Ministère de L’Education Nationale et de l’Alphabétisation

DIRECTION DE LA PEDAGOGIE ET DE LA FORMATION CONTINUE

**COORDINATION NATIONALE**

**EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

**Progression des activités du secondaire**

**1er CYCLE**

**2021 - 2022**



**EXEMPLES DE PROGRESSION**

Classe de Sixième / Cinquième

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Période**  | **Nombre de semaines** | **Leçons**  | **Activités**  |
| 13 / 09 au 29 / 10/ 2021 | 07  | 1ère leçon  | Gymnastique au sol |
| 08 /11 au 17 /12 / 2021 | 06 | 2ème leçon  | Saut en longueur  |
| 03 /01 / au 11 / 02 /2022 | 05 | 3eme leçon  | Course de vitesse |
| 21 /02/ au 08 / 04 / 2022 | 08 | 4eme leçon | Lutte africaine  |
| 20 /04/ au 03/ 06 / 2022 | 06 | 5eme leçon  |  Basketball |

**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  | Traiter une situation de course de longue durée  |
| 2 | Prendre le pouls Courir pendant 15minutes Courir en groupe | Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course  |
| 3  | Courir en fractionnée de temps Courir en groupe  | Courir 10, 15 ,20 minutes à une allure modérée  |
| 4 | Courir pendant 15 à 20 minutes  | Courir 15 à 20 minutes à une allure modérée  |
| 5  | Observer et apprécier les acquis de sa classe  | Traiter une situation de course de 15 à 20 minutes  |
| 6 | Faire une remediation  |  |

**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  | Traiter une situation de course de courte durée  |
| 2 | Réagir à un signalCourir sur 60 mètres  | Réagir promptement aux signaux de départ et terminer la course |
| 3 | Attitude pendant la course Courir 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 | Observer et apprécier les acquis de la classe  | Traiter une situation de course sur 60 mètres  |
| 6 | Faire une remediation |  |

**COMPETENCE 2**

**Gymnastique au sol en 6ème /5ème**

**Exemple de progression**

**Gymnastique au sol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Traiter une situation de gymnastique au sol |
| 2 | Executer des éléments gymniques des differentes familles  | Réaliser des éléments gymniques simples des différentes familles (saut, rotation, équilibre) |
| 3 | Executer des elements gymniques isolés  | Executer des elements gymniques isolés |
| 4 | Executer des elements gymniques isolés | Executer des elements gymniques isolés |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Traiter une situation de gymnastique au sol |
| 6 | Faire une remediation |  |

**COMPETENCE 3**

**Activités de duel en 6ème /5ème**

**Exemple de progression**

**Lutte africaine**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Traiter une situation d’activité de duel |
| 2 | Exécuter le salut. Exécuter de chutes de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles | Exécuter des chutes, des déséquilibres des déplacements et des contrôles  |
| 3 | Exécuter des techniques de projection et de controle | Exécuter des techniques de projection et de contrôle  |
| 4 | Observer et organiser des combats | Organiser un combat |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Traiter une situation de lutte africaine  |
| 6 | Faire une remediation |  |

**COMPETENCE 4**

**Sauts en 6ème /5ème**

**Exemple de progression**

**Hauteur (Rouleau ventral)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier du niveau de sa classe | Traiter une situation de saut en hauteur  |
| 2 | Exécuter une course d’élan et impulsion Exécuter un saut en rouleau ventral | Courir de manière 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 | Franchir l’élastique en rouleau ventral |
| 4 | Exécuter un saut en rouleau ventral dans sa forme globale  | Sauter en rouleau ventral dans sa forme globale après 4 foulées  |
| 5 | Observer et apprécier des acquis de sa classe | Traiter une situation de saut en hauteur Rouleau ventral |
| 6 | Faire une remediation  |  |

**Saut en Longueur**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier du niveau de sa classe | Traiter une situation de saut en longueur |
| 2 | Exécuter une course d’élan et impulsion Exécuter un saut en longueur | Courir de manière régulière et prendre une impulsion horizontale dans la zone d’appel (la planche large) |
| 3 | Exécuter une suspension et réception Exécuter un saut en longueur | Prendre une impulsion pour une suspension équilibrée et une réception sur deux pieds  |
| 4 | Exécuter un saut en longueur dans sa forme globale  | Sauter en longueur dans sa forme globale  |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Traiter une situation de saut en longueur  |
| 6 |  Faire une remediation  |  |

**Triple saut**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Traiter une situation de triple saut  |
| 2 | Exécuter une course d’élan et impulsion Exécuter un triple saut  | Courir de manière régulière et prendre une impulsion horizontale dans la zone d’appel (la planche large) |
| 3 | Exécuter une suspension et réception Exécuter le triple saut | Exécuter 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  | Réaliser le 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 remediation  |  |

**Lancers en 6ème /5ème**

**Exemple de progression**

**Poids**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaine | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Traiter une situation de lancer de poids  |
| 2 | Tenir l’enginExécuter le lancer du poids  | Tenir le 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 | Traiter une situation de lancer de poids |
| 6 | REMEDIATION  |  |

**COMPETENCE 5**

**Sports collectifs**

**Exemple de progression**

**Basketball**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Traiter une situation de basketball |
| 2 | Manipuler les balles (contrôles, passes, réceptions, tirs au panier)  | Exécuter des passes, réceptions et tirs au panier |
| 3 | Exécuter des tactiques collectives simples en attaque. | Progresser par passes vers le camp adverse (S’organiser en appui, en appui et soutien, se démarquer) |
| 4 | Organiser et observer un tournoi de basketball | Organiser un tournoi de basketball(identifier le matériel, pratiquer le handball, assumer des rôles d’officiel...) |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Traiter une situation de basketball  |
| 6 | Faire une remediation  |  |

**EXEMPLES DE PROGRESSION**

4ème / 3ème

Classe de Quatrième / Troisième

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Période**  | **Nombre de semaines** | **Leçons**  | **Activités**  |
| 13 / 09 au 29 / 10/ 2021 | 07  | 1èr leçon  | Course d’endurance  |
| 08 /11 au 17 /12 / 2021 | 06 | 2eme leçon  | Gymnastique  |
| 03 /01 / au 11 / 02 /2022 | 05 | 3eme leçon  | Saut en longueur |
| 21 /02/ au 08 / 04 / 2022 | 08 | 4eme leçon | Volley – ball  |
| 20 /04/ au 03/ 06 / 2022 | 06 | 5eme leçon  | Lutte Africaine  |

**COMPETENCE 1**

**Courses en 4ème / 3ème**

**Exemple de progression**

**Activités de longue durée**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier du niveau de sa classe  | Traiter une situation de course de longue durée  |
| 2 | Exécuter une prise de pouls Exécuter une course de 15 minutes Executer one course en groupe | Prendre son pouls et celui de son partenaire avant et après la course  |
| 3  | Exécuter une course en fractionnés de temps  | Courir en fractionnés de 15, 20 25, 30 minutes  |
| 4 | Executer une course de 25 à 30 minutes  | Courir 25 à 30 minutes  |
| 5  | Observer et apprécier les acquis de sa classe  | Traiter 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  | Traiter 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  | Réagir à un signal de départ Prendre 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  | Courir en fractionnés sur une distance de 400 à 1000m à une allure moyenne  |
| 4 | Produire une course sur une distance de 600 à 1000m  | Courir sur une distance de 600 à 1000m à une allure moyenne er régulière  |
| 5  | Observer et apprécier les acquis de sa classe  | Traiter une situation de course de 600m / 800m / 1000m  |
| 6 | Faire une remediation  |  |

**Courses courtes :vitesse**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe  | Traiter une situation de course de courte durée  |
| 2 | Exécuter une réaction à un signalProduire une course sur 60 mètres  | Réagir promptement aux signaux de départ et terminer la course. |
| 3 | Attitude pendant la course Produire une course sur 60 mètres | Courir droit dans l’axe à une allure rapide et régulière et terminer sa course  |
| 4 | Attitude à l’arrivée Produire une course sur 60 mètres  | Maintenir son allure à l’arrivée et terminer la course  |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe  | Traiter une situation de course sur 60 mètres  |
| 6 | Faire une remediation  |  |

**COMPETENCE 2**

**Gymnastique en 4ème /3ème**

**Exemple de progression**

**Gymnastique au sol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier du niveau de sa classe | Traiter une situation de gymnastique au sol |
| 2 | Executer des éléments gymniques  | Exécuter des 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 | Elaborer et exécuter des enchainements composés d’éléments gymniques simples Elaborer et exécuter les enchainements A et B du BEPC  |
| 4 | Executer les enchainements A et B | Executer les enchainements A et B |
| 5 | Observer et apprécier des acquis de sa classe | Traiter une situation de gymnastique au sol |
| 6 | Faire une remediation  |  |

**COMPETENCE 3**

**Activités de duel en 4ème /3ème**

**Exemple de progression**

**Lutte africaine**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier du niveau de sa classe | Traiter une situation d’activité de duel |
| 2 | Exécuter des chutes, de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles | Exécuter des chutes, des déséquilibres, des déplacements, des contrôles  |
| 3 | Exécuter des apprentissages des techniques de projection et de contrôle  | Exécuter des techniques de projection et de contrôle |
| 4 | Observer et organiser des combats | Organiser des combats |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Traiter une situation d’activité de lutte africaine |
| 6 | Faire une remediation  |  |

**COMPETENCE 4**

**Sauts en 4ème /3ème**

**Exemple de progression**

**Hauteur (Rouleau ventral)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N°  | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Traiter une situation de saut en hauteur  |
| 2 | Exécuter une course d’élan et impulsion Exécuter un saut en rouleau ventral | Courir de manière 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 | Franchir l’élastique avec chute dans l’axe avec amortissement |
| 4 | Exécuter un saut en rouleau ventral dans sa forme globale réglementaire  | Sauter en rouleau ventral dans sa forme globale réglementaire  |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Traiter une situation de saut en hauteur (rouleau ventral) |
| 6 | Faire une remediation  |  |

**Saut en Longueur**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Traiter une situation de saut en longueur |
| 2 | Exécuter une course d’élan et impulsion Exécuter un saut en longueur | Courir de manière progressivement accélérée, prendre une impulsion horizontale dans la zone réglementaire (la planche) |
| 3 | Exécuter une suspension et réception Exécuter un saut en longueur | Prendre une impulsion pour une suspension équilibrée et une réception sur deux pieds  |
| 4 | Exécuter un saut en longueur dans sa forme globale  | Sauter en longueur dans sa forme globale  |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Traiter une situation de saut en longueur  |
| 6 | Faire une remediation  |  |

**Triple saut**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Traiter une situation de triple saut  |
| 2 | Exécuter une course d’élan et impulsion Exécuter le triple saut  | Courir de manière progressivement accélérée et prendre une impulsion horizontale dans la zone d’appel (la planche |
| 3 | Exécuter une suspension et réception Exécuter le 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 | Exécuter le Triple saut dans sa forme globale réglementaire  | Réaliser le 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 remediation |  |

**Lancers en 4ème /3ème**

**Exemple de progression**

**Poids**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier du niveau de sa classe | Traiter une situation de lancer de poids  |
| 2 | Tenir l’enginExécuter le lancer du poids  | Tenir le 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 sursautExecuter le lancer le poids | Lancer de profil avec pas chassé /avec sursautLancer le poids |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Traiter une situation de lancer de poids |
| 6 | Faire une remediation |  |

**COMPETENCE 5**

**Sports collectifs en 4ème /3ème**

**Exemple de progression**

**Basketball**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance  | Contenu  |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Traiter une situation de basketball |
| 2 | Manipuler les balles (contrôles, passes, réceptions, tirs au panier)  | Exécuter des passes, réceptions et tirs au panier  |
| 3 | Exécuter des 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 | Organiser et observer d’un tournoi de basketball | Organiser un tournoi de basketballAssumer des rôles d’officiel |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Traiter une situation de basketball  |
| 6 | Faire une 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

**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.