

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

SIXIEME - CINQUIEME - QUATRIEME - TROISIEME

2025 - 2026

Education Physique et Sportive



EXEMPLES DE PROGRESSION

Classe de Sixième / Cinquième

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
Du 08 sept au 07 oct 2025	4	1ère leçon	Course d'endurance
Du 06 oct au 08 nov 2025	5	2ème leçon	Gymnastique au sol
Du 10 nov au 19 dec 2025	5	3ème leçon	Saut en longueur
Du 05 janv au 17 fev 2026	6	4ème leçon	Course de vitesse
Du 23 fev au 31 mars 2026	5	5ème leçon	Lancer de poids
Du 13 avril au 08 mai 2026	4	6ème leçon	Basketball

6^{ème} / 5^{ème}

COMPETENCE 1

Courses en 6^{ème} / 5^{ème}

Exemple de progression

Activités de longue durée

Semaines	Séance	Contenus
1	Observer et apprécier le niveau de la classe	une situation de course de longue durée - 15 minutes en 6 ^{ème} - 20 minutes en 5 ^{ème}
2	Prendre le pouls Courir pendant 15 ou 20 minutes Courir en groupe	Prise du pouls et celui de son partenaire avant et après la course Courses autour d'un terrain sécurisé et balisé
3	Courir en fractionnée de temps Courir en groupe	Courses de 8,10, 12 minutes à une allure modérée Courses autour d'un terrain sécurisé et balisé
4	Courir pendant 15 ou 20 minutes	Courses de 15 ou 20 minutes à une allure modérée
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Une situation de course de 15 ou 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	une situation de course de courte durée Course sur 60 mètres
2	Réagir à un signal Courir sur 60 mètres	Réaction prompte aux signaux de départ (visuel ou sonore) et terminer la course
3	Attitude pendant la course Courir sur 60 mètres	Course rapide et droite dans l'axe et terminer la course
4	Attitude à l'arrivée de la course sur 60 mètres	Maintien de son allure de course à l'arrivée sur 60 mètres
5	Observer et apprécier les acquis de la classe	Une situation de course sur 60 mètres chronométrée
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	une situation de gymnastique au sol présentation d'éléments gymniques choisis
2	Executer des éléments gymniques des différentes familles	Réalisation d'éléments gymniques simples des différentes familles (saut, rotation, équilibre)
3	Executer les éléments gymniques isolés choisis	Exécution d'éléments gymniques isolés choisis
4	Executer les éléments gymniques isolés choisis	Exécution d'éléments gymniques isolés choisis
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	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 / judo

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	Une situation d'activité de duel de lutte africaine
2	Exécuter : - le salut. - des chutes, des saisies, des déséquilibres, des déplacements, des amenés au sol et des contrôles	Exécution de techniques de projection, d'immobilisation et de contrôle
3	Exécuter : - le salut. - des chutes, des saisies, des déséquilibres, des déplacements, des amenés au sol et des contrôles	Exécution de techniques de projection, d'immobilisation et de contrôle
4	Observer et organiser des combats et des randoris	Organisation de combat de lutte africaine / judo
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	une situation d'activité de duel de lutte africaine Executer des combats de lutte / de judo
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	Une situation de saut en hauteur
2	Exécuter une course d'élan et une impulsion Exécuter un saut en rouleau ventral	Course rectiligne sur 4 ou 6 foulées et prendre l'impulsion dans la zone d'appel
3	Exécuter : - un franchissement et une réception - un saut en rouleau ventral	Franchissement de l'élastique en rouleau ventral
4	Exécuter une course d'élan suivie d'un franchissement et réception	Exécution d'un saut en rouleau ventral dans sa forme globale après 4 ou 6 foulées avec une réception maîtrisée dans la fosse
5	Observer et apprécier des acquis de sa classe	Une situation de saut en hauteur Exécuter un saut en rouleau ventral de manière globale Prise de performance
6	Faire une remédiation	

Saut en Longueur

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier du niveau de sa classe	Une situation de saut en longueur
2	Exécuter : - une course d'élan et impulsion - un saut en longueur	Course rectiligne et prendre une impulsion horizontale dans la zone d'appel (la planche large)
3	Exécuter - une suspension et réception - un saut en longueur	Impulsion pour une suspension équilibrée et une réception sur deux pieds
4	Exécuter un saut en longueur dans sa forme globale	Exécution d'un saut en longueur dans sa forme globale
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Une situation de saut en longueur Exécution d'un saut en longueur dans sa forme globale Prise de performance
6	Faire une remédiation	

Triple saut

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	une situation de triple saut
2	Exécuter : - une course d'élan et impulsion - un triple saut	Course rectiligne et prendre une impulsion horizontale dans la zone d'appel (la planche large)
3	Exécuter - une suspension suivie d'une réception - le triple saut	Exécution de la forme réglementaire du triple saut (droit-droit-gauche - 2pieds ou gauche-gauche-droit- 2pieds) réception équilibrée dans la fosse
4	Exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire	Réalisation du triple saut dans sa forme globale réglementaire
5	Observer et apprécier les acquis de sa	une situation de triple saut

	classe	Réalisation du triple saut dans sa forme globale réglementaire prise de performance
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	- une situation de lancer de poids
2	Tenir l'engin Exécuter le lancer du poids	- Tenue du poids à la base des doigts collés au cou avec le coude du bras lanceur décollé
3	Exécuter : - un élan - projection - un lancer de poids sans élan	Exécution d'un lancer sans élan - de face - de profil
4	Exécuter un lancer de profil avec pas chassé	- Exécution d'un lancer de profil avec pas chassé
5	Observer et apprécier des acquis de sa classe	- une situation de lancer de poids - lancer un poids de 2kg pour les filles et 3 kg pour les garçons
6	Faire une remédiation	

COMPETENCE 5
Sports collectifs
Exemple de progression

Basketball

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	une situation de basketball
2	Manipuler les balles (contrôles, passes, réceptions, tirs au panier)	- Exécution de passes, réceptions et tirs au panier
3	Exécuter des tactiques collectives simples en attaque.	- Progression par passes vers le camp adverse (S'organiser en appui, en appui et soutien, se démarquer)
4	Organiser et observer un tournoi de basketball	- Organisation de tournois de basketball (identifier le matériel, pratiquer le basketball, assumer des rôles d'officiel...)
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	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
Du 08 sept au 07 oct 2025	4	1ère leçon	Lancer de poids
Du 06 oct au 08 nov 2025	5	2ème leçon	Football
Du 10 nov au 19 dec 2025	5	3ème leçon	Gymnastique au sol
Du 05 janv au 17 fev 2026	6	4ème leçon	Course d'endurance
Du 23 fev au 31 mars 2026	5	5ème leçon	Course de vitesse
Du 13 avril au 08 mai 2026	4	6ème leçon	Gymnastique au sol

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	- une situation de course de longue durée - course de 25 minutes pour la 4 ^{ème} - course de 30 minutes pour la 3 ^{ème}
2	Exécuter : - une prise de pouls - une course de 15 minutes - une course en groupe	Prise de son pouls et celui de son partenaire avant et après la course - course autour d'un espace sécurisé et balisé.
3	Exécuter une course en fractionnés de temps	Course en fractionnés sur 15, 20, 25 ou 30 minutes
4	Produire une course de 25 ou 30 minutes	Course de 25 ou 30 minutes
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	une situation de course de 25 ou 30 minutes
6	Faire une remédiation	

Courses courtes : Vitesse

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	- une situation de course de courte durée - course sur 60 mètres
2	- Exécuter une réaction à un signal - Produire une course sur 60 mètres	- Réaction prompte aux signaux de départ (visuel ou sonore) et terminer la course.
3	- Attitude pendant la course - Produire une course sur 60 mètres	- Course droite dans l'axe à une allure rapide et régulière et terminer sa course
4	- Attitude à l'arrivée - Produire une course sur 60 mètres	- Maintien de son allure à l'arrivée et terminer la course
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	une situation de course de vitesse - course sur 60 mètres chronométrée
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	une situation de gymnastique au sol
2	Executer des éléments gymniques	- Exécution d'éléments gymniques simples des différentes familles (saut, rotation, équilibre)
3	Elaborer et exécuter des enchainements Présenter et exécuter les enchainements A et B au BEPC	- Elaboration et exécution des enchainements composés d'éléments gymniques simples - Présentation et exécution des enchainements A et B du BEPC, filles et garçons
4	Executer les enchainements A et B	Execution des enchainements A et B filles et garçons
5	Observer et apprécier des acquis de sa classe	une situation de gymnastique au sol - présentation des enchainements A et B filles et garçons
6	Faire une remédiation	

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

Lutte africaine / judo

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier du niveau de sa classe	- une situation d'activité de duel de lutte africaine
2	Exécuter : des chutes, des saisies, des déséquilibres, des déplacements et des contrôles	- Exécution de chutes, de déséquilibres, de déplacements et des contrôles
3	Exécuter : des chutes, des saisies, des déséquilibres, des déplacements, des amenés au sol et des contrôles	- Exécution des techniques de projection, d'immobilisation et de contrôle
4	Observer et organiser des combats, des randoris	- Organisation de combats à la lutte et des randoris au judo
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- une situation d'activité de duel de lutte africaine ou de judo - combat de lutte ou randori au judo
6	Faire une remédiation	

COMPETENCE 4

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

Hauteur (Rouleau ventral)

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	- une situation de saut en hauteur
2	Exécuter : - une course d'élan et impulsion - un saut en rouleau ventral	- Course 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	- Franchissement l'élastique avec chute dans l'axe avec amortissement à la réception
4	- Exécuter un saut en rouleau ventral dans sa forme globale réglementaire	- Exécution d'un saut en rouleau ventral dans sa forme globale réglementaire
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- une situation de saut en hauteur (rouleau ventral) - Prise de performance
6	Faire une remédiation	

Saut en Longueur

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

Triple saut

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	une situation de triple saut
2	Exécuter : - une course d'élan et impulsion - le triple saut	- Course progressivement accélérée et prendre une impulsion horizontale dans la zone d'appel
3	Exécuter : - une suspension et réception - le triple saut	- Exécution de 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	- Réalisation du 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

Lancer de poids

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier du niveau de sa classe	- une situation de lancer de poids
2	- Tenir l'engin - Exécuter le lancer du poids 3kg pour les filles et 4 kg pour les garçons	- Tenue du poids à la base des doigts collé au cou avec le coude du bras lanceur décollé
3	Exécuter : - un élan - projection - le lancer le poids	- Exécution de lancer de profil avec pas chassés ou avec sursaut
4	Exécuter : - le lancer de profil avec pas chassé ou avec sursaut - le lancer le poids	- Lancer de profil avec pas chassé ou avec sursaut - Lancer le poids de manière globale réglementaire
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- une situation de lancer de poids Lancer le poids de manière globale réglementaire Prise de performance : 3 kg pour les filles et 4 kg pour les garçons
6	Faire une remédiation	

COMPETENCE 5

Sports collectifs en 4^{ème} / 3^{ème}

Exemple de progression

Football

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	une situation de football
2	Conduire les balles (contrôles, passes, réceptions, tirs au but)	- Exécution des passes, réceptions et tirs au but
3	Exécuter des Tactiques collectives en attaque et en défense	- Progression vers le camp adverse en appui, en appui et soutien, se démarquer, tirer au but
4	Organiser et observer d'un tournoi de football	- Organisation de tournoi de football - jeu de rôles d'officiel
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- une situation de football
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 carapé 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

EPS

Les six familles en gymnastique et leurs éléments gymniques

- 1- La famille des Appuis : ATR et ses variantes, Trépied (poirier)...
- 2- La famille des Maintiens: Planche faciale, Planche écrasée, équilibre fessier, chandelle...
- 3- La famille des Renversements: Roue, Rondade et leurs variantes, salto...
- 4- La famille des Rotations : Roulade arrière et ses variantes, Roulade avant et ses variantes...
- 5- La famille des Sauts : Saut droit, Saut en extension, Saut de Chat, Saut de biche, saut groupé, pirouettes...
- 6- La famille des Souplesses : Pont, Écrasement facial, Écrasement antéropostérieur (grand écart) ...

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 d'éducation physique et sportive du BEPC. Eventuellement programmer des séances de révision en vue de la préparation des épreuves physiques.