

ndolomath

ÉPREUVE DE SPORT EPS

BEPC 2020

 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 2020
I – ÉVALUATION DES RESSOURCES
11 points
A – Connaissances essentielles
6 points

1. Recopie uniquement le numéro de chaque affirmation suivi de **Vrai** ou **Faux**.

3 points

- Dans une course de vitesse, le départ se donne avec l'expression « À vos marques, prêts, partez ».
- Le saut en longueur s'exécute à partir d'une zone d'élan, d'une planche d'appel et d'un bac de réception.
- Au lancer du poids, l'engin doit être lancé comme une balle de handball.
- Une équipe de football compte onze joueurs sur le terrain au début du match.
- L'échauffement prépare progressivement l'organisme à l'effort.
- En gymnastique, une roulade avant est un élément de renversement complet autour de l'axe transversal.

2. Complète les phrases ci-dessous avec le mot ou le groupe de mots qui convient.

3 points

- La distance officielle d'un tour de piste d'athlétisme est de
- La partie du corps qui touche la ligne d'arrivée pour départager les coureurs est le
- En volley-ball, le geste qui met le ballon en jeu s'appelle le

B – Exploitation des savoir-faire
5 points

3. Associe chaque activité sportive de la colonne A à la qualité physique dominante correspondante de la colonne B.

2,5 points

Colonne A : activités		Colonne B : qualités physiques	
1	Course de 100 mètres	a	Souplesse
2	Course de 1 500 mètres	b	Vitesse
3	Grand écart	c	Endurance
4	Lancer du poids	d	Force
5	Maintien en équilibre sur un pied	e	Équilibre

4. Observe les performances suivantes réalisées par quatre élèves au saut en longueur, puis réponds aux questions.

2,5 points

Élève	1er essai	2e essai	3e essai
Amina	3,20 m	3,35 m	3,30 m
Boris	3,10 m	3,42 m	3,28 m
Chantal	3,36 m	3,31 m	3,40 m
Daniel	3,25 m	Essai nul	3,38 m

- Donne la meilleure performance de chaque élève.
- Classe les quatre élèves du premier au quatrième.
- Indique l'élève qui a réalisé un essai nul.

1 point
1 point
0,5 point

II – ÉVALUATION DES COMPÉTENCES**9 points****Situation-problème**

Ton établissement organise une journée sportive interclasses. Ta classe doit participer à une course de relais 4 × 100 mètres et à un atelier de saut en hauteur. Pendant la préparation, certains élèves ne maîtrisent ni les règles du passage du témoin, ni les principales phases du saut en hauteur. Le professeur te demande de les aider.

Consigne 1 : Course de relais**3 points**

1.1. Parmi les propositions suivantes, choisis la bonne définition de la zone de transmission.

1 point

- a) Zone de départ b) Zone de passage du témoin c) Zone d'arrivée d) Zone d'échauffement

1.2. Cite deux conséquences possibles d'un mauvais passage du témoin.

1 point

.....

1.3. Indique le nombre total de coureurs dans une équipe de relais 4 × 100 mètres.

1 point

- a) 2 b) 3 c) 4 d) 8

Consigne 2 : Saut en hauteur**3 points**

2.1. Remets dans l'ordre chronologique les phases suivantes : franchissement, élan, réception, appel.

1 point

2.2. Choisis la surface de réception adaptée au saut en hauteur.

1 point

- a) Sable b) Gazon c) Tapis épais d) Sol cimenté

2.3. Donne deux règles de sécurité à respecter pendant un atelier de saut en hauteur.

1 point

.....

Consigne 3 : Préparation physique et santé**3 points**

3.1. Explique en une phrase pourquoi l'échauffement est indispensable avant une activité sportive.

1 point

.....

3.2. Après une course intense, un élève ressent une douleur vive à la cheville. Quelle conduite immédiate faut-il adopter ?

1 point

- a) Continuer à courir lentement b) Masser fortement la zone
c) Arrêter l'effort et alerter l'encadreur d) Sauter sur le pied blessé

3.3. Propose une courte séance d'échauffement de trois étapes adaptée à la course de relais.

1 point

.....

.....

.....



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.
Passer à la version payante pour ne rien manquer !

NDOLOBEP

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
 SVTEHB	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 NDOLMATH	
 Maths	1000 F
 PCT	1000 F
 SVTEHB	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
NDOLBEP**

NdoloBEP
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