

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
2^{ème} CYCLE

Seconde – Première Terminale

2018 – 2019



EXEMPLES DE PROGRESSION

Classe de Seconde

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

Classe de Première

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

Classe de Terminale

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

Activité de longue durée
Course d'endurance Seconde /Première /Terminale
Exemple de progression

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Courir pendant 30 minutes Déterminer les groupes de travail
2	Prise de pouls Course de 20 à 30 minutes Course en groupe	Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course Courir en groupe de travail
3	Course en fractionnée de temps Course en groupe	Courir 25, 30, 35 minutes à une allure modérée Courir en groupe de travail
4	Course en fractionnée de temps Course de 35 à 45 minutes Course en groupe	Courir 30, 35 à 45 minutes à une allure modérée Courir en groupe de travail
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Course de 45 minutes
6	REMIATION	

Recommandation : La prise de pouls 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	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Courir au temps imposé Courir la distance imposée
2	Réaction à un signal Prise de pouls Course sur une distance de 400 à 1000m	Réagir a un signal de départ Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course Courir une distance de 400 à 1000 m
3	Course en fractionnée sur une distance de 400 à 1000m	Courir en fractionnée sur distance de 400 600, 800m à 1000m à une allure régulière chronométrée
4	Course sur une distance de 600 à 1000m	Courir sur une distance de 600 à 1000m à une allure régulière
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Course de résistance de 600 et 1000m chronométrée
6	REMIATION	

Activité de courte durée
Seconde/Première /Terminale
Courses courtes : vitesse

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Courir une distance de 60 et 80 mètres chronométrée
2	Réaction à un signal Course sur 60 et 80 mètres	Réagir promptement aux signaux de départ avec différentes positions
3	Attitude pendant la course et à l'arrivée Course sur 60 et 80 mètres	Courir dans l'axe à une allure rapide avec une synchronisation bras - jambes Travail en fréquence et amplitude des foulées Maintenir la vitesse optimale
4	Course sur 60 et 80 mètres	Courir sur une distance de 60 et 80 mètres chronométrée Course rapide et relâchée Passer la ligne d'arrivée avec la vitesse acquise
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Course sur 60 et 80 mètres chronométrée
6	REMIATION	

Gymnastique en Seconde/ Première /Terminale
Exemple de progression
Gymnastique au sol

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Présenter un mini- enchainement ou un enchainement cohérent
2	Présentation d'éléments gymniques	Réaliser des éléments gymniques des différentes familles (saut, rotation, équilibre) avec une vitesse et une amplitude des mouvements
3	Elaboration d'enchainements libres Exécution de l'enchainement imposé au BAC	Présenter des enchainements libres, longs et cohérents composés d'éléments gymniques maîtrisés Présenter l'enchainement imposé au BAC
4	Execution d' enchainements libres	Présenter des enchainements libres longs et cohérents
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Présentation d'enchainements
6	REMIATION	

Activités de duel en Seconde/ Première /Terminale
Exemple de progression
Judo / lutte

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Participer à un combat de judo
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 Uchi- Komi ,Nage-komi et des randoris. Amené au sol	-Exécuter des techniques de projection, et des randoris -Réaliser des esquives et des blocages -Exécuter des amenés au sol
4	Apprentissage de Maki -komi souple, demi souple Apprentissage des entrées en immobilisation et sortie d'immobilisation Travail du pont en lutte	-Exécuter des techniques de souple et demi souple -Réaliser des entrées en immobilisations et des sorties d'immobilisation au judo -Réaliser le pont en lutte
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Passage de grade Combat judo/lutte
6	REMIEDIATION	

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

N°	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Sauter en hauteur avec la technique imposée dans la forme globale réglementaire
2	Course d'élan et impulsion Saut en rouleau ventral	-Courir de manière rectiligne sur 06 à 08 foulées dynamiques et contrôlées avec un étalonnage précis -Prendre une impulsion dynamique dans la zone réglementaire
3	Franchissement et réception Saut en rouleau ventral	Franchir l'élastique avec chute avec une rotation autour de l'élastique dans l'axe avec amortissement
4	Saut en rouleau ventral	Sauter en rouleau ventral avec une action efficace des bras à l'impulsion
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Saut en hauteur réglementaire avec la technique du rouleau ventral
6	REMIEDIATION	

Lancers en Seconde /Première /Terminale
Exemple de progression
Saut en Longueur

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Sauter en longueur dans la forme globale réglementaire
2	Course d'élan et impulsion Saut en longueur	-Prendre ses marques de 08 à 12 foulées -Etalonner sa course d'élan -Prendre une impulsion horizontale dans la zone réglementaire (la planche)
3	Suspension et réception Saut en longueur	Prendre une impulsion pour une suspension équilibrée avec ramené tardif des jambes vers l'avant dans la suspension et une réception sur deux pieds
4	Saut en longueur	Sauter en longueur : -avec une course haute, dynamique et relâchée -une suspension en ciseaux ou en extension dynamique
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Saut en longueur réglementaire
6	REMIATION	

Lancers en Seconde /Première /Terminale
Exemple de progression
Triple saut

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Réaliser un triple saut réglementaire
2	Course d'élan et impulsion Triple saut	Prendre ses marques de 08 à 12 foulées Etalonner sa course d'élan Prendre une impulsion dynamique dans la zone réglementaire avec une égalité des bonds
3	Suspension et réception Triple saut	Exécuter 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	Triple saut	Réaliser le triple saut réglementaire avec : Rebondissement optimum vers l'avant au 2 ^{ème} saut Conservation de la vitesse acquise pendant les sauts
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Triple saut réglementaire
6	REMIATION	

Lancers en Seconde /Première /Terminale
Exemple de progression
Poids

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Lancer le poids dans sa forme réglementaire
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 à 45°
3	Elan – projection Lancer de dos Lancer le poids	Lancer de dos avec pas chassés Lancer de dos avec sursaut Déplacement rapide avec extension de la jambe arrière Poussée complète de la jambe d'appui
4	Phase finale Lancer le poids	Lancer de dos avec liaison dynamique torsion - détorsion au niveau du tronc – hanche Terminer le lancer de face avec un grandissement final et un enchaînement dynamique des phases de lancer
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Lancer de poids réglementaire
6	REMIEDIATION	

Sports collectifs en Seconde/Première /Terminale
Exemple de progression
Handball

Semaines	Séance	Activités élèves
1	Observation et appréciation du niveau de sa classe	Jouer au handball
2	Manipulation de balles (contrôles, passes, réceptions, tirs) Tactique individuelle en attaque et défense Jeu collectif	Exécuter des passes, réceptions et tirs s'organiser en appui S'organiser en appui et soutien Se démarquer, marquer avec une défense adaptée
3	Tactiques collectives en attaque et en défense adaptées 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 rééquilibrage 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	Organisation et observation d'un tournoi de handball	Organiser un tournoi de handball
5	Observation et appréciation des acquis de sa classe	Organiser un tournoi de handball Apprécier les acquis de sa classe
6	REMIATION	

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 physiques du Baccalauréat. Eventuellement programmer des séances de révision en vue de la préparation des épreuves physiques.