|  |  |
| --- | --- |
| **Epreuve** | EPS |
| **Session** | 2010 |

1. **Saut en longueur**

**zone de chute 9m x 2m75**

zone 1m22

Zone d’élan, 40 mètres

1. Les athlètes se lancent dans une course d’élan sur une piste rectiligne de 40 mètres, prennent une impulsion sur leur meilleur pied(ou pied d’appel) juste avant une surface en plasticine, et sautent pour atterrir le plus loin possible dans un bac à sable
2. à partir de la marque la plus proche faite dans la zone de la chute, par une partie quelconque du corps, jusqu'à la ligne d'appel.
3. Essai nul
4. **LANCER de poids**



34,92)

* Au départ, le poids doit toucher ou être très proche du cou ou du menton
* Le poids doit être poussé (et non pas lancé) d’une seule main. L’athlète entre par la partie postérieure et exécute son lancer et doit sortir toujours par la partie postérieure du cercle.

1. Placer la fiche et le point zéro du ruban sur la marque laissée par l'engin à l'endroit le plus proche du cercle de lancer, tendre le ruban en le faisant passer par le centre du cercle, lire la distance sur le bord intérieur du cercle.
2. Après un lancer, le concurrent doit sortir par l’arrière du ½ cercle (partie postérieure du cercle)

EXERCICE B

SPORTS COLLECTIFS

1. Football
2. ligne de but 45 à 90 mètres
3. ligne de touche 90 à 120 mètres
4. surface de réparation 16,50 mètres
5. arc médiane 9,15m de rayon
6. surface de but 5m50
7. Règles de base du football

* **On y joue sans les mains**

L’une des règles de base du football est la suivante : les joueurs marquent des points en faisant entrer le ballon dans les buts des adversaires sans **jamais le toucher avec leurs mains.** Parmi les onze joueurs de chaque équipe**, seul le gardien de but peut prendre le ballon dans ses mains,** à condition qu’il se trouve dans sa surface de réparation

L’une des règles les plus subtiles du football est celle du **hors-jeu**

* **Les fautes sont sanctionnées par un coup franc direct ou indirect**
* **Une faute dans la surface de réparation entraine un penalty**
* **Un mauvais comportement = un carton (Avoir l’esprit de « fair-play »)**

1. Les techniques fondamentales

Le contrôle (contrôle orienté de l’intérieur et extérieur du pied- contrôle sur ballon aérien –contrôle enroulé pour se retourner -contrôle Cruijff- Amorti de la cuisse et de la poitrine)

* La passe (Passe de l’intérieur et extérieur du pied- passe longue – centres)
* Dribbles et feintes (La roulette – Le passement de jambe - La feinte du corps)
* Conduite de balle (Conduite de l’intérieur et extérieur du pied – conduite avec changement de direction)
* Tirs (le lob- le ballon piqué- la frappe au but – la frappe placée – la frappe enroulée)

1. 11 joueurs

BASKET

* Largeur 15m
* Longueur 28m
* Rayon 1,80m
* Zone de 6m25
* Ligne de lancer franc
* 3m05 de hauteur cerceau
* Le basketball se joue avec les mains sur un terrain règlementaire mentionné ci-dessus.
* C’est un sport collectif qui oppose 2 équipes de 5 joueurs.
* L’objectif est de marquer plus de points que l’adversaire en appliquant toujours l’esprit de fair-play

1. Les techniques fondamentales

Le basket-ball se joue selon 3 règles fondamentales :

1. Pas de contact physique, tout contact entre deux joueurs adverses entrainent ne sanction. Un joueur ne doit pas bloquer, tenir, pousser, charger, accrocher un adversaire
2. Pas plus de 2 pas avec le ballon sans dribbler : le maintien à deux mains du ballon est très limité ce qui a pour effet d’accélérer la prise de décision en attaque
3. Interdiction de dribbler une fois le dribble arrêté : les choix du joueur sont alors réduits au tir ou à la passe
4. Il est interdit de dribbler à 2 mains. Une fois le dribble arrêté il est interdit de reprendre le dribble, il faut alors passer, pivoter, ou tirer
5. La durée du match Basket

La partie se compose de 4 périodes de 10 minutes séparées par un intervalle de 2 minutes sauf entre la 2e et 3e période ou l’intervalle est de 15 minutes (**mi-temps**).