

Collection "Supernova"

MANUEL
D'EPS
&
D'ENTRETIEN
DE LA SANTÉ

3^e

AVANT – PROPOS

Le présent manuel de la classe de 3^{ème} de la collection « Supernova » a pour titre « Manuel d'EPS et d'entretien de la santé ». Il est le fruit du travail collectif d'une équipe d'inspecteurs et d'encadreurs expérimentés.

Dans le cadre scolaire, l'EPS est reconnue comme une discipline dont les bienfaits vont au-delà des évaluations ponctuelles et des notes qui les sanctionnent. Les effets bénéfiques de cette discipline se manifestent à court, moyen et long terme dans la vie de l'apprenant. C'est donc une discipline dont les bienfaits se ressentent tout au long de la vie.

C'est dans cette optique que les programmes éducatifs (PE) de la discipline EPS prescrivent une articulation entre les cours pratiques et les contenus théoriques. Ceci dans le but de fournir aux apprenants des informations indispensables pour une pratique raisonnée. Pour l'apprenant vivre c'est agir. C'est en jouant et en ayant une connaissance de l'activité qu'il pratique qu'il développera au mieux ses habiletés motrices, son sens de la responsabilité et de l'autonomie. Ces contenus théoriques dispensés sont en rapport avec les :

- stratégies d'apprentissage de l'activité pratiquée ;
- règlements, les règles d'hygiène et de sécurité ;
- bienfaits de la pratique de l'activité et les effets bénéfiques dans différents domaines de la vie ;
- précautions indispensables pour pratiquer en toute sécurité les APS.

Le manuel met également en évidence la relation étroite entre « la pratique régulière des APS et la santé ».

Dans le contexte scolaire, la pratique régulière des APS est un facteur déterminant de l'assiduité, de la présence permanente de l'élève en classe ou de l'absentéisme et de l'abandon. Un élève qui n'est pas bien portant ne peut participer aux activités scolaires et suivre une scolarité normale.

Le manuel d'EPS et d'entretien de la santé se structure en plusieurs leçons. Chaque leçon comprend les rubriques suivantes :

- I- La découverte de l'activité.**
- II- Des connaissances sur l'activité pratiquée : ce que je dois savoir**
- III- Comment pratiquer l'activité : ce que je dois savoir faire**
- IV- Résumé de la leçon**
- V- Je m'exerce**
- VI- Je suis curieux/savoir plus sur l'activité**

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

→ LEÇON 1 : FOURNIR UN EFFORT DE LONGUE DURÉE POUR DÉVELOPPER SES POTENTIALITÉS CARDIO-RESPIRATOIRES.....	7
→ LEÇON 2 : FOURNIR UN EFFORT DE COURTE DURÉE POUR DÉVELOPPER SA CAPACITÉ DE RÉACTION.....	21
→ LEÇON 3 : PRODUIRE DES ENCHAÎNEMENTS D’ACTIONS VARIÉES, COHÉRENTES POUR DÉVELOPPER SA COORDINATION MOTRICE ET L’AMPLITUDE DE SES MOUVEMENTS.....	37
→ LEÇON 4 : EXÉCUTER DES LANCERS POUR DÉVELOPPER SA FORCE DE PROJECTION.....	53
→ LEÇON 5 : EXÉCUTER DES ENCHAÎNEMENTS D’ACTIONS POUR DÉVELOPPER SA COORDINATION MOTRICE, SA DÉTENTE, SA FORCE DE PROJECTION ET CULTIVER EN SOI LE GOÛT DE L’EFFORT ET LE SENS DE LA RESPONSABILITÉ.....	65
→ LEÇON 6 : JOUER UN RÔLE DANS LA PRATIQUE D’UN SPORT COLLECTIF DE PETIT TERRAIN POUR DÉVELOPPER EN SOI-MÊME LE SENTIMENT D’APPARTENIR À UN GROUPE, LE SENS DE LA RESPONSABILITÉ ET L’ESPRIT DE TOLÉRANCE.....	81
→ LEÇON 7 : JOUER UN RÔLE DANS LA PRATIQUE D’UN SPORT COLLECTIF DE GRANDS TERRAINS POUR DÉVELOPPER EN SOI-MÊME LE SENTIMENT D’APPARTENIR À UN GROUPE, LE SENS DE LA RESPONSABILITÉ ET L’ESPRIT DE TOLÉRANCE.....	97