



95

Handwritten signatures and initials.

« La marche vers l'excellence » / « The move towards excellence »

B.P. : 14853 Yaoundé - Cameroun Tél. : 677 60 86 67 / 699 82 88 92. Site Web: www.lagaiete.com

Crèche - Ecole Maternelle - Primaire - Collège - Ecole Normale d'Instituteurs
Pre-nursery - Nursery - Primary - Secondary School - Teacher Training School
Academic Year 2019/2020

Classes : terminale, A, C, D, TI, SES Coef : 2 Durée : 1h Année 2020- 2021

EXAMENS BLANC
EPREUVE D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

NOTE FINALE	NON ACQUIS
	EN COURS D'ACQUISITION
	ACQUIS

NOMS ET PRENOMS DE L'ELEVE..... CLASSE.....

VISA DU PARENT

Noms et Prénoms..... Date..... TEL.....

Signature.....

Observation du parent.....

I. EVALUATION DES RESSOURCES (10pts)

A- Evaluation des savoirs (5 pts)

REPENDRE PAR VRAI OU FAUX

- 1- La Vo2 max est la plus grande quantité de sang qu'un individu utilise en une minute pendant un effort.
- 2- La Fc Max est le nombre de battement cardiaque que peut atteindre un individu lors d'un effort.
- 3- les courses d'endurance-vitesse sont celles qui se pratiquent sur de très courtes distances et imposent un rythme maximal à l'athlète.
- 4- La technique du décalage permet de rattraper les écarts qui se créent au niveau des virages durant les courses de vitesse
- 5- RAH signifie rapport abdomen hanche

B- Evaluation des savoirs – faire 5pts

Retrouver et encercler l'intrus dans chacun des éléments suivants.

- 1- Course, saut, gymnastique, marche, épreuves combinées.
- 2- L'IAAF, FIFA, FCA, CAA.
- 3- Couloir, ligne, virage, lisse, starting-blocks, perche.
- 4- Lancer du marteau, lancer du poids, lancer de javelot.
- 5- Saut en longueur, saut en hauteur, saut à la perche.

II. EVALUATION DES COMPETENCES (10pts)

A- Situation problème (7 pts)

Lors d'une journée de pluie, il ressort des informations de la météo qu'il y'a risque imminent de séisme dans votre ville. Pour l'évacuer, le gouvernement met en place un service d'évacuation à l'aide des hélicoptères et invite tous les citoyens à rejoindre rapidement le lieu d'atterrissage de ces derniers.

Votre maison est située à une distance équivalent à 40 tours de piste d'athlétisme du lieu d'atterrissage et malheureusement pour vous, il est impossible d'utiliser un engin roulant à cause des bouchons ou embouteillages.

Sachant que vous avez assez d'imagination pour rejoindre le lieu d'évacuation, répondez brièvement aux questions suivantes :

Consigne 1 :

1. Comment allez-vous procéder pour rejoindre le lieu d'évacuation ?
2. Donner en mètres la distance exacte évoquée dans le problème.
3. Si vous choisissez de courir pour parvenir au lieu d'évacuation, choisirez vous au hasard votre style vestimentaire pour la circonstance ? sinon, décrivez-le-nous.
4. Au regard de la distance à parcourir, quel est le rythme de la course que vous allez adopter ?
5. A quelle catégorie correspond le type de course à pratiquer ? 1pt

Consigne 2 :

- 1- Citer deux éléments de rotation appartenant à la catégorie A.
- 2- Citer deux éléments de renversement de la catégorie C.
- 3- Donner au moins quatre mouvements d'équilibre.

BONNE CHANCE !!!!