|  |  |
| --- | --- |
| Epreuve | EPS |
| Session | 2012 |

|  |  |
| --- | --- |
| Question n° | Réponse |
| 1. **Sport individuel**
 |
|  | **saut en longueur****1m**  |
|  | **Course**1,22m sauf le premier 1,12m |
|  | **Course de haie**40mètres |
|  | **Course**On arrête le chronomètre : a) |
|  | **Saut en hauteur** Sept :1. Le chef de concours : Répartition des juges. Validation des sauts. Validation des mesures
2. Remise en place de la barre et mise à la hauteur de la barre – un juge par poteau
3. Tenue de la feuille de concours
4. Mesure de la hauteur et vérification de l’horizontalité
5. Affichage des résultats
6. Chronomètre
7. Surveillance des athlètes

NB : En fonction du nombre de juges, plusieurs postes peuvent être tenus par un seul juge |
|  | **Lancer de javelot** La mesure se fait de la marque la plus proche faite par la pointe de la tête du javelot jusqu'à l'intérieur de l'arc de cercle. Le ruban passe par la pointe, sur la piste d'élan à 8m du bord |
|  | **Course de vitesse***« A vos marques » - « Prêts, et le coup de feu »* |
|  | **Natation** Oui |
|  | **Triple sauts**Non |
|  | **Course** 4 |
|  | **Natation** Chronométreur, contrôle de virage, contrôle de nage  |
| 1. **Sports collectif : ( 20 points)**
 |
|  | **Football**1. 18m30
2. Surface de but
 |
|  | **Basket-ball** * Un joueur expulsé : Il doit quitter le jeu et peut s’assoir au banc des remplacements et d’assister la suite de match
* Un joueur disqualifié doit quitter le jeu et se rendre immédiatement au vestiaire, jusqu’à la fin du match
 |
|  | **Volley-ball** Un joueur de la formation de départ ne peut sortir du jeu et y retourner qu’une seule fois par set et uniquement à la place qu’il occupait à l’origine dans la formation de départ  |
|  | **Football**1. **Un joueur est hors-jeu quand il est plus près de la ligne de but adverse que le ballon et l’avant-dernier adversaire.** Un joueur ne se trouve pas en position de hors-jeu quand il se trouve dans sa propre moitié de terrain
2. Non, maïs il faut remplacer par l’un des joueurs de champs
 |
|  | **Rugby** Un joueur plaqué doit immédiatement passer le ballon ou lâcher le ballon se relever ou s’éloigner du ballon et le joueur qui plaque doit immédiatement relâcher le joueur plaqué |
|  | **Hand-ball** Non |
|  | **Football**Le point de réparation pour un tir au but est fixé à 11m |
|  | **Volley-ball**Combien de temps mort à droit chaque équipe pendant un set ?Chaque équipe a droit de demander un maximum de deux temps morts par set. |
| 1. SUJET D’ORDRE GENERAL
 |
|  | Les inconvénients du sportSurmenage musculaireFatigue généralePerte de temps (prendre beaucoup de temps, pour faire de sport)Addiction au sport (le sport devient une obsession) |
|  | Quels sont les avantages ?Sentir un bien-être et avoir une bonne santé physique et moraleL’EPS s’intéresse à la personne de manière globale. Elle lui apprend à résoudre des problèmes de la vie quotidienne et à adopter des comportements responsables, de solidarité et de citoyenneté indispensables à la vie sociale.* Amélioration de la santé
* Réduction de l'absentéisme et des accidents du travail
* Meilleure intégration sociale
* Possibilités récréatives diversifiées pour l'individu et la famille
* L’activité physique gage de prolongation de la jeuneuse, entretient la sensibilité proprioceptive articulaire et ralentit le vieillissement des motoneurones

Diminue le stress et l’anxiété D'un point de vue plus général, Le sport peut avoir une influence sur la réduction des risques du cancer du côlon et de diabète de type 2.De plus, en associant le sport et la diététique, vous arriverez à mieux contrôler votre poids et ainsi à diminuer le volume de graisse et les risques liés à l'obésité.Le sport peut changer la vie d’un athlète : avoir de l’argentCONCLUSIONComme vous avez pu le découvrir, le sport a des avantages et des bienfaits indéniables.Néanmoins, il faut garder à l'esprit que chaque activité choisie doit personnellement être adaptée et être pratiquée avec dosage, réflexion, organisation et régularité, afin de garder tous les avantages et bénéfices, sans en avoir les inconvénients et les effets néfastes.N'oubliez pas que pour avoir une vie saine et équilibrée, le sport et la dépense physique doivent faire partie intégrante de votre quotidien |