Ministère de L’Education Nationale de l’Alphabétisation

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**

**2021 – 2022**



**EXEMPLES DE PROGRESSION**

Classe de Seconde

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Période** | **Nombre de semaines** | **Leçons** | **Activités** |
| 13 / 09 au 29 / 10/ 2021 | 07 | 1ere leçon | Course de resistance |
| 08 /11 au 17 /12 / 2021 | 06 | 2eme leçon | Gymnastique |
| 03 /01 / au 11 / 02 /2022 | 05 | 3eme leçon | Lancer de poids |
| 21 /02/ au 08 / 04 / 2022 | 08 | 4eme leçon | Lutte Africaine |
| 20 /04/ au 03/ 06 / 2022 | 06 | 5eme leçon | Handball |

Classe de Première

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

Classe de Terminale

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Période** | **Nombre de semaines** | **Leçons** | **Activités** |
| 13 / 09 au 29 / 10/ 2021 | 07 | 1ere leçon | Course d’endurance |
| 08 /11 au 17 /12 / 2021 | 06 | 2eme leçon | Lancer de poids |
| 03 /01 / au 11 / 02 /2022 | 05 | 3eme leçon | Saut en hauteur |
| 21 /02/ au 08 / 04 / 2022 | 08 | 4eme leçon | Gymnastique au sol |
| 20 /04/ au 03/ 06 / 2022 | 06 | 5eme leçon | Basketball |

**Activité de longue durée**

**Course d’endurance Seconde /Première /Terminale**

**Exemple de progression**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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  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 | Exécuter des courses en fractionnés de temps  Exécuter des courses en groupe | Courir 25, 30, 35 minutes à une allure modérée  Courir en groupe de travail |
| 4 | Exécuter des courses en fractionnés de temps  Exécuter des courses de 35 à 45 minutes  Exécuter des courses en groupe | Courir 30, 35 à 45 minutes à une allure modérée  Courir en groupe de travail |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Course de 45 minutes |
| 6 | 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance | Contenu |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Courir au temps imposé  Courir la distance imposée |
| 2 | Exécuter une réaction à un signal  Exécuter la prise de pouls  Produire une 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 | Produire une course en fractionnés sur une distance de 400 à 1000m | Courir en fractionnée sur distance de 400 600, 800m à 1000m à une allure régulière chronométrée |
| 4 | Produire une course sur une distance de 600 à 1000m | Courir sur une distance de 600 à 1000m à une allure régulière |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Course de résistance de 600 et 1000m  chronométrée |
| 6 | Faire une remediation |  |

**Activité de courte durée**

**Seconde / Première / Terminale**

**Courses courtes : vitesse**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance | Contenu |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Courir une distance de 60 et 80 mètres chronométrée |
| 2 | Exécuter une réaction à un signal  Produire une course sur 60 et 80 mètres | Réagir promptement aux signaux de départ avec différentes positions |
| 3 | Attitude pendant la course et à l’arrivée  Produire une 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 | Produire une 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 | Observer et apprécier des acquis de sa classe | Course sur 60 et 80 mètres chronométrée |
| 6 | Faire une remediation |  |

**Gymnastique en Seconde/ Première /Terminale**

**Exemple de progression**

**Gymnastique au sol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance | Contenu |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Présenter un mini- enchainement ou un enchainement cohérent |
| 2 | Executer des éléments gymniques | Réaliser des éléments gymniques des différentes familles (saut, rotation, équilibre) avec une vitesse et une amplitude des mouvements |
| 3 | Elaborer des enchainements libres  Exécuter 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 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Présentation d’enchainements |
| 6 | Faire une remediation |  |

**Activités de duel en Seconde/ Première /Terminale**

**Exemple de progression**

**Lutte africaine**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance | Contenu |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Participer à un combat de lutte africaine |
| 2 | Exécution de chutes de saisies, déséquilibres, déplacements, contrôles | Exécuter des chutes, des déséquilibres, des déplacements, des contrôles |
| 3 | Exécuter des techniques de contrôle et de projection | -Exécuter des techniques de contrôle et de projection  -Réaliser des esquives et des blocages |
| 4 | Exécuter des techniques de contrôle et projection | -Exécuter des techniques de souplesse -Réaliser le pont en lutte |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Combat de lutte africaine |
| 6 | Faire une remediation |  |

**Sauts en Seconde/ Première /Terminale**

**Exemple de progression**

**Hauteur (Rouleau ventral)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N° | Séance | Contenu |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Sauter en 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 | -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 | Exécuter un franchissement et réception  Produire un saut en rouleau ventral | Franchir l’élastique avec chute avec une rotation autour de l’élastique dans l’axe avec amortissement |
| 4 | Produire un saut en rouleau ventral | Sauter 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 remediation |  |

**Lancers en Seconde /Première /Terminale**

**Exemple de progression**

**Saut en Longueur**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance | Contenu |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Sauter en longueur dans la forme globale et réglementaire |
| 2 | Exécuter une course d’élan et impulsion  Produire un 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 | Exécuter une suspension et réception  Produire un 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 | Exécuter un saut en longueur | Sauter 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 remediation |  |

**Lancers en Seconde /Première /Terminale**

**Exemple de progression**

**Triple saut**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Semaines | Séance | Contenu |
| 1 | Observer et apprécier le niveau de sa classe | Réaliser un triple saut réglementaire |
| 2 | Exécuter une course d’élan et impulsion  Exécuter un 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 | Exécuter une suspension et réception  Exécuter un 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 | Exécuter un 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 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Triple saut réglementaire |
| 6 | Faire une remediation |  |

**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 | * Tenir le poids à la base des doigts collé au cou avec le coude du bras lanceur décollé à 450 |
| 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 * Terminer le lancer de face avec un grandissement final et un enchainement dynamique des phases de lancer |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Lancer de poids réglementaire |
| 6 | REMEDIATION |  |

**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  Jeu collectif | * Exécuter 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 | **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 | Organiser et observer un tournoi de handball | Organiser un tournoi de handball |
| 5 | Observer et apprécier les acquis de sa classe | Organiser un tournoi de handball  Apprécier les acquis de sa classe |
| 6 | Faire une 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.