

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE
L'ALPHABÉTISATION

DIRECTION DE LA PÉDAGOGIE ET
DE LA FORMATION CONTINUE

COORDINATION NATIONALE
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

PROGRESSION DES ACTIVITÉS DU SECONDAIRE

1^{ER} CYCLE

SIXIÈME – CINQUIÈME – QUATRIÈME – TROISIÈME

2024 - 2025

En éducation physique et sportive



EXEMPLES DE PROGRESSION

Classe de Sixième / Cinquième

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
09 sept 2024 au 25 oct 2024	7	1ère leçon	Course d'endurance
04 nov 2024 au 20 dec 2024	7	2ème leçon	Gymnastique au sol
06 janv 2025 au 07 fev 2025	5	3ème leçon	Saut en longueur
17 fev 2025 au 14 mars 2025	4	4ème leçon	Course de vitesse
17 mars 2025 au 11 avril 2025	4	5ème leçon	Lancer de poids
28 avril 2025 au 16 mai 2025	4	6ème leçon	handball

6ème / 5ème

COMPETENCE 1

Courses en 6ème / 5ème

Exemple de progression

Activités de longue durée

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de la classe	une situation de course de longue durée - 15 minutes en 6ème - 20 minutes en 5ème
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
3	Courir en fractionnée de temps Courir en groupe	Courses de 10, 15 ,20 minutes à une allure modérée
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
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^{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
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^{ème} /5^{ème}
Exemple de progression

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. - des chutes, des saisies, des déséquilibres, des déplacements et des contrôles	Exécution de chutes, de déséquilibres de déplacements et de contrôles
3	Exécuter : - le salut. - des chutes, des saisies, des déséquilibres, des déplacements et des contrôles	Exécution de techniques de projection et de contrôle
4	Observer et organiser des combats	Organisation de combat de lutte africaine
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^{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	Saut en rouleau ventral dans sa forme globale après 4 ou 6 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 - 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	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 - un triple saut	Course rectiligne et prendre une impulsion horizontale dans la zone d'appel (la planche large)
3	Exécuter - une suspension suivie d' réception - 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^{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	- 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	Faire une remédiation	

COMPETENCE 5
Sports collectifs
Exemple de progression

Handball

Semaines	Séance	Contenu
1	Observer et apprécier le niveau de sa classe	une situation de handball
2	Manipuler les balles (contrôles, passes, réceptions, tirs au but)	- Exécution de passes, réceptions et tirs au but
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 handball	- Organisation de tournois de handball (identifier le matériel, pratiquer le volleyball, assumer des rôles d'officiel...)
5	Observer et apprécier les acquis de sa classe	une situation de handball
6	Faire une remédiation	

EXEMPLES DE PROGRESSION

4^{ème} / 3^{ème}

Classe de Quatrième / Troisième

Période	Nombre de semaines	Leçons	Activités
09 sept 2024 au 25 oct 2024	7	1 ^{ère} leçon	Course de vitesse
04 nov 2024 au 20 dec 2024	7	2 ^{ème} leçon	Lancer de poids
06 janv 2025 au 07 fev 2025	5	3 ^{ème} leçon	Gymnastique au sol
17 fev 2025 au 14 mars 2025	4	4 ^{ème} leçon	Course d'endurance
17 mars 2025 au 11 avril 2025	4	5 ^{ème} leçon	Saut en longueur
28 avril 2025 au 16 mai 2025	4	6 ^{ème} 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
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
3	Exécuter une course en fractionnés de temps	Course en fractionnés sur 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	

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 - 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 400 à 1000m	- Course sur une distance de 400 à 1000m à une allure moyenne et régulière
5	- Observer et apprécier les acquis de sa classe	une situation de course de 400m, 600m, 800m, 1000m
6	Faire une remediation	

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 remediation	

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 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^{ème} /3^{ème}
Exemple de progression

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, 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 et des contrôles	- 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^{ème} /3^{ème}
Exemple de progression

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 - 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 - 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

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 - le lancer le poids	- Lancer de profil avec pas chassés
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
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^{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 passager ATR tenu	ATR passage ATR tenu ATR roulé
Renversement	Roue	Roue Rondade	Roue Rondade percussion	Roue Rondade percussion et ½ tour
Rotations	Roulade avant Simple Roulade arrière simple	Roulade avant simple Roulade avant jambe écart Roulade arrière simple Roulade arrière jambe écart	Roulade avant jambe écart Roulade avant jambe tendue Roulade arrière jambe écart Roulade arrière jambe tendue	Roulade avant jambe tendue Roulade avant et planche écrasée Roulade arrière jambe tendue Roulade arrière + planche écrasée
Saut	Saut droit Saut groupé	Saut droit Saut groupé ½ pirouette	Saut carapé Saut groupé, Saut en extension Pirouette complète	Saut groupé Saut de biche / de chat Saut droit + pirouette complète
Maintien	Chandelle Planches	Equilibre fessier, chandelle, Planches	Chandelle Ecrasement facial, Planches écrasées	Planches écrasées Planches costales
Souplesse	Pont	Pont	Pont	Pont

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