

Ministère de L'Education Nationale et de l'Alphabétisation

DIRECTION DE LA PEDAGOGIE ET DE LA FORMATION CONTINUE

COORDINATION NATIONALE
EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Progression des activités du secondaire

1^{er} CYCLE

2021 - 2022



EXEMPLES DE PROGRESSION

Classe de Sixième / Cinquième

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
13 / 09 au 29 / 10/ 2021	07	1ère leçon	Gymnastique au sol
08 /11 au 17 /12 / 2021	06	2ème leçon	Saut en longueur
03 /01 / au 11 / 02 /2022	05	3eme leçon	Course de vitesse
21 /02/ au 08 / 04 / 2022	08	4eme leçon	Lutte africaine
20 /04/ au 03/ 06 / 2022	06	5eme leçon	Basketball

6^{ème} /5^{ème}

COMPETENCE 1

Courses en 6^{ème} / 5^{ème}

Exemple de progression

Activités de longue durée

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de la classe	Traiter une situation de course de longue durée
2	Prendre le pouls Courir pendant 15minutes Courir en groupe	Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course
3	Courir en fractionnée de temps Courir en groupe	Courir 10, 15 ,20 minutes à une allure modérée
4	Courir pendant 15 à 20 minutes	Courir 15 à 20 minutes à une allure modérée
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de course de 15 à 20 minutes
6	Faire une remédiation	

Recommandation : La prise de pouls est exigée pendant toute activité de longue durée (avant et après la course)

Courses courtes: vitesse

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de la classe	Traiter une situation de course de courte durée
2	Réagir à un signal Courir sur 60 mètres	Réagir promptement aux signaux de départ et terminer la course
3	Attitude pendant la course Courir sur 60 mètres	Courir vite et droit dans l'axe à une allure rapide et terminer la course
4	Attitude à l'arrivée de la course sur 60 mètres	Maintenir sa course à l'arrivée sur 60 mètres
5	Observer et apprécier les acquis de la classe	Traiter une situation de course sur 60 mètres
6	Faire une remédiation	

COMPETENCE 2
Gymnastique au sol en 6^{ème} /5^{ème}
Exemple de progression

Gymnastique au sol

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Traiter une situation de gymnastique au sol
2	Executer des éléments gymniques des différentes familles	Réaliser des éléments gymniques simples des différentes familles (saut, rotation, équilibre)
3	Executer des éléments gymniques isolés	Executer des éléments gymniques isolés
4	Executer des éléments gymniques isolés	Executer des éléments gymniques isolés
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de gymnastique au sol
6	Faire une remédiation	

COMPETENCE 3
Activités de duel en 6^{ème} /5^{ème}
Exemple de progression

Lutte africaine

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Traiter une situation d'activité de duel
2	Exécuter le salut. Exécuter des chutes de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles	Exécuter des chutes, des déséquilibres des déplacements et des contrôles
3	Exécuter des techniques de projection et de contrôle	Exécuter des techniques de projection et de contrôle
4	Observer et organiser des combats	Organiser un combat
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de lutte africaine
6	Faire une remédiation	

COMPETENCE 4
Sauts en 6^{ème} /5^{ème}
Exemple de progression

Hauteur (Rouleau ventral)

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier du niveau de sa classe	Traiter une situation de saut en hauteur
2	Exécuter une course d'élan et impulsion Exécuter un saut en rouleau ventral	Courir de manière rectiligne sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion dans la zone d'appel
3	Exécuter un franchissement et réception Exécuter un saut en rouleau ventral	Franchir l'élastique en rouleau ventral
4	Exécuter un saut en rouleau ventral dans sa forme globale	Sauter en rouleau ventral dans sa forme globale après 4 foulées
5	Observer et apprécier des acquis de sa classe	Traiter une situation de saut en hauteur Rouleau ventral
6	Faire une remédiation	

Saut en Longueur

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier du niveau de sa classe	Traiter une situation de saut en longueur
2	Exécuter une course d'élan et impulsion Exécuter un saut en longueur	Courir de manière régulière et prendre une impulsion horizontale dans la zone d'appel (la planche large)
3	Exécuter une suspension et réception Exécuter un saut en longueur	Prendre une impulsion pour une suspension équilibrée et une réception sur deux pieds
4	Exécuter un saut en longueur dans sa forme globale	Sauter en longueur dans sa forme globale
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de saut en longueur
6	Faire une remédiation	

Triple saut

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Traiter une situation de triple saut
2	Exécuter une course d'élan et impulsion Exécuter un triple saut	Courir de manière régulière et prendre une impulsion horizontale dans la zone d'appel (la planche large)
3	Exécuter une suspension et réception Exécuter le triple saut	Exécuter la forme réglementaire du triple saut (droit- droit-gauche – 2pieds ou gauche- gauche- droit- 2pieds)
4	Exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire	Réaliser le triple saut dans sa forme globale réglementaire
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de triple saut
6	Faire une remédiation	

Lancers en 6^{ème} /5^{ème} Exemple de progression

Poids

Semaine	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Traiter une situation de lancer de poids
2	Tenir l'engin Exécuter le lancer du poids	Tenir le poids à la base des doigts collés au cou avec le coude du bras lanceur décollé
3	Exécuter un élan – projection Exécuter un lancer de poids	Lancer de profil avec pas chassé
4	Lancer de profil avec pas chassé	Lancer de profil avec pas chassé
5	Observer et apprécier des acquis de sa classe	Traiter une situation de lancer de poids
6	REMEDICATION	

COMPETENCE 5
Sports collectifs
Exemple de progression

Basketball

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Traiter une situation de basketball
2	Manipuler les balles (contrôles, passes, réceptions, tirs au panier)	Exécuter des passes, réceptions et tirs au panier
3	Exécuter des tactiques collectives simples en attaque.	Progresser par passes vers le camp adverse (S'organiser en appui, en appui et soutien, se démarquer)
4	Organiser et observer un tournoi de basketball	Organiser un tournoi de basketball (identifier le matériel, pratiquer le handball, assumer des rôles d'officiel...)
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de basketball
6	Faire une remédiation	

EXEMPLES DE PROGRESSION

4^{ème} / 3^{ème}

Classe de Quatrième / Troisième

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
13 / 09 au 29 / 10 / 2021	07	1 ^{er} leçon	Course d'endurance
08 / 11 au 17 / 12 / 2021	06	2 ^{eme} leçon	Gymnastique
03 / 01 / au 11 / 02 / 2022	05	3 ^{eme} leçon	Saut en longueur
21 / 02 / au 08 / 04 / 2022	08	4 ^{eme} leçon	Volley – ball
20 / 04 / au 03 / 06 / 2022	06	5 ^{eme} leçon	Lutte Africaine

COMPETENCE 1
Courses en 4^{ème} / 3^{ème}
Exemple de progression
Activités de longue durée

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier du niveau de sa classe	Traiter une situation de course de longue durée
2	Exécuter une prise de pouls Exécuter une course de 15 minutes Executer one course en groupe	Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course
3	Exécuter une course en fractionnés de temps	Courir en fractionnés de 15, 20 25, 30 minutes
4	Executer une course de 25 à 30 minutes	Courir 25 à 30 minutes
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de course de 25 à 30 minutes
6	Faire une remediation	

Activités de moyenne durée: résistance

Semaine	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Traiter une situation de course de moyenne durée
2	Exécuter une réaction à un signal Exécuter une prise de pouls Produire une course sur une distance de 400 à 1000m	Réagir à un signal de départ Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course
3	Produire une course en fractionnés sur une distance de 400 à 1000m	Courir en fractionnés sur une distance de 400 à 1000m à une allure moyenne
4	Produire une course sur une distance de 600 à 1000m	Courir sur une distance de 600 à 1000m à une allure moyenne er régulière
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de course de 600m / 800m / 1000m
6	Faire une remediation	

Courses courtes :vitesse

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Traiter une situation de course de courte durée
2	Exécuter une réaction à un signal Produire une course sur 60 mètres	Réagir promptement aux signaux de départ et terminer la course.
3	Attitude pendant la course Produire une course sur 60 mètres	Courir droit dans l'axe à une allure rapide et régulière et terminer sa course
4	Attitude à l'arrivée Produire une course sur 60 mètres	Maintenir son allure à l'arrivée et terminer la course
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de course sur 60 mètres
6	Faire une remédiation	

COMPETENCE 2 Gymnastique en 4^{ème} /3^{ème} Exemple de progression

Gymnastique au sol

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier du niveau de sa classe	Traiter une situation de gymnastique au sol
2	Executer des éléments gymniques	Exécuter des éléments gymniques simples des différentes familles (saut, rotation, équilibre)
3	Elaborer et exécuter des enchainements Elaborer et exécuter les enchainements A et B au BEPC	Elaborer et exécuter des enchainements composés d'éléments gymniques simples Elaborer et exécuter les enchainements A et B du BEPC
4	Executer les enchainements A et B	Executer les enchainements A et B
5	Observer et apprécier des acquis de sa classe	Traiter une situation de gymnastique au sol
6	Faire une remédiation	

COMPETENCE 3
Activités de duel en 4^{ème} /3^{ème}
Exemple de progression

Lutte africaine

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier du niveau de sa classe	Traiter une situation d'activité de duel
2	Exécuter des chutes, de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles	Exécuter des chutes, des déséquilibres, des déplacements, des contrôles
3	Exécuter des apprentissages des techniques de projection et de contrôle	Exécuter des techniques de projection et de contrôle
4	Observer et organiser des combats	Organiser des combats
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation d'activité de lutte africaine
6	Faire une remédiation	

COMPETENCE 4
Sauts en 4^{ème} /3^{ème}
Exemple de progression

Hauteur (Rouleau ventral)

N°	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Traiter une situation de saut en hauteur
2	Exécuter une course d'élan et impulsion Exécuter un saut en rouleau ventral	Courir de manière rectiligne sur 4 à 6 foulées et prendre une impulsion dynamique dans l'axe de course
3	Exécuter un franchissement et réception Exécuter un saut en rouleau ventral	Franchir l'élastique avec chute dans l'axe avec amortissement
4	Exécuter un saut en rouleau ventral dans sa forme globale réglementaire	Sauter en rouleau ventral dans sa forme globale réglementaire
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de saut en hauteur (rouleau ventral)
6	Faire une remédiation	

Saut en Longueur

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Traiter une situation de saut en longueur
2	Exécuter une course d'élan et impulsion Exécuter un saut en longueur	Courir de manière progressivement accélérée, prendre une impulsion horizontale dans la zone réglementaire (la planche)
3	Exécuter une suspension et réception Exécuter un saut en longueur	Prendre une impulsion pour une suspension équilibrée et une réception sur deux pieds
4	Exécuter un saut en longueur dans sa forme globale	Sauter en longueur dans sa forme globale
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de saut en longueur
6	Faire une remédiation	

Triple saut

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Traiter une situation de triple saut
2	Exécuter une course d'élan et impulsion Exécuter le triple saut	Courir de manière progressivement accélérée et prendre une impulsion horizontale dans la zone d'appel (la planche)
3	Exécuter une suspension et réception Exécuter le triple saut	Exécuter la forme réglementaire du triple saut et l'égalité des bonds (droit- droit-gauche – 2 pieds ou gauche- gauche-droit- 2 pieds)
4	Exécuter le Triple saut dans sa forme globale réglementaire	Réaliser le triple saut dans sa forme globale réglementaire
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de triple saut
6	Faire une remédiation	

Lancers en 4^{ème} /3^{ème}
Exemple de progression

Poids

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier du niveau de sa classe	Traiter une situation de lancer de poids
2	Tenir l'engin Exécuter le lancer du poids	Tenir le poids à la base des doigts collé au cou avec le coude du bras lanceur décollé
3	Exécuter un élan – projection Exécuter le lancer le poids	Lancer de profil avec pas chassés
4	Exécuter le lancer de profil avec pas chassé/ avec sursaut Exécuter le lancer le poids	Lancer de profil avec pas chassé /avec sursaut Lancer le poids
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de lancer de poids
6	Faire une remédiation	

COMPETENCE 5
Sports collectifs en 4^{ème} /3^{ème}
Exemple de progression
Basketball

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Traiter une situation de basketball
2	Manipuler les balles (contrôles, passes, réceptions, tirs au panier)	Exécuter des passes, réceptions et tirs au panier
3	Exécuter des Tactiques collectives en attaque et en défense	Progresser vers le camp adverse en appui, en appui et soutien, se démarquer, marquer (tir au panier)
4	Organiser et observer d'un tournoi de basketball	Organiser un tournoi de basketball Assumer des rôles d'officiel
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de basketball
6	Faire une remédiation	

CLASSIFICATION PAR NIVEAU DES ELEMENTS GYMNIQUES

Familles	6 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}
Appuis	ATR passager	ATR passager	ATR tenu	ATR roulé
Renversement	Roue	Rondade	Rondade percussion	Rondade percussion et ½ tour
Rotations	Roulade avant Simple Roulade arrière	Roulade avant jambe écart Roulade arrière jambe écart	Roulade avant jambe tendue Roulade arrière jambe tendue	Roulade avant et planche écrasée Roulade arrière + planche écrasée
Saut	Saut droit Saut groupé	Saut droit pirouette	Saut carpé groupé, extension	Saut de biche / de chat Saut droit + pirouette complète
Maintien	Chandelle Planches	Equilibre fessier, chandelle, Planches	Ecrasement, Planches	Planches
Souplesse	Pont	Pont	Pont	Pont

NB : Le contenu d'un niveau est le contenu du niveau inférieur auquel sont ajoutés de nouveaux éléments gymniques

Recommandations

- 1- La programmation des activités physiques et sportives est fonction des infrastructures sportives, du matériel (fixe et mobile) et du personnel enseignant en EPS de l'établissement secondaire.
- 2- L'élaboration de la progression pendant l'enseignement de l'activité sportive est fonction du niveau des apprenants (de la classe).
- 3- Les classes d'un même niveau peuvent mener des activités sportives différentes au sein d'une même compétence
- 4- Pour les classes de Troisième, mettre l'accent sur les activités sportives au programme des épreuves physiques du BEPC. Eventuellement programmer des séances de révision en vue de la préparation des épreuves physiques.