

COORDINATION NATIONALE
EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Progression des activités du secondaire
2^{ème} CYCLE

Seconde – Première - Terminale
2021 – 2022



EXEMPLES DE PROGRESSION

Classe de Seconde

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
13 / 09 au 29 / 10/ 2021	07	1ere leçon	Course de resistance
08 /11 au 17 /12 / 2021	06	2eme leçon	Gymnastique
03 /01 / au 11 / 02 /2022	05	3eme leçon	Lancer de poids
21 /02/ au 08 / 04 / 2022	08	4eme leçon	Lutte Africaine
20 /04/ au 03/ 06 / 2022	06	5eme leçon	Handball

Classe de Première

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

Classe de Terminale

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
13 / 09 au 29 / 10/ 2021	07	1ere leçon	Course d'endurance
08 /11 au 17 /12 / 2021	06	2eme leçon	Lancer de poids
03 /01 / au 11 / 02 /2022	05	3eme leçon	Saut en hauteur
21 /02/ au 08 / 04 / 2022	08	4eme leçon	Gymnastique au sol
20 /04/ au 03/ 06 / 2022	06	5eme leçon	Basketball

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 Course de 20 à 30 minutes Course en groupe	Prendre son pouls 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 a 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 remediation	

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	Executer 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	Execution 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

- 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.