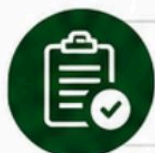


ndolomath

ÉPREUVE DE SPORT EPS

BEPC 2023

 Épreuve officielle nationale



Corrigé complet



Méthode simple



Révision efficace



Pour réussir en EPS



Pour les avoir, écris par **WhatsApp** au
+237 682 468 359

MINEDUC – DEXC
Epreuve d'EPS Théorique
BEPC 2023
Les candidats traiteront toutes les questions
I– ÉVALUATION DES RESSOURCES
11 PTS
A– ÉVALUATION DES SAVOIRS
06 PTS

Réponds par « **vrai** » ou « **faux** »

1– Le praticable en gymnastique artistique est une installation qui comporte de trois parties.

1 pt
2– Le secteur de chute fait partie de l'aire de lancer du poids.

1 pt
3– Le starting-block est utilisé dans les courses d'endurance vitesse.

1 pt
4– Les taquets ne sont pas utilisés au saut en hauteur.

1 pt
5– L'ATR passager est un élément d'équilibre.

1 pt
6– La magnésie est une poudre blanche utilisée au lancer du poids.

1 pt
B– ÉVALUATION DES SAVOIR-FAIRE
05 PTS

Recopie le tableau ci-dessous et remplis-le en te servant des formules suivantes qui permettent de calculer les décalages entre les athlètes au départ des courses indiquées :

5 pts
1,12 x 3,14 ; 1,22 x 3,14 ; 1,22 x 3,14 ; 1,22 x 3,14 ; 1,22 x 2 x 3,14 ; 1,22 x 2 x 3,14 ;

200m		400m	
Couloirs ciblés	Formule(s) utilisée(s)	Couloirs ciblés	Formule(s) utilisée(s)
1 à 2		1 à 2	
2 à 3		2 à 3	
3 à 4		3 à 4	
4 à 5		4 à 5	
5 à 6		5 à 6	

II– ÉVALUATION DES COMPÉTENCES
09 PTS
Situation Problème

Tes parents assistent pour la première fois à ta participation à un concours de lancer du poids au cours duquel tu remportes une médaille de bronze. Satisfaits de ta prestation, ils te demandent de leur expliquer cette discipline à travers cette série de questions.

Consigne 1
1.1– Le lancer du poids appartient à quelle famille de lancer ?

1 pt

a) Lancer moyen.

b) Lancer fort.

c) Lancer lourd.

d) Lancer léger.

1.2– Quelle est la masse du poids utilisé en compétition officielle par les hommes de catégorie « seniors » ? **1 pt**

- a) 7,260kg ; b) 5,720kg ; c) 7,520kg ; d) 5,270kg.**

1.3– Quelle est la masse du poids utilisé en compétition officielle par les femmes de catégorie seniors ? **1 pt**

- a) 3kg ; b) 2kg ; c) 1kg ; d) 4kg.**

Consigne 2

2.1– Par quelle partie du cercle du lancer entre-t-on pour exécuter son jet ? **1 pt**

- a) Partie avant ; b) Partie arrière ; c) Partout ; d) Partie latérale.**

2.2– Quel est le diamètre du cercle de lancer du poids ? **1 pt**

- a) 2,135m ; b) 3,135m ; c) 4,135m ; d) 5,235m.**

2.3– Quelle est la hauteur de la bordure métallique du cercle de lancer ? **1 pt**

- a) 2cm ± 6mm ; b) 3cm ± 6mm ; c) 4cm ± 6mm ; d) 5cm ± 6mm.**

Consigne 3

3.1– Par quelle position commence-t-on un jet au lancer du poids ? **1 pt**

- a) Mobile. b) Debout. c) Accroupi. d) Stationnaire.**

3.2– Quel est l'ordre chronologique des phases du lancer en translation ? **1 pt**

- a) Préparation, sursaut rasant, position de force, finale, rattrapage.**
b) Préparation, sursaut rasant, position de force, rattrapage, finale.
c) Préparation, position de force, sursaut rasant, finale, rattrapage.
d) Préparation, sursaut rasant, rattrapage, position de force, finale.

3.3– Quel est l'ordre chronologique des phases du lancer en rotation ? **1 pt**

- a) Préparation, rotation, rattrapage, position de force, finale.**
b) Préparation, position de force, rotation, rattrapage, finale.
c) Préparation, position de force, rotation, finale, rattrapage.
d) Préparation, rotation, position de force, finale, rattrapage.



CORRECTION COMPLÈTE DISPONIBLE EN VERSION PAYANTE



Les prix sont indiqués ci-dessous
sur la page suivante.



**POUR OBTENIR TOUTE LA CORRECTION
DE L'ÉPREUVE, COMMANDE AU
+237 682 468 359**



CONTACT WHATSAPP

+237 682 468 359



Contenu fiable
et vérifié



Corrigé complet
et détaillé



Accès sécurisé
et premium



Maximise tes
résultats



Ce contenu est réservé aux utilisateurs ayant accès à la version complète.
Passe à la version payante pour ne rien manquer !

NDOLOBEPC

TOUT LE BEPC À PETIT PRIX

Un seul fascicule, tous les sujets et
toutes les matières réunis, pour réviser sans s'encombrer.



MARCHÉ		
	Maths	2500 F
	SVTEEBH	1500 F
	Informatique	1500 F
	Anglais	2000 F
	Espagnol	2500 F
	Allemand	2500 F
	Français	2500 F
	Histoire-Géo-ECM	3000 F
TOTAL 18 000 F		

MINI BORDS NDOLOMATH		
	Maths	1000 F
	PCT	1000 F
	SVTEEBH	1000 F
	Informatique	1000 F
	Anglais	1000 F
	Espagnol	1000 F
	Allemand	1000 F
	Correction orthographique	500 F
	Dictée	500 F
	Étude de texte	500 F
	Histoire-Géo	1000 F
	ECM	1000 F
TOTAL 10 500 F		

BORD COMPLET
NDOLOBEPC

NdoloBEPC

COMPLET

Tous les sujets et toutes
les matières réunis

5 000 F

-13 000 F
VS MARCHÉ

-5 500 F
VS MINI BORDS

✓ UN SEUL FASCICULE, PLUS SIMPLE, PLUS ÉCONOMIQUE



Commande maintenant
sur WhatsApp :

+237 682 468 359



Fiable
contenu vérifié



Complet
toutes les matières



Économique
meilleur rapport
qualité/prix