

Nom :	Note /20
Prénom :	
Classe : 1 ^{ère}	

COLLEGE DE LA RETRAITE
DEPARTEMENT D'EPS

ANNEE SCOLAIRE
2020 - 2021

SESSION INTENSIVE N°	Note /20
ÉPREUVE D'EPS	
CLASSE DE PREMIERE	

COEFFICIENT : 2
DUREE : 1 heure

EVALUATION DES RESSOURCES (10,5 Points)

A- Choisir la bonne réponse parmi les propositions ci-dessous (5 Points)
(Bonne réponse 1 point ; mauvaise réponse -0,25 point ; aucune réponse 0 point)

1- Les phases successives lors de la réalisation d'un lancer de poids sont :

- | |
|---|
| 1 |
|---|
- a) Prise des l'engin – position fondamentale – sursaut rasant – propulsion –rattrapage;
 - b) Position fondamentale – propulsion – rattrapage – Prise des l'engin – propulsion – rattrapage ;
 - c) Prise des l'engin – position fondamentale – propulsion – sursaut rasant – rattrapage ;
 - d) Position fondamentale – Prise des l'engin – sursaut rasant – propulsion – rattrapage.

2- Les courses de vitesse sans obstacles qui existent en athlétisme sont les suivantes :

- | |
|---|
| 2 |
|---|
- a) le 100 mètres – le 110 mètres – 400 mètres – le 3000 mètres;
 - b) le 100 mètres – le 200 mètres – 400 mètres – 60 mètres – 80 mètres ;
 - c) le 100 mètres haies – le 110 mètres haies – 400 mètres haies – le 3000 mètres steeple chase ;
 - d) le 800 mètres – le 1500 mètres – le 5000 mètres – le 10000 mètres – le marathon.

3- Les appareils techniques utilisés en course sont :

- | |
|---|
| 3 |
|---|
- a) la masse – le javelot – le disque;
 - b) Le pistolet – le starting-block – le témoin – les haies;
 - c) pistolet – la masse – le javelot – le disque – le starting-block – le témoin – les haies;
 - d) la masse – la perche – le marteau – le disque – le pistolet.

4- Concernant la GAF et la GAM :

- | |
|---|
| 4 |
|---|
- a) Les agrès propres à la GAF sont, le sol, les anneaux, les barres parallèles et la barre fixe ;
 - b) Les agrès propres à la GAM sont, la poutre, le sol, les barres asymétriques et la table de saut ;
 - c) Les agrès communs à la GAF et la GAM sont, le sol la table de saut ;
 - d) Les propositions a, b et c sont toute vraies.

5- Parmi les groupes de sports suivants, choisir ceux qui sont les sports de temps.

- | |
|---|
| 5 |
|---|
- a) Le football – le rugby – le handball – le basketball – le football américain ;
 - b) Le tennis – le badminton – le tennis de table – le volleyball;
 - c) La course de relai – le saut en hauteur – le lancer de poids;
 - d) Toutes les propositions sont fausses.

B- Répondez aux questions suivantes (5,5 points)

1. Citer les techniques utilisées au lancer de poids(1,5 points)

2. Après avoir donné la distance d'une piste d'athlétisme, indiquer le nombre de tours à effectuer pour une course de 10 000 mètres ?(2 points)

1. Donner les mesures des masses et les distances à parcourir par genre au probatoire.(2 points)

Masse : Fille _____ kilogrammes ; Garçon _____ kilogrammes.

Endurance-Vitesse : Fille _____ mètres ; Garçon _____ mètres.

EVALUATION DES COMPETENCES (9 Points)

Lors d'un concours en athlétisme, des informations suivantes sont recueillies sur un document sous dans tableau ci-dessous

Athletes	Arouna	Patrick	Armand	Arnaud	Mvogo	Jules
Essaie 1	X	18 m 79	20 m 00	21 m 50	20 m 10	X
Essaie 2	19 m 20	X	19 m 89	X	19 m 90	17 m 80
Essaie 3	21 m 01	20 m 02	19 m 90	X	20 m 00	19 m 80

Votre ami par curiosité, cherche à comprendre de quoi parle ce tableau.

Consigne 1 : De quel concours athlétique peut-il s'agir ?(1 points)

Consigne 2 : Comment appel t'on ce document?(1 points)

Consigne 3 : A quoi renvoient les indications suivantes «X», «Essaie» et «19 m 00» ?(3 points)

Essaie = _____

X = _____

19 m 00 = _____

Consigne 4 : Compléter les informations de ce tableau.(4 points)

Athletes	Arouna	Patrick	Arman d	Arnaud	Mvogo	Jules
Essaie	X	18 m 79	20 m	21 m 50	20 m 10	X
Essaie	19 m 20	X	19 m	X	19 m 90	17 m 80
Essaie	21 m 01	20 m 02	19 m	X	20 m 00	19 m 80
Performanc						
Classement						