

Ministère de L'Education Nationale de l'Enseignement Technique  
et de la Formation Professionnelle

DIRECTION DE LA PEDAGOGIE ET DE LA FORMATION CONTINUE

**COORDINATION NATIONALE**  
**EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

**Progression des activités du secondaire**

**1<sup>er</sup> CYCLE**

**2018 - 2019**



# EXEMPLES DE PROGRESSION

## Classe de Sixième / Cinquième

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
10 / 09 au 26 / 10 / 2018	7 semaines	1ère leçon	Course de vitesse
05 / 11 au 21 / 12 / 2018	7 semaines	2ème leçon	Saut en longueur
07 / 01 au 15 / 02 / 2019	6 semaines	3eme leçon	Gymnastique au sol
25 / 02 au 12 / 04 / 2019	7 semaines	4eme leçon	Basketball
24 / 04 au 31 / 05 / 2019	6 semaines	5eme leçon	Judo

### 6<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup>

#### COMPETENCE 1

Courses en 6<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup>

Exemple de progression

#### Activités de longue durée

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de course de longue durée
2	Prise de pouls Course de 15 minutes Course en groupe	Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course
3	Course en fractionnée de temps Course en groupe	Courir 10, 15 ,20 minutes à une allure modérée
4	Course de 15 à 20 minutes	Courir 15 à 20 minutes à une allure modérée
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de course de 15 à 20 minutes
6	REMIEDIATION	

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

#### Courses courtes: vitesse

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de course de courte durée
2	Réaction à un signal Course sur 60 mètres	Réagir promptement aux signaux de départ et terminer la course
3	Attitude pendant la course Course 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	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de course sur 60 mètres
6	REMIEDIATION	

**COMPETENCE 2**  
**Gymnastique au sol en 6<sup>ème</sup> /5<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression**

**Gymnastique au sol**

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de gymnastique au sol
2	Présentation d'éléments gymniques	Réaliser des éléments gymniques simples des différentes familles (saut, rotation, équilibre)
3	Composition d'enchaînements	Composer des enchaînements d'éléments gymniques simples
4	Présentation des enchaînements	Présenter des enchaînements d'éléments gymniques simples
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de gymnastique au sol
6	REMIEDIATION	

**COMPETENCE 3**  
**Activités de duel en 6<sup>ème</sup> /5<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression**

**Judo**

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation d'activité de duel
2	Port de la tenue de judo, le salut. Exécution de chutes de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles	Respecter le code moral du judo Exécuter des chutes, des déséquilibres des déplacements et des contrôles
3	Apprentissages des techniques de projection et d'immobilisation	Exécuter des techniques de projection et d'immobilisation
4	Observation et organisation de combat	Organiser un combat
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de judo
6	REMIEDIATION	

**COMPETENCE 4**  
**Sauts en 6<sup>ème</sup> /5<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression**

**Hauteur (Rouleau ventral)**

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de saut en hauteur
2	Course d'élan et impulsion Saut en rouleau ventral	Courir de manière rectiligne sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion dans la zone d'appel
3	Franchissement et réception Saut en rouleau ventral	Franchir l'élastique en rouleau ventral
4	Saut en rouleau ventral dans sa forme globale	Sauter en rouleau ventral dans sa forme globale après 4 foulées
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de saut en hauteur Rouleau ventral
6	REMIEDIATION	

**Saut en Longueur**

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de saut en longueur
2	Course d'élan et impulsion Saut en longueur	Courir de manière régulière et prendre une impulsion horizontale dans la zone d'appel (la planche large)
3	Suspension et réception Saut en longueur	Prendre une impulsion pour une suspension équilibrée et une réception sur deux pieds
4	Saut en longueur dans sa forme globale	Sauter en longueur dans sa forme globale
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de saut en longueur
6	REMIEDIATION	

## Triple saut

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de triple saut
2	Course d'élan et impulsion Triple saut	Courir de manière régulière et prendre une impulsion horizontale dans la zone d'appel (la planche large)
3	Suspension et réception Triple saut	Exécuter la forme réglementaire du triple saut (droit- droit-gauche – 2pieds ou gauche- gauche- droit- 2pieds)
4	Triple saut dans sa forme globale réglementaire	Réaliser le triple saut dans sa forme globale réglementaire
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de triple saut
6	REMIATION	

## Lancers en 6<sup>ème</sup> /5<sup>ème</sup> Exemple de progression

### Poids

Semaine	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de lancer de poids
2	Tenue de l'engin Lancer du poids	Tenir le poids à la base des doigts collés au cou avec le coude du bras lanceur décollé
3	Elan – projection Lancer le poids	Lancer de profil avec pas chassé
4	Lancer de profil avec pas chassé	Lancer de profil avec pas chassé
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de lancer de poids
6	REMIATION	

**COMPETENCE 5**  
**Sports collectifs**  
**Exemple de progression**

**Basketball**

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de basketball
2	Manipulation de balles (contrôles, passes, réceptions, tirs au panier)	Exécuter des passes, réceptions et tirs au panier
3	Tactiques collectives simples en attaque.	Progresser par passes vers le camp adverse (S'organiser en appui, en appui et soutien, se démarquer)
4	Organisation et observation d'un tournoi de basketball	Organiser un tournoi de basketball (identifier le matériel, pratiquer le handball, assumer des rôles d'officiel...)
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de basketball
6	REMIEDIATION	

**EXEMPLES DE PROGRESSION**

4<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup>

**Classe de Quatrième / Troisième**

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
10 / 09 au 26 / 10 / 2018	7 semaines	1ere leçon	Course d'endurance
05 / 11 au 21 / 12 / 2018	7 semaines	2eme leçon	Gymnastique
07 / 01 au 15 / 02 / 2019	6 semaines	3eme leçon	Saut en longueur
25 / 02 au 12 / 04 / 2019	7 semaines	4eme leçon	Volley – ball
24 / 04 au 31 / 05 / 2019	6 semaines	5eme leçon	Lutte Africaine

**COMPETENCE 1**  
**Courses en 4<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression**  
**Activités de longue durée**

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de course de longue durée
2	Prise de pouls Course de 15 minutes Course en groupe	Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course
3	Course en fractionnée de temps	Courir en fractionnée de 15, 20 25, 30 minutes
4	Course de 25 à 30 minutes	Courir 25 à 30 minutes
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de course de 25 à 30 minutes
6	REMIATION	

**Activités de moyenne durée: résistance**

Semaine	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de course de moyenne durée
2	Réaction à un signal Prise de pouls 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	Course en fractionnée sur une distance de 400 à 1000m	Courir en fractionnée sur une distance de 400 à 1000m à une allure moyenne
4	Course sur une distance de 600 à 1000m	Courir sur une distance de 600 à 1000m à une allure moyenne et régulière
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de course de 600m / 800m / 1000m
6	REMIATION	

**Courses courtes :vitesse**

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du	Traiter une situation de course de courte

	niveau de sa classe	durée
2	Réaction à un signal Course sur 60 mètres	Réagir promptement aux signaux de départ et terminer la course.
3	Attitude pendant la course Course sur 60 mètres	Courir droit dans l'axe à une allure rapide et régulière et terminer sa course
4	Attitude à l'arrivée de la course sur 60 mètres	Maintenir son allure à l'arrivée et terminer la course
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de course sur 60 mètres
6	REMIATION	

**COMPETENCE 2**  
**Gymnastique en 4<sup>ème</sup> /3<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression**

**Gymnastique au sol**

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de gymnastique au sol
2	Présentation d'éléments gymniques	Réaliser des éléments gymniques simples des différentes familles (saut, rotation, équilibre)
3	Elaboration et exécution d'enchaînements  Elaboration et exécution d'un enchaînement au BEPC	Elaborer et exécuter des enchaînements composés d'éléments gymniques simples  Elaborer et exécuter d'un enchaînement BEPC
4	Présentation des enchaînements	Présenter des enchaînements
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de gymnastique au sol
6	REMIATION	



**COMPETENCE 3**  
**Activités de duel en 4<sup>ème</sup> /3<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression**

**Judo**

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation d'activité de duel
2	Exécution de chutes de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles De yaku-soku-geiko, kakari-geiko Entrée en immobilisation	Exécuter des chutes, des déséquilibres, des déplacements, des contrôles et des entrées en immobilisation
3	Apprentissages des techniques de projection, d'immobilisation et des randoris.	Exécuter des techniques de projection, d'immobilisation et des randoris
4	Observation et organisation de combat	Organiser un combat
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation d'activité de duel
6	REMEDICATION	

**COMPETENCE 4**  
**Sauts en 4<sup>ème</sup> /3<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression**

**Hauteur (Rouleau ventral)**

N°	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de saut en hauteur
2	Course d'élan et impulsion Saut en rouleau ventral	Courir de manière rectiligne sur 4 à 6 foulées et prendre une impulsion dynamique dans l'axe de course
3	Franchissement et réception Saut en rouleau ventral	Franchir l'élastique avec chute dans l'axe avec amortissement
4	Saut en rouleau ventral dans sa forme globale réglementaire	Sauter en rouleau ventral dans sa forme globale réglementaire
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de saut en hauteur Rouleau ventral
6	REMEDIATION	

### Saut en Longueur

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de saut en longueur
2	Course d'élan et impulsion Saut en longueur	Courir de manière progressivement accélérée, prendre une impulsion horizontale dans la zone réglementaire (la planche)
3	Suspension et réception Saut en longueur	Prendre une impulsion pour une suspension équilibrée et une réception sur deux pieds
4	Saut en longueur dans sa forme globale	Sauter en longueur dans sa forme globale
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de saut en longueur
6	REMEDIATION	

### Triple saut

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de triple saut
2	Course d'élan et impulsion Triple saut	Courir de manière progressivement accélérée et prendre une impulsion horizontale dans la zone d'appel (la planche)
3	Suspension et réception 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	Triple saut dans sa forme globale réglementaire	Réaliser le triple saut dans sa forme globale réglementaire
5	Observation et appréciation des	Traiter une situation de triple saut

	acquis de sa classe	
6	REMIATION	

**Lancers en 4<sup>ème</sup> /3<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression**

**Poids**

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de lancer de poids
2	Tenue de l'engin Lancer du poids	Tenir le poids à la base des doigts collé au cou avec le coude du bras lanceur décollé
3	Elan – projection Lancer le poids	Lancer de profil avec pas chassés
4	Lancer de profil avec pas chassé/ avec sursaut Lancer le poids	Lancer de profil avec pas chassé /avec sursaut Lancer le poids
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de lancer de poids
6	REMIATION	

**COMPETENCE 5**  
**Sports collectifs en 4<sup>ème</sup> /3<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression**  
**Basketball**

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Traiter une situation de basketball
2	Manipulation de balles (contrôles, passes, réceptions, tirs au panier)	Exécuter des passes, réceptions et tirs au panier
3	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	Organisation et observation d'un tournoi de basketball	Organiser un tournoi de basketball Assumer des rôles d'officiel
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Traiter une situation de basketball
6	REMIATION	

## CLASSIFICATION PAR NIVEAU DES ELEMENTS GYMNIQUES

Familles	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>
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 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