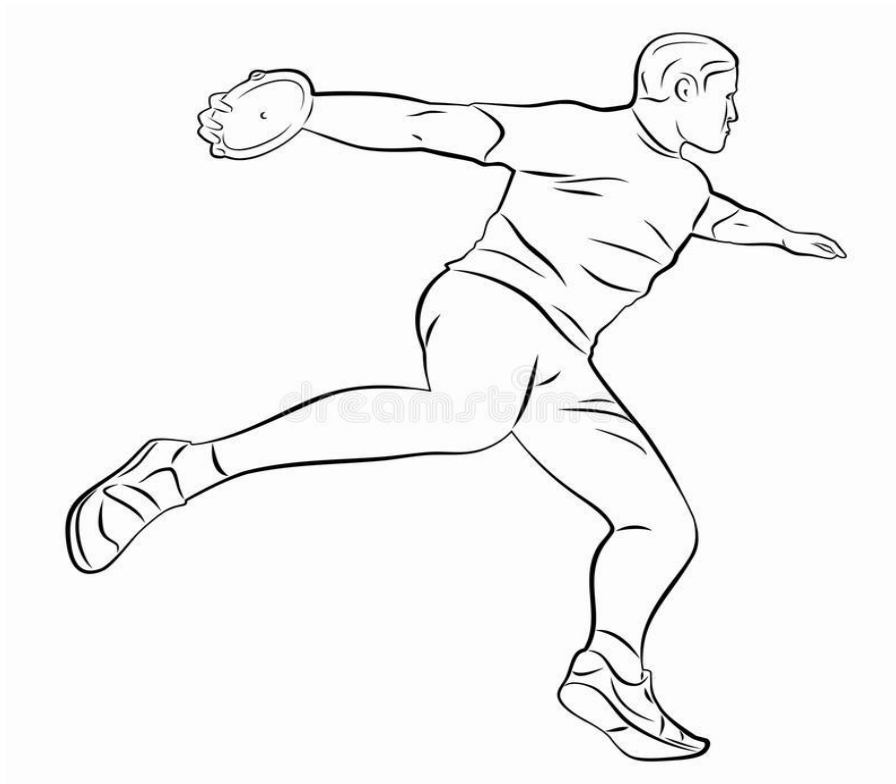


COORDINATION NATIONALE
EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Progression des activités du secondaire

1^{er} CYCLE

2022 - 2023



EXEMPLES DE PROGRESSION

Classe de Sixième / Cinquième

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
12 / 09 au 28 / 10 / 2022	07	1ère leçon	Course d'endurance
07 / 11 au 23 / 12 / 2022	07	2ème leçon	Saut en longueur
09 / 01 / au 10 / 02 / 2023	05	3ème leçon	Handball
20 / 02 / au 07 / 04 / 2023	07	4ème leçon	Course de vitesse
24 / 04 / au 02 / 06 / 2023	06	5ème leçon	Gymnastique au sol

6ème / 5ème

COMPETENCE 1

Courses en 6ème / 5ème

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 15 minutes 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	REMEDIATION	

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
12 / 09 au 28 / 10 / 2022	07	1ère leçon	Course d'endurance
07 / 11 au 23 / 12 / 2022	07	2ème leçon	Gymnastique au sol
09 / 01 / au 10 / 02 / 2023	05	3eme leçon	Saut en longueur
20 / 02 / au 07 / 04 / 2023	07	4eme leçon	Course de vitesse
24 / 04 / au 02 / 06 / 2023	06	5eme leçon	Basketball

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 Exécuter une 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	Exécuter 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 remédiation	

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 et régulière
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Traiter une situation de course de 600m / 800m / 1000m
6	Faire une remédiation	

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	Exécuter 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	Exécuter les enchainements A et B	Exécuter 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 avant jambe écart	Roulade avant jambe tendue	Roulade avant et planche écrasée
	Roulade arrière	Roulade arrière jambe écart	Roulade arrière jambe tendue	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.

COORDINATION NATIONALE
EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Progression des activités du secondaire
2^{ème} CYCLE

Seconde – Première - Terminale
2022 – 2023



EXEMPLES DE PROGRESSION

Classe de Seconde

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
12 / 09 au 28 / 10 / 2022	07	1ère leçon	Course d'endurance
07 / 11 au 23 / 12 / 2022	07	2ème leçon	Triple saut
09 / 01 / au 10 / 02 / 2023	05	3ème leçon	Basketball
20 / 02 / au 07 / 04 / 2023	07	4ème leçon	Course de vitesse
24 / 04 / au 02 / 06 / 2023	06	5ème leçon	Gymnastique au sol

Classe de Première

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
12 / 09 au 28 / 10 / 2022	07	1ère leçon	Course d'endurance
07 / 11 au 23 / 12 / 2022	07	2ème leçon	Saut en longueur
09 / 01 / au 10 / 02 / 2023	05	3ème leçon	Handball
20 / 02 / au 07 / 04 / 2023	07	4ème leçon	Course de vitesse
24 / 04 / au 02 / 06 / 2023	06	5ème leçon	Gymnastique au sol

Classe de Terminale

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
12 / 09 au 28 / 10 / 2022	07	1ère leçon	Gymnastique au sol
07 / 11 au 23 / 12 / 2022	07	2ème leçon	Saut en hauteur
09 / 01 / au 10 / 02 / 2023	05	3ème leçon	Course de vitesse
20 / 02 / au 07 / 04 / 2023	07	4ème leçon	Gymnastique au sol
24 / 04 / au 02 / 06 / 2023	06	5ème leçon	Volleyball

Activité de longue durée Course d'endurance Seconde / Première / Terminale Exemple de progression

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Courir pendant 30 minutes Déterminer les groupes de travail
2	Exécuter la prise de poul Course de 20 à 30 minutes Course en groupe	Prendre son poul et celui de son partenaire avant et après la course Courir en groupe de travail
3	Exécuter des courses en fractionnés de temps Exécuter des courses en groupe	Courir 25, 30, 35 minutes à une allure modérée Courir en groupe de travail
4	Exécuter des courses en fractionnés de temps Exécuter des courses de 35 à 45 minutes Exécuter des courses en groupe	Courir 30, 35 à 45 minutes à une allure modérée Courir en groupe de travail
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Course de 45 minutes
6	Faire la remédiation	

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

Activités de moyenne durée
Course de résistance Seconde / Première / Terminale
Exemple de progression

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Courir au temps imposé Courir la distance imposée
2	Exécuter une réaction à un signal Exécuter la 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 Courir une distance de 400 à 1000 m
3	Produire une course en fractionnés sur une distance de 400 à 1000m	Courir en fractionnée sur distance de 400 600, 800m à 1000m à une allure régulière chronométrée
4	Produire une course sur une distance de 600 à 1000m	Courir sur une distance de 600 à 1000m à une allure régulière
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Course de résistance de 600 et 1000m Chronométrée
6	Faire une remédiation	

Activité de courte durée
Seconde / Première / Terminale
Courses courtes : vitesse

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Courir une distance de 60 et 80 mètres chronométrée
2	Exécuter une réaction à un signal Produire une course sur 60 et 80 mètres	Réagir promptement aux signaux de départ avec différentes positions
3	Attitude pendant la course et à l'arrivée Produire une course sur 60 et 80 mètres	Courir dans l'axe à une allure rapide avec une synchronisation bras - jambes Travail en fréquence et amplitude des foulées Maintenir la vitesse optimale
4	Produire une course sur 60 et 80 mètres	Courir sur une distance de 60 et 80 mètres chronométrée Course rapide et relâchée Passer la ligne d'arrivée avec la vitesse acquise
5	Observer et apprécier des acquis de sa classe	Course sur 60 et 80 mètres chronométrée
6	Faire une remédiation	

Gymnastique en Seconde/ Première /Terminale
Exemple de progression
Gymnastique au sol

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Présenter un mini- enchainement ou un enchainement cohérent
2	Exécuter des éléments gymniques	Réaliser des éléments gymniques des différentes familles (saut, rotation, équilibre) avec une vitesse et une amplitude des mouvements
3	Elaborer des enchainements libres Exécuter l'enchainement imposé au BAC	Présenter des enchainements libres, longs et cohérents composés d'éléments gymniques maîtrisés Présenter l'enchainement imposé au BAC
4	Exécution d'enchainements libres	Présenter des enchainements libres longs et cohérents
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Présentation d'enchainements
6	Faire une remédiation	

Activités de duel en Seconde/ Première /Terminale
Exemple de progression
Lutte africaine

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Participer à un combat de lutte africaine
2	Exécution de chutes de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles	Exécuter des chutes, des déséquilibres, des déplacements, des contrôles
3	Exécuter des techniques de contrôle et de projection	-Exécuter des techniques de contrôle et de projection -Réaliser des esquives et des blocages
4	Exécuter des techniques de contrôle et projection	-Exécuter des techniques de souplesse -Réaliser le pont en lutte
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Combat de lutte africaine
6	Faire une remédiation	

Sauts en Seconde/ Première /Terminale
Exemple de progression
Hauteur (Rouleau ventral)

N°	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Sauter en hauteur avec la technique imposée dans la forme globale et réglementaire
2	Exécuter une course d'élan et impulsion Produire un saut en rouleau ventral	-Courir de manière rectiligne sur 06 à 08 foulées dynamiques et contrôlées avec un étalonnage précis -Prendre une impulsion dynamique dans la zone réglementaire
3	Exécuter un franchissement et réception Produire un saut en rouleau ventral	Franchir l'élastique avec chute avec une rotation autour de l'élastique dans l'axe avec amortissement
4	Produire un saut en rouleau ventral	Sauter en rouleau ventral avec une action efficace des bras à l'impulsion
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Saut en hauteur réglementaire avec la technique du rouleau ventral
6	Faire une remédiation	

Lancers en Seconde /Première /Terminale
Exemple de progression
Saut en Longueur

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Sauter en longueur dans la forme globale et réglementaire
2	Exécuter une course d'élan et impulsion Produire un saut en longueur	-Prendre ses marques de 08 à 12 foulées -Etalonner sa course d'élan -Prendre une impulsion horizontale dans la zone réglementaire (la planche)
3	Exécuter une suspension et réception Produire un saut en longueur	Prendre une impulsion pour une suspension équilibrée avec ramené tardif des jambes vers l'avant dans la suspension et une réception sur deux pieds
4	Exécuter un saut en longueur	Sauter en longueur : -avec une course haute, dynamique et relâchée -une suspension en ciseaux ou en extension dynamique
5	Observer et apprécier des acquis de sa classe	Saut en longueur réglementaire
6	Faire une remédiation	

Lancers en Seconde /Première /Terminale
Exemple de progression
Triple saut

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Réaliser un triple saut réglementaire
2	Exécuter une course d'élan et impulsion Exécuter un triple saut	Prendre ses marques de 08 à 12 foulées Etalonner sa course d'élan Prendre une impulsion dynamique dans la zone réglementaire avec une égalité des bonds
3	Exécuter une suspension et réception Exécuter un triple saut	Exécuter la forme réglementaire du triple saut et l'égalité des bonds (droit- droit-gauche – 2pieds ou gauche- gauche- droit- 2pieds) avec un saut dynamique Ramené tardif des jambes vers l'avant dans la suspension
4	Exécuter un triple saut	Réaliser le triple saut réglementaire avec : Rebondissement optimum vers l'avant au 2 ^{ème} saut Conservation de la vitesse acquise pendant les sauts
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Triple saut réglementaire
6	Faire une remédiation	

Lancers en Seconde /Première /Terminale
Exemple de progression
Poids

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de la classe	Lancer le poids dans sa forme réglementaire
2	Tenir l'engin Exécuter un lancer de poids	- Tenir le poids à la base des doigts collé au cou avec le coude du bras lanceur décollé à 45°
3	Exécuter un élan – projection Exécuter le lancer de dos Exécuter le lancer le poids	Lancer de dos avec pas chassés Lancer de dos avec sursaut - Déplacement rapide avec extension de la jambe arrière avec poussée complète de la jambe d'appui
4	Phase finale Exécuter le lancer le poids	- Lancer de dos avec liaison dynamique torsion - détorsion au niveau du tronc – hanche - Terminer le lancer de face avec un grandissement final et un enchaînement dynamique des phases de lancer
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Lancer de poids réglementaire
6	REMEDIATION	

Sports collectifs en Seconde/Première /Terminale
Exemple de progression
Handball

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Jouer au handball
2	Manipuler les balles (contrôles, passes, réceptions, tirs) Exécuter des tactiques individuelles en attaque et défense Jeu collectif	- Exécuter des passes, réceptions et tirs s'organiser en appui - S'organiser en appui et soutien - Se démarquer, mettre en place une défense adaptée
3	Exécuter des tactiques collectives en attaque et en défense adaptées Mettre en place un jeu collectif	Exécuter une attaque adaptée 1) Travail de la contre-attaque en surnombre offensif à égalité numérique 2) Travail de l'attaque : formes : 5 autour, 1 dedans, 4 autour, 2 dedans a) Placée : Recherche et attaque de l'intervalle IXI et changement d'intervalle Exploitation du surnombre : le décalage Équilibre offensif b) En mouvement : à partir de permutations simples entre 2 ou 3 joueurs (proches) - signaux, trajets et rééquilibration Exécuter une défense adaptée : - Repli défensif individualisé - Passage rapide du repli à la défense organisée - Mise en place et étude : - d'un homme à homme strict entre 6 et 10 mètres avec Flottement - d'un homme à homme avec changement, glissement et Flottement ; formes : 0-6 et 1-5
4	Organiser et observer un tournoi de handball	Organiser un tournoi de handball
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Organiser un tournoi de handball Apprécier les acquis de sa classe
6	Faire une remédiation	

Recommandations

- 5- 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.
- 6- L'élaboration de la progression pendant l'enseignement de l'activité sportive est fonction du niveau des apprenants (de la classe).
- 7- Les classes d'un même niveau peuvent mener des activités sportives différentes au sein d'une même compétence
- 8- Pour les classes de Terminale, mettre l'accent sur les activités sportives au programme des épreuves physiques du Baccalauréat. Eventuellement programmer des séances de révision en vue de la préparation des épreuves physiques.