

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
ET DE L'ALPHABÉTISATION

-----  
**DIRECTION DE LA PÉDAGOGIE  
ET DE LA FORMATION CONTINUE**

-----  
**Cité Administrative Annexe SEBROKO,  
Bâtiment B, 2<sup>ème</sup> Étage  
BP V 150 Abidjan**

REPUBLIQUE DE CÔTE D'IVOIRE  
Union - Discipline - Travail



**PROGRESSIONS ANNUELLES  
ANNEE SCOLAIRE 2023-2024**

**DISCIPLINE EPS**

## EXEMPLES DE PROGRESSION 2023-2024

Classe de Sixième / Cinquième

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

**PROGRESSION EPS SIXIEME / CINQUIÈME (6<sup>e</sup>/5<sup>e</sup>) 2023-2024**

<b>COMPETENCE 1 : Courses en 6<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup></b>		
<b>Activités de longue durée</b>		
<b>Semaines</b>	<b>Séance</b>	<b>Contenu</b>
1	Observer et apprécier le niveau de la classe	- une situation de course de longue durée 15 minutes
2	Prendre le pouls Courir pendant 15 minutes Courir en groupe	- Prise du pouls et celui de son partenaire avant et après la course
3	Courir en fractionnée de temps Courir en groupe	- Courses de 10, 15 ,20 minutes à une allure modérée
4	Courir pendant 15 à 20 minutes	- Courses de 15 à 20 minutes à une allure modérée
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- une situation de course de 15 à 20 minutes
6	Faire une remédiation	
<b>Courses courtes: vitesse</b>		
<b>Semaines</b>	<b>Séance</b>	<b>Contenu</b>
1	Observer et apprécier le niveau de la classe	une situation de course de courte durée
2	Réagir à un signal Courir sur 60 mètres	Réaction prompte aux signaux de départ 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
6	Faire une remédiation	

**COMPETENCE 2**  
**Gymnastique au sol en 6<sup>ème</sup> /5<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression 2023-2024**

**Gymnastique au sol**

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	une situation de gymnastique au sol
2	Executer des éléments gymniques des différentes familles	- Réalisation d'éléments gymniques simples des différentes familles (saut, rotation, équilibre)
3	Executer des éléments gymniques isolés	- Exécution d'éléments gymniques isolés
4	Executer des éléments gymniques isolés	- Exécution d'éléments gymniques isolés
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<sup>ème</sup> /5<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression 2023-2024**

**Lutte africaine**

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. - Exécuter de chutes de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles	- Exécution de chutes, de déséquilibres de déplacements et de contrôles
3	- Exécuter de chutes de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles	Exécution de techniques de projection et de contrôle
4	- Observer et organiser des combats	Organisation de combat
5	- Observer et apprécier les acquis de sa classe	une situation d'activité de duel de lutte africaine
6	Faire une remédiation	

**COMPETENCE 4**  
**Sauts en 6<sup>ème</sup> /5<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression 2023-2024**

**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 impulsion - Exécuter un saut en rouleau ventral	- Course rectiligne sur 4 à 6 foulées et prendre l'impulsion dans la zone d'appel
3	- Exécuter un franchissement et réception - Exécuter un saut en rouleau ventral	- Franchissement de l'élastique en rouleau ventral
4	- Exécuter un franchissement et réception	- Saut en rouleau ventral dans sa forme globale après 4 foulées
5	Observer et apprécier des acquis de sa classe	Une situation de saut en hauteur : Rouleau ventral
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 Exécuter 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 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 - Exécuter un triple saut	- Course rectiligne et prendre une impulsion horizontale dans la zone d'appel (la planche large)
3	- Exécuter une suspension et réception - Exécuter le triple saut	- Exécution de la forme réglementaire du triple saut (droit- droit-gauche – 2pieds ou gauche- gauche- droit- 2pieds)
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	une situation de triple saut
6	Faire une remédiation	

## Lancers en 6<sup>ème</sup> /5<sup>ème</sup> Exemple de progression 2023-2024

### 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 Exécuter un lancer de poids	- Lancer de profil avec pas chassé
4	Lancer de profil avec pas chassé	- Lancer de profil avec pas chassé
5	Observer et apprécier des acquis de sa classe	- une situation de lancer de poids
6	REMEDICATION	

**COMPETENCE 5**  
**Sports collectifs**  
**Exemple de progression 2023-2024**

**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 handball, 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 2023-2024

4<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup>

## Classe de Quatrième / Troisième

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

### COMPETENCE 1

Courses en 4<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup>

Exemple de progression 2023-2024

Activités de longue durée

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier du niveau de sa classe	- une situation de course de longue durée
2	- Exécuter une prise de poulx - Exécuter une course de 15 minutes - Executer une course en groupe	- Prise de son poulx et celui de son partenaire avant et après la course
3	- Exécuter une course en fractionnés de temps	- Course en fractionnés de 15, 20 25, 30 minutes
4	- Produire une course de 25 à 30 minutes	- Course de 25 à 30 minutes
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- une situation de course de 25 à 30 minutes
6	Faire une remediation	



### Activités de moyenne durée: résistance

Semaine	Séance	Contenu
1	- Observer et apprécier le niveau de sa classe	- une situation de course de moyenne durée
2	-Exécuter une réaction à un signal - Exécuter une prise de pouls - Produire une course sur une distance de 400 à 1000m	- Réaction à un signal de départ - Prise de son pouls et celui de son partenaire avant et après la course
3	- Produire une course en fractionnés sur une distance de 400 à 1000m	- Course en fractionnés sur une distance de 400 à 1000m à une allure moyenne
4	- Produire une course sur une distance de 600 à 1000m	- Course sur une distance de 600 à 1000m à une allure moyenne et régulière
5	- Observer et apprécier les acquis de sa classe	une situation de course de 600m / 800m / 1000m
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
2	- Exécuter une réaction à un signal - Produire une course sur 60 mètres	- Réaction prompte aux signaux de départ 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 sur 60 mètres
6	Faire une remédiation	

**COMPETENCE 2**  
**Gymnastique en 4<sup>ème</sup> /3<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression 2023-2024**

**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  Elaborer et exécuter les enchainements A et B au BEPC	- Elaboration et exécution des enchainements composés d'éléments gymniques simples  - Elaboration et exécution des enchainements A et B du BEPC
4	Executer les enchainements A et B	Execution des enchainements A et B
5	Observer et apprécier des acquis de sa classe	une situation de gymnastique au sol
6	Faire une remediation	

**COMPETENCE 3**  
**Activités de duel en 4<sup>ème</sup> /3<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression 2023-2024**

**Lutte africaine**

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, de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles	- Exécution de chutes, de déséquilibres, de déplacements et des contrôles
3	Exécuter des apprentissages des techniques de projection et de contrôle	- Exécution des techniques de projection et de contrôle
4	Observer et organiser des combats	- Organisation de combats
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- une situation d'activité de duel de lutte africaine
6	Faire une remediation	

**COMPETENCE 4**  
**Sauts en 4<sup>ème</sup> /3<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression 2023-2024**

**Hauteur (Rouleau ventral)**

N°	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 - Exécuter 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
4	- Exécuter un saut en rouleau ventral dans sa forme globale réglementaire	- 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)
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 Exécuter le triple saut	- Course progressivement accélérée et prendre une impulsion horizontale dans la zone d'appel (la planche
3	- Exécuter une suspension et réception Exécuter 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<sup>ème</sup> /3<sup>ème</sup> Exemple de progression 2023-2024

### 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	- Tenue du poids à la base des doigts collé au cou avec le coude du bras lanceur décollé
3	- Exécuter un élan – projection - Exécuter le lancer le poids	- Lancer de profil avec pas chassés
4	- Exécuter le lancer de profil avec pas chassé/ avec sursaut - Exécuter le lancer le poids	- Lancer de profil avec pas chassé /avec sursaut Lancer le poids
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- une situation de lancer de poids
6	Faire une remédiation	

**COMPETENCE 5**  
**Sports collectifs en 4<sup>ème</sup> /3<sup>ème</sup>**  
**Exemple de progression 2023-2024**  
**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 des passes, réceptions et tirs au panier
3	Exécuter des Tactiques collectives en attaque et en défense	- Progression vers le camp adverse en appui, en appui et soutien, se démarquer, marquer (tir au panier)
4	Organiser et observer d'un tournoi de basketball	- Organisation de tournoi de basketball - jeu de rôles d'officiel
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	- une situation de basketball
6	Faire une remédiation	

**CLASSIFICATION PAR NIVEAU DES ELEMENTS GYMNIQUES**

Familles	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>
<b>Appuis</b>	<b>ATR passager</b>	<b>ATR passager</b>	<b>ATR tenu</b>	<b>ATR roulé</b>
<b>Renversement</b>	<b>Roue</b>	<b>Rondade</b>	<b>Rondade percussion</b>	<b>Rondade percussion et 1/2 tour</b>
<b>Rotations</b>	<b>Roulade avant Simple</b>	<b>Roulade avant jambe écart</b>	<b>Roulade avant jambe tendue</b>	<b>Roulade avant et planche écrasée</b>
	<b>Roulade arrière</b>	<b>Roulade arrière jambe écart</b>	<b>Roulade arrière jambe tendue</b>	<b>Roulade arrière + planche écrasée</b>
<b>Saut</b>	<b>Saut droit</b> <b>Saut groupé</b>	<b>Saut droit</b> <b>pirouette</b>	<b>Saut carpé</b> <b>groupé,</b> <b>extension</b>	<b>Saut de biche / de chat</b> <b>Saut droit + pirouette complète</b>

<b>Maintien</b>	<b>Chandelle Planches</b>	<b>Equilibre fessier, chandelle, Planches</b>	<b>Ecrasement, Planches</b>	<b>Planches</b>
<b>Souplesse</b>	<b>Pont</b>	<b>Pont</b>	<b>Pont</b>	<b>Pont</b>

**NB :** Le contenu d'un niveau est le contenu du niveau inférieur auquel sont ajoutés de nouveaux éléments gymniques

## **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 physiques du BEPC. Eventuellement programmer des séances de révision en vue de la préparation des épreuves physiques.

## SECOND CYCLE EXEMPLES DE PROGRESSION 2023-2024

### Classe de Seconde

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
1 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	3eme leçon	Gymnastique au sol
19 fev 2024 au 27 mars 2024	5	4eme leçon	Basketball
8 avril 2024 au 10 mai 2024	5	5eme leçon	Lancer de poids

### Classe de Première

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
1 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	3eme leçon	Gymnastique au sol
19 fev 2024 au 27 mars 2024	5	4eme leçon	Course de vitesse
8 avril 2024 au 10 mai 2024	5	5eme leçon	Saut en longueur

### Classe de Terminale

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
1 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	3eme leçon	Course de vitesse
19 fev 2024 au 27 mars 2024	5	4eme leçon	Lancer de poids
8 avril 2024 au 10 mai 2024	5	5eme leçon	Volleyball

### Activité de longue durée Course d'endurance Seconde /Première /Terminale Exemple de progression 2023-2024

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 2023-2024**

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	- Exécuter 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	Exécuter 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
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	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	- 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 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	- 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	<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 rééquilibrage

		<p><b>Exécuter une défense adaptée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repli défensif individualisé</li> <li>- Passage rapide du repli à la défense organisée</li> <li>- Mise en place et étude : <ul style="list-style-type: none"> <li>d'un homme à homme strict entre 6 et 10 mètres avec Flottement</li> <li>d'un homme à homme avec changement, glissement et Flottement ; formes : 0-6 et 1-5</li> </ul> </li> </ul>
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	