



ARCHIDIOCESE DE COTONOU
DIRECTION DIOCESAINE DE L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE
COLLEGE CATHOLIQUE PERE AUPAIS
04 ☒ 962 COTONOU ☎ 95 31 57 45
SITE : www.cc-pereaupiais.org

ANNÉE SCOLAIRE : 2025-2026
CLASSE : 3^{ème}

COMPOSITION DU PREMIER TRIMESTRE : novembre 2025

EPREUVE : EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

DUREE : 30 min

Compétence disciplinaire : Pratiquer des activités physiques et sportives pour relever des défis d'ordre psychomoteur.

Compétence transversale : Résoudre une situation problème.

Contexte : Dans le but de révéler le talent des apprenants du "COLLEGE CATHOLIQUE AUPAIS", les enseignants dudit collège organisent des compétitions sportives dans lesquelles toi élève en classe de 3^{ème} aimerais participer afin de montrer tes compétences des activités physiques et sportives.

Tâche : Tu es invité(e) à apporter des réponses aux questions ci-après

PHASE THEORIQUE (1H) : Questions à choix multiples

Consignes : Réponds à toutes les questions en encerclant une seule bonne réponse.

1- La gymnastique au sol est : (2pt)

a - Une activité physique, sportive d'enseignement- apprentissage -- évaluation, elle consiste à produire en un temps donné, et sur un praticable de 12m/12 des éléments Gymniques au programme.

b- Une activité physique sportive et artistique qui consiste à réaliser dans un temps donné et sur un espace aménagé appelé praticable, des éléments gymniques de son choix.

c- Présentation+ 3pas d'élan+ les éléments choisis+ présentation

2- Les règles de la Gymnastique au sol sont : (2pt)

a- Ne pas se présenter au jury

b- Se présenter au jury au début

c- Se présenter au jury (l'enseignant d'EPS) au début et à la fin.

3- L'une des instances en charge de la gymnastique au sol au plan international est : (2pt)

a- la fédération béninoise d'athlétisme FBA ;

b- la fédération de la gymnastique béninoise (FeBeGym)

c- le comité international olympique (CIO).

4- L'enchaînement doit obligatoirement être composé d'au moins : (2pt)

a- Un élément des 3 familles ; b- Un élément des 5 familles ;

c- 10 éléments des 5 familles.

5- Le lancer de poids est: (2pt)

a- Une Activité Physique et Sportive (APS).

b- C'est une discipline athlétique d'enseignement – apprentissage – évaluation, qui consiste à projeter le plus loin possible dans un secteur, une masse métallique, sphérique, à partir d'un cercle comportant un butoir.

c – Une activité de défense et de chasse.

6- L'une des règles au lancer de poids est : (2pt)

a- Lancer le poids depuis la tête avec une seule main

b – lancer le poids depuis le cercle sans sortir avant que le poids ait touché le sol.

c – la sortie du cercle de lancer de poids se fait par la moitié avant.

7- L'instance en charge du lancer de poids au plan continental est : (2pt)

Accédez à encore plus d'épreuves et corrigés sur <https://touteslesepreuves.com>

a – FédéGYM

b – CIO

c - CAA

8- La course de vitesse est : (2pt)

a- Une discipline athlétique consistant à courir le plus rapidement possible sur une courte distance.

b- Un sprint

c- Une course sur 1000m

9- La course de vitesse connut son apparition aux Jeux Olympiques en : (2pt)

a- 1896

b- 1774

c- 1900

10- L'une des règles à la course de vitesse est : (2pt)

a- gêner un concurrent d'un autre couloir.

b- ne pas partir avant le signal « Tez ».

c- changer de couloir lors de la course.