : Appareil sur lequel se pratique un élément gymnique

Gymnase : Salle où se pratique la gymnastique

Gymnaste : C'est un athlète qui pratique la gymnastique

Lancer : C'est le fait de projeter un objet avec force

Lancer du poids : C'est une épreuve d'athlétisme qui consiste à propulser une masse le plus loin possible vers le haut et vers l'avant dans les limites du règlement

Lancer du marteau : C'est une épreuve d'athlétisme qui consiste à propulser un engin appelé marteau le plus loin possible dans les limites du règlement

Le lancer du disque : C'est une épreuve d'athlétisme qui consiste à propulser un engin appelée disque le plus loin possible dans les limites du règlement

Praticable : C'est une surface de 12 mètres carré sur laquelle sont effectués les exercices en gymnastique

Course de vitesse : C'est une course qui s'effectue sur une courte distance avec une intensité maximale

Course d'endurance : C'est une course qui s'effectue sur grande distance avec une intensité modérée

Starter : C'est l'officiel qui donne le signal de départ d'une course

Faux départ : C'est le fait pour un athlète de partir avant le signal de départ

Course de relais : C'est une course au cours de laquelle les athlètes se passent un bâton appelé témoin

Starting - block : C'est un appareil qui sert d'appui à l'athlète au départ d'une course de vitesse

Départ quadrupédique : c'est un type de départ utilisé en course de vitesse où l'athlète prend le départ avec quatre appuis au sol.

CHAPITRE 2 : EPS EN MILIEU SCOLAIRE

I - DEROULEMENT ET OBJECTIFS

A - DEROULEMENT

L'éducation physique et sportive en milieu scolaire s'étale sur deux trimestres principalement. Elle est composée de 06 séquences subdivisées en plusieurs séances. Chaque séquence est à son tour repartie en 06 séances constituée d'un cours théorique ; 04 cours pratiques et une évaluation.

B - OBJECTIFS

L'éducation physique et sportive a pour but d'aider au développement organique, moteur ; d'affirmer les perceptions et de mettre en œuvre les capacités d'action et d'adaptation. Il s'agit de faire découvrir à l'individu son corps comme moyen d'expression et de communication.

L'EPS facilite la socialisation et l'autonomie. Elle permet d'exercer des responsabilités, de respecter des règles, d'apprendre à se maîtriser dans des situations de risque dans ses relations avec les autres.

Par ailleurs, elle s'engage à partager des savoirs avec les autres champs disciplinaires (stratégies d'apprentissage, maîtrise de la langue orale, écrite, éducation civique, mathématique, etc)

Donne des connaissances pour comprendre la dimension culturelle du sport.

II- RELATION ENTRE EPS ET SPORT

L'EPS est tout ou partie du sport, les deux travaillent sur la personne en lui apportant l'éducation. Au terme de l'éducation physique, dans le cas où des habiletés sont perceptibles, l'orientation sera faite vers le sport pour la recherche de la performance.

III – DIFFERENCE ENTRE L'EDUCATION PHYSIQUE ET LE SPORT

EDUCATION PHYSIQUE	SPORT
Cours	Entraînement
Dépassement de soi,	
développement personnel,	Performance
Enseignant d'EPS	Entraîneur
Participation collective	Sélection
Consignes techniques et pédagogiques	Lois et règlement
02 heures par semaine	Minimum 06 heures par semaine
Codification adaptée	Codification universelle
Etablissement scolaire	Association
Anonymat	Notoriété
Pas de gain pécuniaire	Gain pécuniaire

Entraînement : processus au cours duquel la performance d'un athlète est créée, entretenue et augmentée

Entraîneur : Personne en charge de l'entraînement

Performance : Résultat obtenu au terme d'un processus dans un test ou au cours d'une compétition

Sélection : Choix raisonnable en fonction des qualités recherchées

Loi et règlement : Règles nécessaires, obligatoires qui régissent une discipline. Ordonnance, instruction qui prescrit ce que l'on doit faire. Prescription définitive, la conduite à tenir

Cours : Unité d'enseignement

Dépassement de soi : Capacité pour un individu d'aller au-delà de ses possibilités

Développement personnel : Amélioration du potentiel d'un individu

Enseignant d'EPS : Personne qualifiée en charge de l'enseignement de l'EPS

Participation collective : Qui n'exclue personne, qui favorise la participation de tous

Consignes techniques et pédagogiques : instructions formelles donnée pour le bon déroulement d'une unité d'enseignement de l'EPS

DEUXIEME PARTIE : LES ACTIVITES ATHLETIQUES

CHAPITRE 1 LES COURSES

I - BREF HISTORIQUE

L'athlétisme, souvent appelé mère de toutes les disciplines trouvent son origine dès la naissance de l'humanité. C'est le sport roi des Jeux Olympiques. Depuis les temps anciens, l'homme pour faire face aux exigences de son environnement doit :

Marcher pour relier les cités afin de transmettre les nouvelles, s'approvisionner et découvrir les horizons

Courir pour rattraper le gibier, fuir

Lancer : pour assommer, faire la cueillette, abattre ses ennemis

Sauter différents types d'obstacles entravant son avance (tronc d'arbre, rivières, crevasses)

Plus tard, les grecs à la recherche de l'homme parfait et complet, ont transcrit ces activités en jeux de stade et les ont codifiées.

Ainsi est né l'athlétisme du grec « *Athlos* » signifiant combat contre : autrui, les distances, l'espace, le temps et surtout contre soi-même afin de repousser ses propres limites.

L'athlétisme selon le dictionnaire LAROUSSE (2003) se définit comme l'ensemble des sports individuels regroupant les courses et les concours. Ces derniers sont les 2 grandes familles de l'athlétisme. La leçon qui retiendra notre attention ici est celle sur les courses.

II – PRESENTATION DES DISCIPLINES

Elles sont classées en deux grandes catégories : les courses sur piste et celles sur route suivant les exigences de distance mais surtout physiologique.

On distingue ainsi :

Les courses de vitesse ou sprint : elles sont les plus rapides et se pratiquent sur des distances allant du 60 au 400 mètres. Elles sont dites anaérobies alactiques (sauf le 400 m qui est lactique).

Les courses d'endurance - vitesse : Elles ont longtemps été appelées courses de demi-fond, elles ont la particularité d'allier l'endurance (à cause de la distance) et la vitesse (à cause de son caractère de plus en plus rapide). Elles se pratiquent sur les distances allant du 800 au 3000 mètres Ces deux disciplines sont divisées en 2 sous-groupes :

- les courses sur plat. Elles s'effectuent sur piste et sans obstacles
- les courses d'obstacles. Elles sont de 2 ordres : les haies pour les sprints (10 haies à franchir), le steeple-chase pour les endurances vitesse (4 barrières fixes et une rivière située à un virage)

Les courses de fond : ces sont les courses de grandes distance s'effectuant sur piste c'est-à-dire dans le stade, du 5000 au 10000 mètres et sur route le semi-marathon (21 km) ; le marathon (42,195 km) ; le cross-country (course avec variation de reliefs). Pour ce dernier cas, dans les compétitions internationales ou championnats mondiaux on a les catégories hommes (12 km), femmes (08km), juniors hommes (08km), juniors femmes (6 km), cadets (6km) et cadettes (4km).

Les ascensions : ce sont les courses de montagnes qui consistent généralement à atteindre le sommet d'un mont et à redescendre jusqu'au point de départ

La marche : mouvement régulier et réglé du corps, elle est considérée comme une discipline naturelle de par sa nature « innée ». Mais sur le plan athlétique, elle obéit à des règles précises. Elle se fait sur 20km et 50 km.

Les épreuves combinées

Pentathlon (en salle) 05 épreuves qui se déroulent en une journée dans l'ordre suivant : saut en longueur ; lancer de javelot ; 200 mètres ; lancer du disque et 1500 mètres.

Décathlon (monsieur et cadets) se déroulent en 2 journées et dans l'ordre suivant

Journée 1 100 mètres - Saut en longueur - Lancer de poids - Saut en hauteur - 400 mètres

Journée 2 110 mètres - Lancer du disque - Saut à la perche - Lancer de javelot – 1500 mètres

Heptathlon (dames) se déroulent en 2 journées

Journée 1 100 mètres Haies - Saut en hauteur - Lancer de poids - 200 mètres Journée

2 Saut en longueur - Lancer de javelot – 800 mètres

III – POINTS DE REGLEMENT

L'IAAF a édicté des règles de compétition strictes et rigoureuses afin de garantir l'équité des concurrents lors des épreuves.

La longueur standard d'une piste d'athlétisme est de 400 mètres. Elle comportera deux lignes droites et deux virages dont les rayons seront égaux. Elle aura 08 couloirs au moins. Le coté intérieur aura une lice de 50 millimètres environ. Toutes les courses se feront la lice à gauche. Pour toutes les courses jusqu'au 400 mètres chaque athlète devra rester dans son couloir de 1,22 mètres (+ ou – 0,01 mètre) (*Avant 2005, le couloir pouvait avoir 1,25 mètres maximum*). Les lignes inter couloir sont de 50 millimètres. Le départ est indiqué par une ligne blanche large de 50 millimètres. Pour toutes les courses qui ne sont pas courues en couloir, la ligne de départ est incurvée de manière à ce que chaque athlète parte à la même distance de la ligne d'arrivée.

Le faux départ est la mise en action d'un athlète avant le coup de feu ou d'un appareil de départ approuvé. Un athlète n'a pas le droit de quitter la piste pendant la course. Les marques sur la piste se font uniquement pendant les courses de relais. L'arrivée d'une course est indiquée par une ligne blanche de 50 millimètres. Les athlètes seront classés dans l'ordre dans lequel une partie quelconque de leur corps (torse, mais non la tête, le cou, les bras, les jambes, les mains ou les pieds) atteint le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée.

Trois méthodes de chronométrage sont utilisées :

- Le chronométrage manuel
- Le chronométrage automatique utilisant la photographie à l'arrivée
- Le chronométrage par utilisation du système à transbordeur (chronomètre porté par l'athlète qui se déclenche au coup de feu du starter)

A- LES OFFICIELS

1- *Les officiels internationaux*

- Délégué(s) à l'Organisation
- Délégué(s) Technique(s)
- Délégué Médical
- Délégué au Contrôle Antidopage
- Officiels Techniques Internationaux/Officiels Internationaux de Cross-Country, de Courses sur Route et de Courses en Montagne
- Juges de Marche Internationaux
- Mesureur International de Parcours sur Route
- Starter International
- Juge International de Photographie d'Arrivée
- Jury d'Appel

2- *Les officiels de la compétition Officiel de direction*

- Un Directeur de Compétition
- Un Directeur de Réunion
- Un Directeur Technique
- Un Responsable de l'Animation

Officiel de compétition

- Un (ou plusieurs) Juge(s)-Arbitre(s) pour : la Chambre d'Appel, les courses, les épreuves combinées, les épreuves se déroulant hors du stade.
- Un Chef-Juge, un nombre approprié d'adjoints et cinq Juges pour les courses, la marche sur piste, sur route, de chronométrage, de photographies d'arrivée, de comptage de tours.
- Un secrétaire de compétition et des préposes aux tableaux d'affichage.
- Un Coordonnateur des Départs et un nombre approprié de Starters et de Starters de Rappel
- Un (ou plusieurs) Aide(s)-Starter(s)
- Un Directeur du Centre d'Information Technique (TIC) et un nombre approprié d'adjoints

- Un Chef et un nombre approprié de Commissaires de terrain
- Un (ou plusieurs) Préposé(s) à l'anémomètre
- Un (ou plusieurs) Juge(s) pour les mesures scientifiques

3- *Autres officiels*

- Un (ou plusieurs) Speaker(s)
- Un (ou plusieurs) Statisticien(s)
- Un Commissaire de Publicité
- Un Géomètre officiel
- Un (ou plusieurs) Médecin(s)
- Des Délégués aux Athlètes, au Jury et aux Médias.

4- *Les appareils*

- Anémomètre : pour la mesure de la vitesse du vent, dans les courses de vitesse, les concours. -
Chronomètre
- Le starting- block
- Le témoin
- Le pistolet
- Le double décamètre
- Toise
- La cloche

B- ORGANISATION DE LA COMPETITION

Les étapes suivantes sont à respecter dans l'organisation des compétitions de courses :

Les tours préliminaires peuvent être organisés par les responsables du tournoi pour qualifier tous les athlètes ou pour ceux n'ayant pas fait les minimas.

L'enregistrement des athlètes se fait à la chambre d'appel ou leur sont attribuer les dossards. Le choix des couloirs se fait par tirage au sort. Les meilleurs couloirs (3, 4, 5, 6) pour les meilleurs temps et les couloirs (1, 2, 7 et 8) pour les autres.

Le départ de toutes les courses se fera au coup de pistolet du starter tendu vers le haut.

Les commandements de départ pour les courses de vitesse se donnent en trois temps : A vos marques, prêt, coup de feu ou son du claquoir

Le vainqueur de la course est celui qui franchit la ligne d'arrivée en premier avec son buste sans être sorti de son couloir tout au long de la course.

Pour les courses de plus de 400 mètres, après les différents rappels (5minutes, 3minutes, 1 minute) le commandement sera donné en deux temps : Prêt ! Coup de feu !

NB : pour le 800 m, les coureurs doivent respecter leurs couloirs durant le 1^{er} tour et peuvent se rabattre après celui-ci. Pour toutes les autres courses d'endurance, ils peuvent se rabattre après le signal de départ.

Si les juges ou la photographie d'arrivée ne tranche pas entre deux athlètes, le résultat sera un ex aequo.

QUELQUES FAUTES LORS DES COMPETITION DE COURSE

Dans les courses, nous avons :

Pour un faux départ un carton jaune et noir (partagé selon une diagonale) qui signifie avertissement.

Un carton rouge et noir (partagé selon une diagonale) qui signifie disqualification. Un carton vert qui signifie que le faux départ n'est pas dû aux athlètes.

Pour une conduite antisportive ou inconvenante, nous avons un carton jaune d'avertissement et un carton rouge pour l'exclusion.

Dans le marathon et les courses sur route, nous avons un carton jaune et un carton rouge (avertissement et disqualification) pour ravitaillement hors des postes officiels d'eau.

Dans la marche, nous avons un panneau jaune indiquant l'infraction sur les deux faces et un carton rouge qui doit être envoyé trois fois par trois juges différents pour le même athlète pour qu'il soit disqualifié.

CHAPITRE 2: LE LANCER DU POIDS

I - BREF HISTORIQUE

Avant d'être un simple jeu, le lancer était une activité de défense et de chasse. Il a ensuite évolué pour donner les activités de lancer de précision (Jeux de balles) et les lancers de distance. Le lancer de pierre ou de masse était largement pratiqué durant l'antiquité et cette pratique s'est poursuivie par la suite.

Au 18^e siècle, le lancer de boulet est pratiqué par les soldats. Le choix du boulet comme masse va rapidement se généraliser en Europe. En 1860, le poids de la boule métallique est fixé à 16 livres (7,257 kg), en référence au boulet d'artillerie du même poids. En 1865, on n'autorise que les lancers d'une main, et par la suite, pour limiter les risques de blessures, naît la pratique moderne qui consiste à placer le poids entre la nuque et l'épaule. Le cercle de lancement est fixé aux Etats-Unis en 1895, et sera adopté aux Jeux olympiques d'été de 1904.

II – PRESENTATION DE LA DISCIPLINE

Le lancer est généralement classé en 2 groupes. Nous avons :

- Les lancers lourds (lancer du poids ; lancer du marteau).
- Les lancers légers (lancer du disque ; lancer du javelot).

Notre attention sera portée sur le lancer du poids

A- LES TECHNIQUES DE LANCER

- Lancer en translation (face, profil et dos)
- Lancer en rotation (volte)

B- LES PHASES DU LANCER

- La préparation
- Construction dynamique
- Finale

- Rattrapage

C- L'AIRE DE LANCER

- **Le cercle de lancer**

Le diamètre intérieur du cercle doit être de 2,135 m pour les lancers du poids. La bande du cercle devra avoir une épaisseur de 6 mm au moins et sera peinte en une ligne blanche de 5 cm, et à partir du haut de la bordure sur une longueur minimale de 75 cm de chaque côté.

- **Le secteur de chute**

Il sera encadré, en herbe ou en tout autre matériau approprié sur lequel l'engin peut laisser une empreinte. Le secteur de chute sera délimité par des lignes blanches formant un angle de $34,92^\circ$.

- **Le butoir**

Le butoir sera blanc et fait en bois ou d'un autre matériau approprié. Il aura la forme d'un arc de telle sorte que son bord intérieur coïncide avec la bordure intérieure du cercle et qu'il soit perpendiculaire

à la surface du cercle. Le butoir mesure 11,2 à 30 cm de large, avec une corde de 1,21 et 10 cm de haut par rapport au niveau de l'intérieur du cercle.

Les élèves du second cycle utilisent les masses de 3 kg pour les filles et 4 kg pour les garçons.

III – REGLEMENT TECHNIQUE DU LANCER DU POIDS

1- Essais

Au lancer du poids, les engins seront lancés à partir d'un cercle. L'athlète doit commencer son jet d'une position stationnaire à l'intérieur du cercle. Il est autorisé à toucher l'intérieur de la bordure.

Dans le lancer du poids, il est aussi autorisé à toucher l'intérieur du butoir.

Le lancer sera considéré comme régulier si l'athlète :

- Commence son jet à partir d'une position stationnaire,
- Fait le jet d'une main,
- Fait partir le lancer de la base de l'oreille ou naissance de la mâchoire,
- Sort du cercle seulement après que l'engin ait touché le sol,
- Sort par l'arrière du cercle,
- Fait tomber l'engin dans les limites du secteur de chute
- Lance dans les limites du temps imparti qui est de « une minute »

Le lancer sera considéré comme irrégulier si l'athlète :

- Quitte le cercle avant que l'engin n'ait touché le sol,
- Après avoir pénétré dans le cercle et commencé un lancer, touche avec une partie quelconque de son corps le haut de la bordure ou le sol à l'extérieur du cercle. - Sort par la partie avant du cercle.
- Ne fait pas partir la masse de la base de l'oreille.
- Fait tomber l'engin en dehors du secteur de chute

2- Mesurage

Pour toutes les épreuves de lancer, les distances seront enregistrées au centimètre inférieur le plus proche si la distance mesurée n'est pas un centimètre entier. Le mesurage de chaque lancer devra être fait immédiatement après le jet : à partir de la marque la plus proche faite par la chute du poids jusqu'à l'intérieur de la circonférence du cercle et le long d'une ligne passant par le centre du cercle.

3- Marques

Un fanion ou une marque spéciale peut être fournie pour indiquer le meilleur lancer de chaque athlète, dans ce cas, il (elle) sera placé(e) le long et en dehors des lignes du secteur. Un fanion ou une marque spéciale peut aussi être prévu(e) pour indiquer le record du monde actuel et le cas échéant, le record continental ou national actuel ou le record de la réunion. **4- Classement**

Signes	Signification
×	Essai manqué
O	Essai validé
-	Essai non tenté

- Lorsqu'il y'a 8 athlètes ou moins, les concurrents auront droit à 6 essais ; 03 essais préliminaires et 03 essais finaux.
- Lorsqu'ils sont plus de 8, tous ont droit à 03 essais chacun qui servent à la qualification de 08 athlètes qui eux auront droit à 03 autres essais dans l'ordre inverse du classement des performances.

L'athlète ayant fait la meilleure performance au cours des six essais sera premier. En cas d'ex aequo, on considèrera la meilleure deuxième performance, puis la troisième....

LES OFFICIELS TECHNIQUES

- Juge arbitre ou chef juge

Il est secondé au moins 05 juges officiels chargés de vérifier la bonne exécution et la validité de l'essai ainsi que de mesurer le centimètre près la performance de l'athlète.

- **Le chef concours** : établit le traçage de l'aire de lancer (avec les juges arbitres), fait connaissance de ses juges et répartit les tâches entre les juges, appelle les concurrents (vérifie les dossards, maillots de club et donne les consignes à suivre à chacun d'entre eux. Assure le

déroulement du concours selon l'ordre de passage préétabli. Donne droit à un ordre différent à chaque essai pour les concurrents ayant prévu de leur participation à une autre épreuve en même temps

- **Aides** : s'assurent du bon traçage des lignes, lisent les performances des athlètes et les communiquent au secrétaire.
- **Secrétaire** : il tient la feuille de concours selon les indications du chef de concours
- **Responsable affichage** : inscrit les résultats sur le tableau d'affichage
- **Chronométreur** : prend le temps mis par les concurrents avant le lancer.

Un essai est validé lorsque le juge lève un drapeau blanc, invalide s'il lève un drapeau rouge. A la fin des épreuves, le juge arbitre doit établir un classement définitif et accompagner les lauréats au podium.

Insérer fiche technique en annexe

CHAPITRE 3 : LE SAUT EN HAUTEUR

I - BREF HISTORIQUE

Le 19^e siècle a vu le développement et la codification du saut en hauteur en Europe et en Angleterre à travers les démonstrations et les rencontres pacifiques. En 1876, l'appel sur deux pieds est interdit, en 1895 environ 55 ans après la première compétition officielle chez les messieurs, se tient la première compétition féminine de saut en hauteur. En 1896, le saut en hauteur messieurs est inscrit aux JO de Paris. En 1928, le saut en hauteur dames est inscrit aux jeux d'Amsterdam. En 1968 Dick Fosbury utilise une nouvelle technique aux Jeux Olympiques de Mexico le rouleau dorsal ou Fosbury Flop qui est la technique la plus utilisée de nos jours.

II - PRESENTATION DE LA DISCIPLINE

En athlétisme, on distingue deux grands groupes de sauts

- les sauts verticaux (saut en hauteur et saut à la perche)
- les sauts horizontaux (saut en longueur et triple saut)

A- LES TECHNIQUES DE SAUT EN HAUTEUR

Les différentes techniques utilisées au saut en hauteur sont :

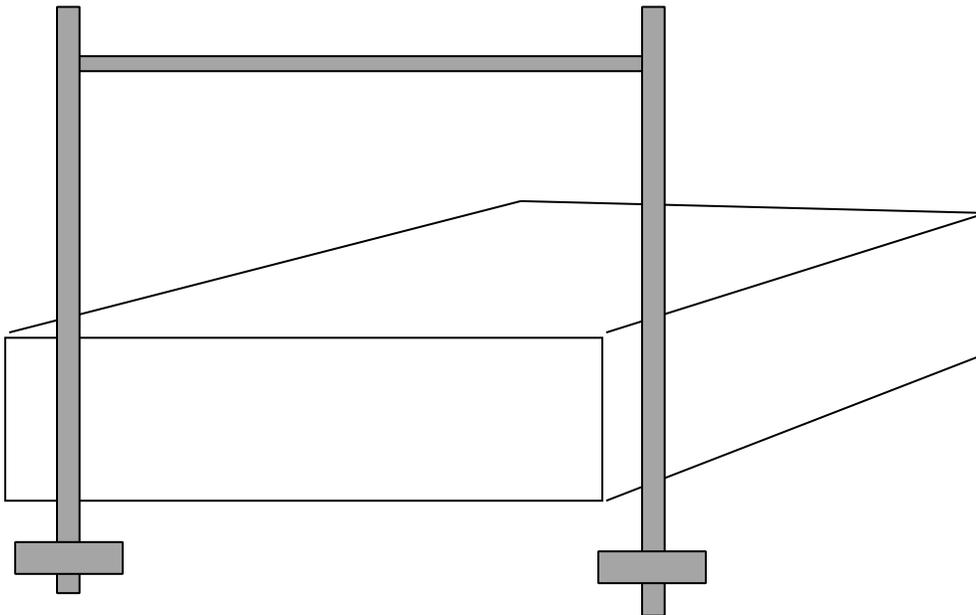
- le ciseau de jambes
- le rouleau ventral, costal
- le Fosbury Flop ou rouleau dorsal

B- LES PHASES DU SAUT

Les différentes phases du saut en hauteur sont :

- la course d'élan
- l'impulsion
- la suspension ou franchissement
- la réception

III- POINTS DE REGLEMENTS



L'aire de saut en hauteur est constituée d'une piste d'élan d'au moins 20 mètres. Un sauteur peut utiliser des repères.

La zone de chute a au moins 5 mètres de long et 3 mètres de large. Les montants doivent être rigides et solidement fixés dans les supports, suffisamment grand pour dépasser d'au moins 10 cm la hauteur maximum à laquelle la barre transversale pourra être montée. La distance entre deux montants est de 4 mètres minimum et 4,04 mètres maximum. Les montants ne devront pas être déplacés pendant la durée de l'épreuve, sauf sur décision du juge arbitre pour cause de terrain d'appel ou de chute défectueux. Dans ce cas, le changement se fera après un tour complet. La distance entre les montants et le matelas est de 10 centimètres.

La barre transversale a une longueur comprise entre 3,98 mètres et 4,02 mètres. Son poids est de 2kg maximum. Elle a entre 29 et 31 millimètre de diamètre. Elle est posée sur des supports larges de 4 cm et long de 6 cm. Les parties de la barre qui reposent sur les supports sont lisses et plates.

A- ORGANISATION DE LA COMPETITION

Un athlète pourra commencer à sauter à une hauteur quelconque précédemment choisie et annoncée par le chef juge.

1- essai

Chaque athlète a droit à 03 essais maximum à chaque niveau de la barre. Il sera éliminé au bout de 03 échecs consécutifs, quel que soit la hauteur à laquelle ces échecs se sont produits. Un athlète peut poursuivre sa compétition même si tous les autres athlètes ont échoués.

Un sauteur a la possibilité, après un ou deux échecs à une hauteur donnée de passer à la hauteur suivante ; il ne lui restera dans ce cas qu'un ou deux essai essais.

La barre est élevée en palier de 5 cm au début du concours puis par palier de 3 cm.

2-mesurage

Tous les mesurages sont effectués en centimètres à partir du sol jusqu'au bord supérieur de la barre. Le mesurage se fait avant que les athlètes ne franchissent la barre. Les juges doivent de nouveau vérifier la barre avant chaque tentative si la barre a été touchée depuis la dernière mesure.

3- classement

L'athlète ayant franchi la barre la plus élevée remporte le concours.

Si deux ou plusieurs athlètes franchissent la même hauteur finale, la procédure d'attribution des places sera la suivante :

L'athlète ayant fait le plus petit nombre de saut à la hauteur franchie sera classé devant. Si l'égalité persiste, ils seront classés ex aequo sauf s'il s'agit de la première place. Dans ce cas, les athlètes concernés feront un saut de barrage qui commence à la dernière hauteur franchie par ces athlètes. S'ils échouent encore à la même hauteur, la barre sera baisée de 2 cm. Si un athlète n'effectue pas un essai il perd automatiquement le droit à une place plus élevée et l'athlète qui reste est déclaré vainqueur.

B- LES OFFICIELS DU SAUT EN HAUTEUR

- Le chef de concours
- Aide montée de barre
- Secrétaire
- Afficheur
- Chronométrateur

B- LES ACTIVITES D'EXPRESSION

LA GYMNASTIQUE AU SOL

I - BREF HISTORIQUE

Les techniques récentes de gymnastique ont été découvertes en Allemagne au cours de la seconde moitié du 17^e siècle. Le premier professeur de gymnastique moderne fut JOHANN SIMON, qui enseignait à l'école de Basedow à Dessau en 1776. FRIEDRICH LUDWIG JOHN, éducateur et créateur de la gymnastique moderne fonda le Turverein, société allemande de gymnastique prônant les idéaux patriotiques à Berlin en 1911. Il mit au point les exercices utilisant des appareils fixes permettant de développer la force physique et l'autodiscipline.

1873 : Création de la fédération française de gymnastique

1881 : Création de la fédération internationale de gymnastique

1896 : Premières épreuves de gymnastique masculine aux Jeux Olympiques

1928 : Premières épreuves de gymnastique féminine aux Jeux olympiques

1932 : le sol devient discipline olympique de la gymnastique artistique

II - PRESENTATION DES DISCIPLINES

La gymnastique, communément abrégé gym est un terme générique qui regroupe aujourd'hui des formes très diverses de disciplines sportives pratiquées pour le loisir ou la compétition. Le terme est aussi appliqué à des activités dites gymniques plus ou moins liées à la santé ou la condition physique des personnes la pratiquant telles que l'aquagym ou le fitness.

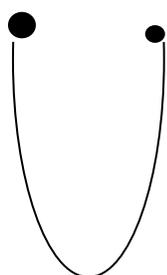
Il existe 07 types de gymnastique :

1) **La gymnastique pour tous** (GFA): elle consiste à adapter les mouvements aux besoins des pratiquants.

2) **la gymnastique artistique masculine (GAM)** : Elle consiste à enchaîner les mouvements acrobatiques sur 06 agrès

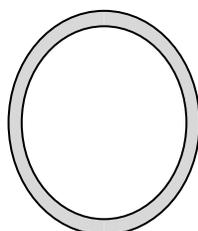
3) **la gymnastique artistique féminine (GAF)** : Elle consiste à enchaîner les mouvements sur 04 agrès

4) **la gymnastique rythmique (GR)** : C'est une discipline sportive à composante artistique principalement féminine, elle utilise plusieurs engins qui doivent être continuellement maniés

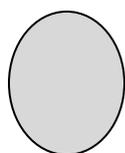


La corde

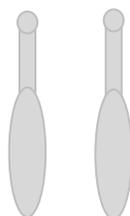
Le ruban



Le cerceau



Le ballon



Les massues

5) **la gymnastique aérobic (AER)** : Elle se pratique aussi bien par les hommes que par les femmes en groupe mixte ou non. Elle se situe entre la danse et la gymnastique.

6) **la gymnastique acrobatique (GAC)** : Elle se fait à 2, 3, ou 4. C'est un mélange de danse de gymnastique et de cirque sur un thème musical.

7) **le trampoline (TRA)** : Le trampoliniste effectue 10 sauts consécutifs où l'enjeu à chacun des sauts est de multiplier et diversifier les rotations du corps dans l'espace à une hauteur supérieure à 7 mètres.

III – REGLEMENT

A - LA TENUE

- la gymnastique artistique masculine (GAM)

La tenue réglementaire est le short et la singlette pour les exercices au sol et au cheval de saut.

Le SOKOL pour les exercices à la barre fixe, aux anneaux et aux barres parallèles.

Le LEOTARD peut être utilisé à tous les agrès

- La gymnastique artistique féminine (GAF)

Le justaucorps longue manches et jambes nues.

Les gymnastes peuvent compétir pieds nus, avec les chaussettes ou les chaussons de gymnastique.

B - TEMPS DE PASSAGE

En gymnastique artistique masculine, l'enchaînement est exécuté en 50 secondes minimum et en 70 secondes maximum.

En gymnastique artistique féminine, l'enchaînement est exécuté en 60 secondes minimum et en 90 secondes maximum (1minute 30 secondes).

C - DEROULEMENT DE LA COMPETITION ET JURY

1- Déroulement de la compétition

La compétition en gymnastique se déroule de 02 manières :

- En concours individuel
- En concours par équipes

Les gymnastes doivent présenter des éléments corrigés et chorégraphiés de niveau de difficultés différents (les rotations, les renversements, les équilibres, les appuis, les ouvertures et les fermetures, les sauts gymniques, les tours ou pirouettes).

Les difficultés (D) : il s'agit d'évaluer l'agencement d'éléments dans la réalisation de l'enchaînement.

Les exigences spécifiques (ES) : Il s'agit de vérifier si l'apprenant a fait au moins un élément de chaque groupe de difficulté (A, B, C, Voir annexe), a respecté le nombre de trajet imposé, le temps par genre.

Exécution correcte (EXC) : Il s'agit d'insister sur l'évaluation de la technique, de l'exécution, des fautes en général et de la tenue.

La réception : Il s'agit d'avoir un équilibre stable.

Le concours individuel se subdivise en concours général (passage à tous les agrès) et concours par appareil.

2- notation

Le système de notation traditionnel était sur 10. Depuis 2006, le nouveau système comporte une note d'exécution sur 10 à laquelle les juges retirent les différentes fautes (chutes et imperfections comme jambes pliées ou écartées). On additionne à cette note une note acquise par le degré de Difficulté de l'enchaînement (7 en descendant). Les notes de départ sont comprises entre 16 et 17 (10 pour exécution + 6 ou 7 pour difficulté).

3- fautes et pénalités

FAUTES	PENALITES
Tenue sportive non conforme s'appliquant au terme individuel	0,30 pt
Salut du jury (avant et après l'exécution) non exécuté	0,30 pt
Dépasser 30 secondes avant de commencer l'exercice	0,30 pt
L'entraîneur qui parle à son gymnaste	0,30 pt
Infraction relative aux engins	0,50 pt

Présence interdite d'une aide	0,50 pt
-------------------------------	---------

Il existe aussi un concours partiel qui concerne les jeunes retraités et les jeunes au cours duquel les hommes présentent 04 agrès sur 06 et les dames 03 agrès sur 04. Le but étant d'habituer les jeunes à la compétition et de permettre aux jeunes retraités de pouvoir encore concourir.

4- Le jury

Le code de pointage international définit la composition d'un jury à chaque agrès comme suit :

- **Le président du jury** chargé de la commission d'organisation
- **Le jury d'exécution** chargé de l'évaluation des fautes techniques
- **Le jury artistique** chargé de l'évaluation artistique de la valeur de l'enchaînement
- **Le jury de difficulté** chargé de l'évaluation du niveau de difficulté de l'enchaînement

C- LES ACTIVITES D’AFFRONTMENT INTER COLLECTIF

CHAPITRE 1 : LE BASKETBALL

I- HISTORIQUE

Confère niveau 1 et 2

II- PRINCIPES DE JEU

Rappel sommaire du principe de jeu (confère niveau 2)

A- LES FAUTES ET LES PENALITES DANS LE JEU

1- Les fautes au basketball

Au basketball, il existe des fautes et des violations qui sont tous deux des infractions au règlement.

La faute est une infraction au règlement due à un contact physique avec l’adversaire (pousser ; charger sans ballon ; ceinturer ; couder).

La violation quant à elle est une infraction au règlement sans contact physique avec l’adversaire (marcher ; double dribble ; retour en zone ; violation des 24 secondes ; violation des 3 secondes ; violation des 5 secondes)

2- Les pénalités au basketball

La nature et le nombre de fautes peuvent être sanctionnés par des lancers francs, ou alors entrainer l’expulsion ou la disqualification du joueur fautif.

B- LES OFFICIELS TECHNIQUES ET LA FEUILLE DE MATCH

1- Les officiels techniques au basketball

Pour diriger un match au basketball, nous avons les officiels techniques suivants :

- Deux arbitres
- un secrétaire
- le marqueur
- l’aide-marqueur

- le chronométreur
- l'opérateur des 24 secondes
- le commissaire

2- Etude de la feuille de match au basketball

(Voir la fiche)

C- Organisation des matchs de basketball

A chercher

CHAPITRE 2: LE VOLLEY-BALL

I- HISTORIQUE

Confère niveau 1 et 2

II- PRINCIPES DE JEU

Rappel sommaire du principe de jeu (confère niveau 2)

A- LES FAUTES ET LES PENALITES

1- Les fautes au volley-ball

Le volley-ball n'étant pas un sport de contact, l'on peut néanmoins citer comme fautes :

- les fautes du joueur au filet
- les fautes effectuées pendant le service (lancer et rattraper la balle)
- les fautes de service
- les fautes de position
- les fautes au contre
- les fautes de frappes d'attaque

2- Les pénalités au volley-ball

La faute commise par une équipe entraîne l'attribution d'un point à l'équipe adverse. Nous avons également l'avertissement, l'expulsion.

B- LES OFFICIELS TECHNIQUES ET LA FEUILLE DE MATCH

1- Les officiels techniques au volley-ball

Le corps arbitral durant un match de volley-ball est composé de :

- ***le premier arbitre***, qui remplit ses fonctions assis ou debout sur une plate-forme située à l'une des extrémités du filet.
- ***le second arbitre***, qui assume ses fonctions debout, hors du terrain de jeu, à proximité du poteau situé du côté opposé et en face du premier arbitre.
- ***le marqueur***, qui tient la feuille de match

- *le marqueur adjoint*, il remplit ses fonctions assis à côté du marqueur à la table de marque.
- *2 ou 4 juges de ligne*, qui signalent les ballons « in » et « out »

2- Etude de la feuille de match au volley-ball

(Voir la fiche)

C- ORGANISATION DE MATCH

L'organisateur choisit la formule de compétition.

Les jeunes jouent généralement deux sets de 11 points ou un set de 21 points.

Les seniors jouent soit 2 sets dans 3 ou alors 3 sets dans 5.

CHAPITRE 3 : LE HANDBALL

I – HISTORIQUE

Le handball prend ses sources au Danemark au début du XIX^e siècle sous le nom de handbold ainsi que en Tchékoslovaquie sous le nom de HAZSRENA.

1898 : le danois HOLGER NIELSEN créa les règles du handball moderne.

1919 : Carl SCHELLENGZ a créé le handball à 11.

1928 : création de la fédération internationale de handball.

1938 : 02 championnats du monde sont organisés en Allemagne, un avec 7 joueurs et l'autre à 11.

1972 : le handball messieurs est admis au JO.

1976 : le handball dames est admis au JO.

II – PRINCIPES DE JEU

A- DEROULEMENT

Le handball est un sport qui met aux prises deux équipes de sept joueurs qui tentent de mettre le ballon dans le but adverse défendu par un gardien, en se servant uniquement de leurs mains et sans pénétrer dans la zone délimitée devant le but.

Une équipe compte sur le terrain un gardien, deux ailiers gauches et droit, deux arrières gauches et droit, un demi-centre et un pivot. Les remplacements sont illimités et s'effectuent uniquement dans la zone de remplacement des équipes.

Un but est marqué lorsque le ballon franchit entièrement la largeur de la ligne de but.

B- DUREE D'UN MATCH DE HANDBALL

La durée normale du temps de jeu pour toutes les équipes dont les joueurs ont 16 ans au moins est de 2 x 30 minutes. Pour les équipes de jeunes de 12 à 16 ans, la durée normale du match est de 2 x 25 minutes et pour les équipes de jeunes de 8 à 12 ans, la durée est de 2 x 20 minutes. A tous les niveaux, la mi-temps dure 10 minutes.

C- LES FAUTES AU HANDBALL

Ici, nous pouvons énumérer les diverses fautes suivantes : l'empiètement sur la surface de but ; le dribble irrégulier ; marcher ; ceinturer, retenir ou pousser ; frapper ; non-respect de la distance des 3 mètres ; jeu passif.

- Faire plus de trois sans dribbler
- Garder le ballon plus de trois secondes en position immobile.

D- LES SANCTIONS AU HANDBALL

En fonction de la gravité de la faute, le joueur peut subir :

- une expulsion (2 minutes hors de l'aire de jeu)
- un avertissement (carton jaune)
- ou la disqualification (carton rouge).

III- LES OFFICIELS TECHNIQUES ET LA FEUILLE DE MATCH

A- LES OFFICIELS TECHNIQUES AU HANDBALL

Nous avons au cours d'un match de handball :

- *deux arbitres*, ayant chacun les mêmes prérogatives
- *le chronométreur*, qui a la responsabilité de contrôler le temps de jeu, les arrêts du temps de jeu et le temps d'exclusion des joueurs exclus.
- *le secrétaire*, qui a la responsabilité de contrôler la composition des équipes, la feuille de match, l'inscription de joueurs après le début du match et l'inscription de joueurs non autorisés à participer.

B- ETUDE DE LA FEUILLE DE MATCH AU HANDBALL

(Voir la fiche)

IV- ORGANISATION DE COMPETITION

CHAPITRE 4 : LE FOOTBALL

I - HISTORIQUE

1850 : apparition des 1^{er} clubs independants.

1863: 11 clubs fondent the Football association.

1885: le professionnalisme est autorisé en grande Bretagne 1904

: création de la FIFA à Paris.

1930 : 1^{ere} coupe du monde FIFA.

II- PRINCIPE DE JEU

Le football est un sport qui oppose deux équipes de onze joueurs qui essaient de pousser le ballon dans le but adverse sans le toucher volontairement de la main ou du bras.

Avant le coup d'envoi au début du match le choix des camps est déterminé par un tirage au sort effectué au moyen d'une pièce de monnaie. L'équipe favorisée par le sort choisit le but en direction duquel elle attaquera durant la première période, l'autre équipe se voit attribuer le coup d'envoi du match, l'équipe ayant choisi le camp effectuera le coup d'envoi de la seconde.

A- DEROULEMENT

Un match de football débute par le coup d'envoi de l'arbitre central et la première touche de balle s'effectue vers l'avant. Le ballon se joue avec les pieds ou toute autre partie autorisée par le règlement. Un but est marqué quand le ballon a entièrement franchi la ligne de but entre les poteaux et sous la barre transversale.

B- DUREE D'UN MATCH DE FOOTBALL

Le match se compose de deux périodes de 45 minutes chacune. La durée du temps additionnel est à la discrétion de l'arbitre central. Les joueurs ont droit à une pause 15 minutes entre les deux périodes.

C- LE CHANGEMENT DES JOUEURS AU FOOTBALL

Le nombre de remplacement est limité à 3 maximums par équipe. Au cours du match, l'arbitre doit être préalablement informé de chaque remplacement envisagé. Le remplaçant ne pénètre sur le terrain de jeu qu'après la sortie du joueur qu'il doit remplacer et après y avoir été invité par un signe de l'arbitre.

Le remplacement ne s'effectue qu'au niveau de la ligne médiane et pendant un arrêt du jeu, il s'achève au moment où le remplaçant pénètre sur le terrain de jeu. Le joueur remplacé ne peut plus participer au match. Par ailleurs, tout joueur est soumis à l'autorité et aux décisions de l'arbitre, qu'il soit appelé à jouer ou non.

D- LE BALLON EN JEU ET LE BALLON HORS-JEU

Le ballon est en jeu :

- dès le coup d'envoi,
- après une rentrée de touche.

Le ballon est hors du jeu :

- quand il a entièrement franchi une ligne de but, la ligne de sortie de but ou une ligne de touche, que ce soit à terre ou en l'air,
- lorsque le jeu a été arrêté par l'arbitre.

III- LES FAUTES ET LES SANCTIONS

A- LES FAUTES AU FOOTBALL

Au football, on parle de fautes et incorrections. Ainsi, nous avons entre autres :

- charger un adversaire
- tenir un adversaire
- toucher le ballon avec les mains
- retarder la reprise du jeu
- l'acte de brutalité

B- LES SANCTIONS AU FOOTBALL

En fonction de sa gravité, et le lieu où elle a été commise par un joueur, la sanction de la faute peut être :

- un coup franc (direct ou indirect)
- un penalty
- un avertissement (carton jaune) - ou la disqualification (carton rouge).

IV - LES OFFICIELS TECHNIQUES ET LA FEUILLE DE MATCH

A- LES OFFICIELS TECHNIQUES AU FOOTBALL

Au Football, On Distingue Les Officiels Techniques Suivants :

- l'arbitre
- l'arbitre assistant N° 1
- l'arbitre assistant N° 2
- l'arbitre assistant supplémentaires N° 1
- l'arbitre assistant supplémentaire N° 2

B- ORGANISATION DE COMPETITION La formule est fonction du type de compétition.

Pour les championnats, se déroulant sur une longue période et un grand nombre de matchs, ces derniers jouent en aller et retour. L'équipe avec le plus grand nombre de points au terme de tous les matchs est championne.

Le cas de la coupe est assez souvent différent du championnat mais reste à l'appréciation de l'organisateur. La coupe peut se jouer en élimination directe jusqu'en finale ou alors en poule au début de la compétition avant la phase d'élimination directe.

C- ETUDE DE LA FEUILLE DE MATCH AU FOOTBALL

(Voir la fiche)

