

Ministère de l'Éducation Nationale de l'Alphabétisation

DIRECTION DE LA PEDAGOGIE ET
DE LA FORMATION CONTINUE

COORDINATION NATIONALE
EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Progression des activités du secondaire

2^{ème} CYCLE

Seconde - Première - Terminale

2025 - 2026

Education Physique et Sportive



EXEMPLES DE PROGRESSION

Classe de Seconde

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	Triple saut
Du 05 janv au 17 fev 2026	6	4ème leçon	Course de vitesse
Du 23 fev au 31 mars 2026	5	5ème leçon	Handball
Du 13 avril au 08 mai 2026	4	6ème leçon	Saut en hauteur

Classe de Première

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	Handball
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	Gymnastique au sol
Du 13 avril au 08 mai 2026	4	6ème leçon	Triple saut

Classe de Terminale

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

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 en seconde - 40 minutes en première - 45 minutes en terminale - Déterminer les groupes de travail
2	- Exécuter la prise de pouls - Produire une course de 35, 40 ou 45 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 10, 15, 20 minutes en fractionnées à une allure modérée autour d'une piste sécurisée et balisée - 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 niveau	- Course de 35, 40 à 45 minutes à une allure modérée - Course en groupe de niveau
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	Exécution d'une course de 35, 40 ou 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 1000m
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	- Exécution d'une course de résistance de 600 et 1000m chronométrée Prise de performance
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 Prise de performance
2	- Exécuter une réaction à un signal - Produire une course sur 60m et 80 mètres	- Réaction prompte aux signaux de départ (visuel ou sonore) avec différentes positions
3	- Attitude pendant la course et à l'arrivée - Produire une course sur 60m 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 60m 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 60m et 80 mètres chronométrée Prise de performance
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 filles et garçons	- Présentation des enchaînements libres, longs et cohérents composés d'éléments gymniques maîtrisés - Exécution d'enchaînement imposé au BAC filles et garçons
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 - Présentation l'enchaînement imposé au BAC filles et garçons
6	Faire une remédiation	

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

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	- Un combat de lutte africaine ou de judo
2	- Exécuter de chutes de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles	- Exécution des chutes, des déséquilibres, des déplacements, des contrôles
3	- Exécuter des techniques de contrôle, d'immobilisation et de projection	-Exécution des techniques de contrôle, d'immobilisation et de projection -Réalisation des esquives et des blocages
4	- Exécuter des techniques de contrôle, d'immobilisation 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 et randori à la lutte
6	Faire une remédiation	

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

Semaines	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 global et réglementaire	- Franchissement de l'élastique avec chute avec une rotation autour de l'élastique dans l'axe avec amortissement équilibré dans la fosse
4	- Produire un saut en rouleau ventral global et réglementaire	- Saut en rouleau ventral avec une action efficace des bras à l'impulsion et une réception équilibrée
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- Saut en hauteur global et réglementaire avec la technique du rouleau ventral Prise de performance
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
4	Exécuter un saut en longueur	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	Exécution d'un saut en longueur global et réglementaire Prise de performance
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 - Réception équilibrée dans la fosse
4	- Exécuter un triple saut global et réglementaire	- Réalisation du 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	- Réalisation du triple saut global et réglementaire Prise de performance
6	Faire une remédiation	

Lancers en Seconde /Première /Terminale
Exemple de progression

Lancer de 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	- Lancer de dos avec liaison dynamique torsion - détorsion au niveau du tronc - hanche - Lancer de dos avec un grandissement final et un enchaînement dynamique des phases de lancer
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- Lancer de poids global et réglementaire - Prise de performance
6	Faire un remédiation	

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 - pratiquer un jeu collectif	Exécution 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	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 d'éducation physique et sportive du Baccalauréat.
- Eventuellement programmer des séances de révision en vue de la préparation des épreuves physiques.