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**

**1er CYCLE**

**2019 - 2020**

****

**EXEMPLES DE PROGRESSION**

Classe de Sixième / Cinquième

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Période** | **Nombre de semaines** | **Leçons** | **Activités** |
| 09/09/ au 25/10/2019 | 07 semaines | 1ère leçon | Gymnastique au sol |
| 04/11/ au 20/12/2019 | 07 semaines | 2ème leçon | Saut en longueur |
| 06/01/ au 14/02/2020 | 05 semaines | 3eme leçon | Course de vitesse |
| 24/02/ au 03/04/2020 | 06 semaines | 4eme leçon | Judo |
| 20/04/ au 06/06/2020 | 07 semaines | 5eme leçon | Basketball |

**6ème /5ème**

**COMPETENCE 1**

Courses en 6ème / 5ème

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 15minutes  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 | REMEDIATION |  |

**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 | REMEDIATION |  |

**COMPETENCE 2**

**Gymnastique au sol en 6ème /5ème**

**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’enchainements | Composer des enchainements d’éléments gymniques simples |
| 4 | Présentation des enchainements | Présenter des enchainements d’éléments gymniques simples |
| 5 | Observation et appréciation des acquis de sa classe | Traiter une situation de gymnastique au sol |
| 6 | REMEDIATION |  |

**COMPETENCE 3**

**Activités de duel en 6ème /5ème**

**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 | REMEDIATION |  |

**COMPETENCE 4**

**Sauts en 6ème /5ème**

**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 | 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 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 | 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 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 | REMEDIATION |  |

**Lancers en 6ème /5ème**

**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 | REMEDIATION |  |

**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 | REMEDIATION |  |

**EXEMPLES DE PROGRESSION**

4ème / 3ème

Classe de Quatrième / Troisième

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Période** | **Nombre de semaines** | **Leçons** | **Activités** |
| 09/09/ au 25/10/2019 | 07 semaines | 1ere leçon | Course d’endurance |
| 04/11/ au 20/12/2019 | 07 semaines | 2eme leçon | Gymnastique |
| 06/01/ au 14/02/2020 | 05 semaines | 3eme leçon | Saut en longueur |
| 24/02/ au 03/04/2020 | 06 semaines | 4eme leçon | Volley – ball |
| 20/04/ au 06/06/2020 | 07 semaines | 5eme leçon | Lutte Africaine |

**COMPETENCE 1**

**Courses en 4ème / 3ème**

**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 | REMEDIATION |  |

**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 er régulière |
| 5 | Observation et appréciation des acquis de sa classe | Traiter une situation de course de 600m / 800m / 1000m |
| 6 | REMEDIATION |  |

**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 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 | REMEDIATION |  |

**COMPETENCE 2**

**Gymnastique en 4ème /3ème**

**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’enchainements    Elaboration et exécution d’un enchainement au BEPC | Elaborer et exécuter des enchainements composés d’éléments gymniques simples  Elaborer et exécuter d’un enchainement BEPC |
| 4 | Présentation des enchainements | Présenter des enchainements |
| 5 | Observation et appréciation des acquis de sa classe | Traiter une situation de gymnastique au sol |
| 6 | REMEDIATION |  |

**COMPETENCE 3**

**Activités de duel en 4ème /3ème**

**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 | REMEDIATION |  |

**COMPETENCE 4**

**Sauts en 4ème /3ème**

**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 6foulées 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 acquis de sa classe | Traiter une situation de triple saut |
| 6 | REMEDIATION |  |

**Lancers en 4ème /3ème**

**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 | REMEDIATION |  |

**COMPETENCE 5**

**Sports collectifs en 4ème /3ème**

**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 | REMEDIATION |  |

**CLASSIFICATION PAR NIVEAU DES ELEMENTS GYMNIQUES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Familles** | **6ème** | **5ème** | **4ème** | **3ème** |
| **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

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**

**2ème CYCLE**

**Seconde – Première Terminale**

**2019 – 2020**



**EXEMPLES DE PROGRESSION**

Classe de Seconde

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Période** | **Nombre de semaines** | **Leçons** | **Activités** |
| 09/09/ au 25/10/2019 | 07 semaines | 1ere leçon | Course de resistance |
| 04/11/ au 20/12/2019 | 07 semaines | 2eme leçon | Gymnastique |
| 06/01/ au 14/02/2020 | 05 semaines | 3eme leçon | Lancer de poids |
| 24/02/ au 03/04/2020 | 06 semaines | 4eme leçon | Lutte Africaine |
| 20/04/ au 06/06/2020 | 07 semaines | 5eme leçon | Handball |

Classe de Première

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Période** | **Nombre de semaines** | **Leçons** | **Activités** |
| 09/09/ au 25/10/2019 | 07 semaines | 1ere leçon | Course de vitesse |
| 04/11/ au 20/12/2019 | 07 semaines | 2eme leçon | Saut en longueur |
| 06/01/ au 14/02/2020 | 05 semaines | 3eme leçon | Gymnastique |
| 24/02/ au 03/04/2020 | 06 semaines | 4eme leçon | Football |
| 20/04/ au 06/06/2020 | 07 semaines | 5eme leçon | judo |

Classe de Terminale

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Période** | **Nombre de semaines** | **Leçons** | **Activités** |
| 09/09/ au 25/10/2019 | 07 semaines | 1ere leçon | Course d’endurance |
| 04/11/ au 20/12/2019 | 07 semaines | 2eme leçon | Judo |
| 06/01/ au 14/02/2020 | 05 semaines | 3eme leçon | Saut en hauteur |
| 24/02/ au 03/04/2020 | 06 semaines | 4eme leçon | Basketball |
| 20/04/ au 06/06/2020 | 07 semaines | 5eme leçon | Gymnastique |

**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 | REMEDIATION |  |

**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 | REMEDIATION |  |

**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 | REMEDIATION |  |

**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 maitrisés  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 | REMEDIATION |  |

**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 souplesse, demi souplesse  Apprentissage des entrées en immobilisation et sortie d’immobilisation  Travail du pont en lutte | -Exécuter des techniques de souplesse et demi souplesse  -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 | REMEDIATION |  |

**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 | REMEDIATION |  |

**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 c ourse 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 | REMEDIATION |  |

**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 2ème saut  Conservation de la vitesse acquise pendant les sauts |
| 5 | Observation et appréciation des acquis de sa classe | Triple saut réglementaire |
| 6 | REMEDIATION |  |

**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 450 |
| 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 enchainement dynamique des phases de lancer |
| 5 | Observation et appréciation des acquis de sa classe | Lancer de poids réglementaire |
| 6 | REMEDIATION |  |

**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 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 | 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 | REMEDIATION |  |

**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.