

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE DE L'ALPHABÉTISATION

DIRECTION DE LA PÉDAGOGIE ET  
DE LA FORMATION CONTINUE

COORDINATION NATIONALE  
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

PROGRESSION DES ACTIVITÉS DU  
SECONDAIRE

2<sup>ÈME</sup> CYCLE

SECONDE – PREMIÈRE – TERMINALE

2023 – 2024



# EXEMPLES DE PROGRESSION

## Classe de Seconde

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
11 sept 2023 au 31 oct 2023	7	1ère leçon	Triple saut
6 nov 2023 au 20 dec 2023	6	2ème leçon	Course d'endurance
8 janv 2024 au 16 fev 2024	6	3ème leçon	Gymnastique au sol
19 fev 2024 au 27 mars 2024	5	4ème leçon	Basketball
8 avril 2024 au 10 mai 2024	5	5ème leçon	Lancer de poids

## Classe de Première

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
11 sept 2023 au 31 oct 2023	7	1ère leçon	Course d'endurance
6 nov 2023 au 20 dec 2023	6	2ème leçon	Handball
8 janv 2024 au 16 fev 2024	6	3ème leçon	Gymnastique au sol
19 fev 2024 au 27 mars 2024	5	4ème leçon	Course de vitesse
8 avril 2024 au 10 mai 2024	5	5ème leçon	Saut en longueur

## Classe de Terminale

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
11 sept 2023 au 31 oct 2023	7	1ère leçon	Gymnastique au sol
6 nov 2023 au 20 dec 2023	6	2ème leçon	Saut en hauteur
8 janv 2024 au 16 fev 2024	6	3ème leçon	Course de vitesse
19 fev 2024 au 27 mars 2024	5	4ème leçon	Lancer de poids
8 avril 2024 au 10 mai 2024	5	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 pouls - Produire une course de 20 à 30 minutes - Courir en groupe	- Prise de son pouls et celui de son partenaire avant et après la course - Course en groupe de niveau
3	- Exécuter des courses en fractionnés de temps - Exécuter des courses en groupe	- Course de 25, 30, 35 minutes à une allure modérée - Course en groupe de niveau

4	- Exécuter des courses en fractionnés de temps - Exécuter des courses de 35 à 45 minutes - Exécuter des courses en groupe	- Course de 30, 35 à 45 minutes à une allure modérée - Course en groupe de niveau
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Une course de 45 minutes
c	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	- Course au temps imposé - Course avec une distance imposée
2	- Exécuter une réaction à un signal - Exécuter la prise de pouls - Produire une course sur une distance de 400 à 1000m	- Réaction à un signal de départ - Prise de son pouls ou celui de son partenaire avant et après la course - Course sur une distance de 400 à 1000 m
3	- Produire une course en fractionnés sur une distance de 400 à 1000m	- Course en fractionnés sur des distances de 400 600, 800m à 1000m à une allure régulière chronométrée
4	- Produire une course sur une distance de 600 à 1000m	- Course sur une distance de 600 à 1000m à une allure régulière
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- Une 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	Course sur une distance de 60 et 80 mètres chronométrée
2	- Exécuter une réaction à un signal - Produire une course sur 60 et 80 mètres	- Réaction prompte aux signaux de départ avec différentes positions
3	- Attitude pendant la course et à l'arrivée - Produire une course sur 60 et 80 mètres	- Course dans l'axe à une allure rapide avec une synchronisation bras - jambes Travail en fréquence et amplitude des foulées

		- Maintien de la vitesse optimale
4	- Produire une course sur 60 et 80 mètres	- Course sur une distance de 60 et 80 mètres chronométrée Course rapide et relâchée
5	Observer et apprécier des acquis de sa classe	Une 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	Présentation d'un mini- enchaînement ou un enchaînement cohérent
2	- Executer des éléments gymniques	- Réalisation des éléments gymniques des différentes familles (saut, rotation, équilibre) avec une vitesse et une amplitude des mouvements
3	- Elaborer des enchaînements libres - Exécuter l'enchaînement imposé au BAC	- Présentation des enchaînements libres, longs et cohérents composés d'éléments gymniques maîtrisés - Présentation l'enchaînement imposé au BAC
4	Executer des enchaînements libres	- Présentation des enchaînements libres longs et cohérents
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- Présentation des enchaînements appris
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	- Un combat de lutte africaine
2	- Exécuter de chutes de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles	- Exécution des chutes, des déséquilibres, des déplacements, des contrôles
3	- Exécuter des techniques de contrôle et de projection	-Exécution des techniques de contrôle et de projection -Réalisation des esquives et des blocages

4	- Exécuter des techniques de contrôle et projection	-Exécution des techniques de souplesse -Réalisation du 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	- Saut 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	- Une course rectiligne sur 06 à 08 foulées dynamiques et contrôlées avec un étalonnage précis - une impulsion dynamique dans la zone réglementaire
3	- Exécuter un franchissement et réception - Produire un saut en rouleau ventral	- Franchissement de l'élastique avec chute avec une rotation autour de l'élastique dans l'axe avec amortissement
4	- Produire un saut en rouleau ventral	- Saut 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	Saut en longueur dans la forme globale et réglementaire
2	Exécuter une course d'élan et impulsion Produire un saut en longueur	-Prise de marques de 08 à 12 foulées -Etalonnage de sa course d'élan -impulsion horizontale dans la zone réglementaire (la planche)
3	Exécuter une suspension et réception Produire un saut en longueur	Prise d'une impulsion pour une suspension équilibrée avec ramené tardif des jambes vers l'avant dans la suspension et une réception sur deux pieds
		Saut en longueur :

4	Exécuter un saut 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	Réalisation d'un triple saut dans sa forme globale et réglementaire
2	- Exécuter une course d'élan et impulsion Exécuter un triple saut	- Prise de marques de 08 à 12 foulées - Etalonnage sa course d'élan - Prise d'une impulsion dynamique dans la zone réglementaire avec une égalité des bonds
3	- Exécuter une suspension et réception Exécuter un triple saut	- Exécution de 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	- Réalisation du triple saut réglementaire avec : Rebondissement optimum vers l'avant au 2 <sup>ème</sup> saut Conservation de la vitesse acquise pendant les sauts
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- Réalisation du 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	- Tenue du 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer de dos avec liaison dynamique torsion - détorsion au niveau du tronc – hanche</li> <li>- Lancer de dos avec un grandissement final et un enchaînement dynamique des phases de lancer</li> </ul>
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Lancer de poids réglementaire
6	REMIATION	

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manipuler les balles (contrôles, passes, réceptions, tirs)</li> <li>- Exécuter des tactiques individuelles en attaque et défense</li> <li>- pratiquer un jeu collectif</li> </ul>	Exécution des passes, réceptions et tirs <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'organiser en appui</li> <li>- S'organiser en appui et soutien</li> <li>- Se démarquer, mettre en place une défense adaptée</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter des tactiques collectives en attaque et en défense adaptées</li> <li>- Mettre en place un jeu collectif</li> </ul>	<b>Exécuter une attaque adaptée</b> 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  <b>Exécuter une défense adaptée :</b> - 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	Organisation d'un tournoi de handball
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Organisation d'un tournoi de handball Apprécier les acquis de sa classe
6	Faire une remédiation	

## **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 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.