

REPUBLIQUE DU CAMEROUN

Paix – Travail – Patrie

-----  
MINISTRE DES SPORTS ET  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE

-----  
SECRETARIAT GENERAL

-----  
DIRECTION DU DEVELOPPEMENT  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE

-----  
SOUS DIRECTION DE  
L'ENSEIGNEMENT DE L'EDUCATION  
PHYSIQUE

REPUBLIC OF CAMEROON

Peace – Work – Fatherland

-----  
MINISTRY OF SPORTS AND  
PHYSICAL EDUCATION

-----  
SECRETARIAT GENERAL

-----  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION  
DEVELOPMENT

-----  
SUB DEPARTMENT FOR TEACHING OF  
PHYSICAL EDUCATION

**PROGRAMMES OFFICIELS D'EDUCATION  
PHYSIQUE ET SPORTIVE AUX CYCLES  
MATERNEL ET PRIMAIRE**



EDITION 2013

REPUBLIQUE DU CAMEROUN  
Paix – Travail – Patrie

MINISTRE DES SPORTS ET  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE

SECRETARIAT GENERAL

DIRECTION DU DEVELOPPEMENT  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE

SOUS DIRECTION DE  
L'ENSEIGNEMENT DE L'EDUCATION  
PHYSIQUE



REPUBLIC OF CAMEROON  
Peace – Work – Fatherland

MINISTRY OF SPORTS AND  
PHYSICAL EDUCATION

SECRETARIAT GENERAL

DEPARTMENT OF PHYSICAL  
EDUCATION DEVELOPMENT

SUB DEPARTMENT FOR TEACHING  
OF PHYSICAL EDUCATION

# PROGRAMME D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE AU CYCLE MATERNEL

## PREAMBULE

L'enfant de cette tranche d'âge, présente une caractéristique, le mouvement. Il bouge sans cesse et s'exprime déjà par le verbe, le geste et les émotions.

L'Education Physique et Sportive à ce niveau est basée sur la psychomotricité .Elle a pour finalité d'éveiller les formes expressives de l'enfant pour l'amener à prendre conscience de son corps, à conquérir progressivement les objets, l'espace et le temps tout en apprenant à établir des liens avec les autres.

### **Objectifs généraux**

L'Education Physique et Sportive a pour finalité chez l'enfant de :

- découvrir son corps ;
- stimuler ses aptitudes cognitives, physiques et affectives ;
- préserver le capital santé ;
- socialiser l'apprenant.

## Objectifs spécifiques

L'Education Physique et Sportive chez l'apprenant vise à :

1. découvrir son schéma corporel ;
2. stimuler les capacités perceptives ;
3. stimuler, mobiliser et développer les fonctions organiques ;
4. développer les aptitudes psychomotrices ;
5. se familiariser à l'environnement physique et social
6. prendre conscience de l'autre et respecter les règles de la vie de groupe ;
7. rechercher l'autonomie.

MOYENNE SECTION / NURSERY 1

**REFERENTIEL DES COMPETENCES ATTENDUES**

<b>Type de relation</b>	<b>Activités d'enseignement</b>	<b>Compétences attendues</b>
<b>Relation avec soi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jeux d'identification des parties du corps ;</li> <li>-Jeux d'assouplissement ;</li> <li>-Jeux (chantés) de reproduction de locomotion d'animaux ;</li> <li>-Jeux de formation et d'évolution en serpent ;</li> <li>-Jeux d'équilibration, de latéralité (statique, dynamique).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Localiser et identifier les parties du corps ;</li> <li>-Mouvoir les différentes parties du corps ;</li> <li>-Imiter différents animaux dans leur déplacement ;</li> <li>-effectuer diverses formes de déplacement ;</li> <li>-Garder son équilibre et reconnaître la gauche ou la droite de son corps.</li> </ul>
<b>Relation avec l'environnement physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jeux de manipulation d'objets suivant leurs formes, grandeurs ;</li> <li>-Jeux d'obstacles ;</li> <li>-Jeux de boules.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prendre, saisir, poser, rouler, conduire, porter, soulever, traîner, assembler, tirer, pousser, attraper;</li> <li>-Sauter, éviter, contourner ;</li> <li>-Viser, lancer, atteindre.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jeux d'orientation ;</li> <li>-Jeux de délimitation d'espace.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-S'orienter en avant, en arrière, à gauche et à droite ;</li> <li>-Se rapprocher, s'éloigner d'un repère ;</li> <li>-Se retrouver dans, hors, dessus, dessous.</li> </ul>
<b>Relation avec l'environnement social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jeux rythmés au son de la musique (cadences, lentes, rapides) ;</li> <li>-Jeux traditionnels chantés, dansés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ecouter, regarder, reproduire seul ou en groupe des gestes ou des mouvements.</li> </ul>

GRANDE SECTION / NURSERY 2

**REFERENTIEL DES COMPETENCES ATTENDUES**

(On mettra un accent sur le rythme et l'intensité des jeux effectués en moyenne section)

Type de relation	Activités d'enseignement	Compétences attendues
<b>Relation avec soi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jeux d'identification des parties du corps ;</li> <li>-Jeux d'assouplissement ;</li> <li>-Jeux (chantés) de reproduction de locomotion d'animaux ;</li> <li>-Jeux de formation et évolution (serpentine) ;</li> <li>-Jeux d'équilibration, de latéralité (statique, dynamique).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Localiser et identifier les parties du corps ;</li> <li>-Mouvoir les différentes parties du corps ;</li> <li>-Imiter différents animaux dans leurs déplacements ;</li> <li>-effectuer diverses formes de déplacement ;</li> <li>-Garder son équilibre et reconnaître la gauche ou la droite de son corps.</li> </ul>
<b>Relation avec l'environnement physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jeux de manipulation d'objets suivant leurs formes, grandeur ;</li> <li>-Jeux d'obstacles ;</li> <li>-Jeux de boules.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prendre, saisir, poser, rouler, conduire, porter, soulever, traîner, assembler, tirer, pousser, attraper ;</li> <li>- Sauter, éviter, contourner ;</li> <li>viser, lancer, atteindre.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jeux de délimitation de l'espace.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-S'orienter en avant, en arrière, à gauche et à droite ;</li> <li>-Se rapprocher, s'éloigner d'un repère ;</li> <li>-Se retrouver dans, hors, dessus, dessous.</li> </ul>
<b>Relation avec l'environnement social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jeux rythmés au son de la musique (cadences, lentes, rapides ;</li> <li>-Jeux traditionnels chantés, dansés ;</li> <li>-Jeux de représentation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ecouter, regarder, reproduire seul ou en groupe.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Coopération :</b></li> <li>- jeu de regroupement ;</li> <li>-jeu de cueillette pour le groupe.</li> <li>-<b>Opposition</b></li> <li>- Jeu de boules, tir à la corde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconnaître son groupe ;</li> <li>-Exécuter ensemble une tâche ;</li> <li>-Rivaliser avec l'autre ou les autres d'adresse, de force ;</li> <li>-Feinter, déséquilibrer l'autre.</li> </ul>



**PROGRAMMES OFFICIELS  
D'EDUCATION PHYSIQUE ET  
SPORTIVE AU CYCLE PRIMAIRE**

REPUBLIQUE DU CAMEROUN  
Paix – Travail – Patrie

MINISTRE DES SPORTS ET  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE

SECRETARIAT GENERAL

DIRECTION DU DEVELOPPEMENT  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE

SOUS DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE



REPUBLIC OF CAMEROON  
Peace – Work – Fatherland

MINISTRY OF SPORTS AND  
PHYSICAL EDUCATION

SECRETARIAT GENERAL

DEPARTMENT OF PHYSICAL  
EDUCATION DEVELOPMENT

SUB DEPARTMENT FOR TEACHING  
OF PHYSICAL EDUCATION

## PROGRAMME OFFICIEL D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Section d'Initiation à la Lecture (SIL), Cours Préparatoire (CP),  
Class 1 and 2.

Volume horaire annuel : **18 heures**

Volume horaire hebdomadaire : **1 heure**

Niveau d'apprentissage : **1**

Nombre de Cycles d'apprentissage : **6**

Cycles d'apprentissage : **-Course de vitesse**

**-Course d'endurance-vitesse**

**-Lancer de poids**

**-Saut en hauteur**

**-Gymnastique au sol**

**-Sports collectifs**

Durée par cycle : **3 heures**

Durée de la leçon : **30 mns**

Coefficient : **1**

## **PREAMBULE**

L'Education Physique et Sportive vise le développement des capacités motrices et à la pratique des activités physiques et sportives. Elle contribue à l'éducation, à la santé en permettant aux apprenants de mieux connaître ou de découvrir leur corps, à conquérir progressivement la maîtrise des objets, de l'espace, du temps et de se socialiser.

A ce niveau d'apprentissage, les apprenants de la SIL et du CP se caractérisent par une croissance normale et continue.

A cet effet, les conduites motrices s'avèrent importantes entraînant ainsi un accroissement de la mobilité et une plus grande variété de formes gestuelles de l'enfant. Le mouvement est donc essentiel à la construction de la personnalité de l'apprenant. Il permet par la psychomotricité d'éduquer l'apprenant et d'œuvrer à son développement intellectuel, affectif et physique.

A l'école primaire, par la confrontation à des problèmes variés et au contact des autres, dans les différents jeux et activités physiques et sportives, les apprenants explorent leurs possibilités et construisent leurs premières compétences.

### **OBJECTIFS GENERAUX**

- Assurer à l'apprenant le développement des facteurs liés à l'orientation physique ;
- Favoriser la formation d'une image favorable de l'apprenant ;
- Faciliter le développement des connaissances relatives à l'espace, au temps, aux objets et à son corps ;
- Participer activement aux activités propres à son milieu ;
- Accroître chez l'apprenant les possibilités d'actions liées aux déplacements et à la manipulation d'objets.

### **OBJECTIFS SPECIFIQUES**

- Mobiliser les différentes parties du corps en fonction de leurs possibilités de mouvements ;
- Effectuer en maintenant une certaine stabilité différentes attitudes posturales ;
- Manier de différentes façons les objets en utilisant diverses parties du corps ;
- Se déplacer dans différentes situations en s'ajustant à l'espace ;
- Identifier les parties du corps qui interviennent dans l'exécution du mouvement.

### **LES COMPETENCES ATTENDUES**

Les compétences attendues du programme s'appuient sur les activités physiques et sportives. Pour chaque activité d'enseignement des acquisitions appelées compétences sont attendues.

Chaque compétence s'inscrit dans 3 catégories d'actions corporelles :

- 1-) les actions corporelles en relation avec le corps propre ;
- 2-) les actions corporelles en relation avec le milieu physique ;
- 3-) les actions corporelles en relation avec le milieu social.

Ces actions corporelles induisent des thèmes d'étude à faire acquérir aux apprenants à savoir : la locomotion, la mobilité, la manipulation, l'effort physique, la coopération, l'opposition, la coopération/opposition, l'expression.



## REFERENTIEL DES COMPETENCES ATTENDUES

Champs d'intervention	Thèmes d'étude dominants	ACTIVITES D'ENSEIGNEMENT	COMPETENCES ATTENDUES	
-Conscience et maîtrise du corps  -Ajustement et maîtrise du corps dans les déplacements et dans les manipulations des objets	- Effort physique - Mobilité - Locomotion	<b>ACTIVITES ATHLETIQUES</b>		
		<b>CPI-</b> Se déplacer rapidement au sol sur une distance donnée.		
		<b>Course de vitesse</b>	-Courir vite ; -Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 5 secondes.	
	- Effort physique - Mobilité - Locomotion	<b>CPI-</b> Se déplacer à allure régulière sur une longue distance en changeant de rythme et de cadence.		
		<b>Course d'endurance-vitesse</b>	-Courir en allure régulière, en aisance respiratoire à l'aide de repères visuels ou sonores (puis sans repères dans un temps donné ; -Récupérer activement après une course pour enchaîner une autre.	
	- Effort physique -Manipulation	<b>CPI-</b> Combiner les actions de manipulation connues d'objets de maniement et de projection.		
		<b>Lancer de poids</b>	- Prendre position pour lancer un projectile ; -Se familiariser et manipuler l'engin (balle lestée, balle de tennis).	
	<b>CPI-</b> Franchir un objet après une course adaptée.			
	-Effort physique -Mobilité	<b>Saut en hauteur</b>	-Enchaîner la course d'élan et le franchissement ; -utiliser les jambes à Impulsion avec action des bras dans le sens du haut.	
	- Effort physique - Mobilité - Locomotion -Expression	<b>ACTIVITES D'EXPRESSION</b>		
<b>CPI-</b> Mobiliser les différentes parties de son corps en fonction de leurs possibilités.				
<b>Gymnastique au sol</b>		-Se déplacer de différentes façons sur des appuis manuels et pédestres ; -Aligner les différents segments du corps à la verticale.		
<b>ACTIVITES D'OPPOSITION / COOPERATION</b>				
<b>CPI-</b> Exploiter adéquatement les espaces de jeux lors des activités physiques et sportives.				

-Conscience, ajustement, maîtrise du corps dans les déplacements et dans la manipulation d'objets et l'exploitation des possibilités de communication	-Locomotion -Coopération/opposition -Mobilité -effort physique	<b>EN ATTAQUE</b>	
		<b>Football</b>	- Se placer, se déplacer, se replacer, conserver le ballon ;
		<b>Basket-ball</b>	-Connaître les règles élémentaires du jeu.
		<b>Handball</b>	
	<b>Volley-ball</b>	-Se placer, se déplacer, se replacer, connaître les règles élémentaires du jeu.	
	-Locomotion -Coopération/position -Motricité	<b>EN DEFENSE</b>	
		<b>Football</b>	-Se placer, se déplacer, se replacer, récupérer le ballon ;
		<b>Basket-ball</b>	-Connaître les règles élémentaires du jeu, récupérer le ballon.
		<b>Handball</b>	
		<b>Volley-ball</b>	-Se placer, se déplacer, se replacer, réceptionner le ballon ; - Connaître les règles élémentaires du jeu ;

**NB : la taxonomie des éléments gymniques au sol par niveau orientera l'action pédagogique en gymnastique au sol**

**CP1 = Compétence du niveau I**

REPUBLIQUE DU CAMEROUN  
Paix – Travail – Patrie

MINISTRE DES SPORTS ET  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE

SECRETARIAT GENERAL

DIRECTION DU DEVELOPPEMENT  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE

SOUS DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE



REPUBLIC OF CAMEROON  
Peace – Work – Fatherland

MINISTRY OF SPORTS AND  
PHYSICAL EDUCATION

SECRETARIAT GENERAL

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION  
DEVELOPMENT

SUB DEPARTMENT FOR TEACHING OF  
PHYSICAL EDUCATION

## PROGRAMME OFFICIEL D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

### Cours Elémentaires 1 et 2, Class 3 and 4.

Volume horaire annuel : **21 heures**

Volume horaire hebdomadaire : **1 heure**

Niveau d'apprentissage : **2**

Nombre de Cycles d'apprentissage : **6**

Cycles d'apprentissage : -**Course de vitesse**  
-**Course d'endurance-vitesse**  
-**Lancer de poids**  
-**Saut en hauteur**  
-**Gymnastique au sol**  
-**Sports collectifs**

Durée par cycle : **3 heures**

Durée de la leçon : **30 mns**

Coefficient : **1**

## **PREAMBULE**

L'Education Physique et Sportive vise le développement des capacités motrices et à la pratique des activités physiques et sportives. Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître ou de découvrir leur corps, à conquérir progressivement la maîtrise des objets, de l'espace et du temps et de se socialiser.

A cet effet, les enfants de ce niveau dont l'âge est compris entre 5 et 8 ans, ont un besoin de mouvements de plus en plus accru, en dépit de la fragilité des grandes fonctions et du tonus musculaire.

Les besoins se canalisent autour de :

- vivre en groupe ;
- prendre en compte autrui.

Dans cette perspective, le mouvement est essentiel à la construction de la personnalité de l'apprenant. Il permet par la psychomotricité d'éduquer l'apprenant et d'œuvrer à son développement intellectuel, affectif et physique.

### **OBJECTIFS GENERAUX**

- Renforcer les compétences du niveau I ;
- Améliorer le comportement psychomoteur ;
- S'adapter aux différents milieux ;
- Fournir différents types d'efforts en sollicitant les grandes fonctions (respiratoire et cardio-vasculaire) ;
- Communiquer avec les autres en situation de jeux ;
- Résoudre les situations de plus en plus complexe d'équilibre et d'orientation ;
- S'organiser en fonction des règles, des rôles et des codes.

### **OBJECTIFS SPECIFIQUES**

- Exploiter adéquatement les espaces de jeux lors des activités physiques et sportives ;
- Adopter différentes attitudes posturales en maintenant sa stabilité ;
- Contrôler le mouvement de certains outils et objets de projection ;
- Contrôler les allures de ses déplacements dans les conditions variées de terrain ;
- Se déplacer le plus rapidement possible sur distance donnée

### **LES COMPETENCES ATTENDUES**

Pour construire les compétences attendues du programme, il est nécessaire de s'appuyer sur des activités physiques et sportives. Pour chaque activité d'enseignement des acquisitions appelées compétences sont attendues.

Chaque compétence s'inscrit dans 3 catégories d'actions corporelles :

- 1-) les actions corporelles en relation avec le corps propre ;
- 2-) les actions corporelles en relation avec le milieu physique ;
- 3-) les actions corporelles en relation avec le milieu social.

Les actions corporelles induisent des thèmes d'étude à faire acquérir aux apprenants à savoir : la locomotion, la mobilité, la manipulation, l'effort physique, la coopération, l'opposition, la coopération/opposition, l'expression.

**REFERENTIEL DES COMPETENCES ATTENDUES**

<b>Champs d'intervention</b>	<b>Thèmes d'étude dominants</b>	<b>ACTIVITES D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>COMPETENCES ATTENDUES</b>
<p>-Conscience et maîtrise du corps</p> <p>-Ajustement et maîtrise du corps dans les déplacements et dans les manipulations des objets</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effort physique</li> <li>- Mobilité</li> <li>- Locomotion</li> </ul>	<b>ACTIVITES ATHLETIQUES</b>	
		<b>CP2</b> -Se déplacer rapidement au sol sur une distance donnée en prenant un départ adapté.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effort physique</li> <li>- Mobilité</li> <li>- Locomotion</li> </ul>	<b>Course de vitesse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Courir vite sur 20 m ;</li> <li>-Se propulser plus efficacement vers l'avant au départ ;</li> <li>-Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</li> </ul>
		<b>CP2</b> -Contrôler les allures de ses déplacements dans les conditions variées de terrain.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effort physique</li> <li>- Mobilité</li> <li>- Locomotion</li> </ul>	<b>Course d'endurance-vitesse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Courir en allure régulière, en aisance respiratoire à l'aide de repères visuels ou sonores puis sans repères pendant un temps donné ;</li> <li>-Gérer sa course en changeant de rythme et de cadence sur une distance de 60 à 70 m ;</li> <li>-Récupérer activement après une course pour enchaîner une autre.</li> </ul>
		<b>CP2</b> -Contrôler le mouvement de certains outils et objets de projection.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Effort physique ;</li> <li>-Manipulation</li> </ul>	<b>Lancer de poids</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Projeter un engin ;</li> <li>-Se familiariser et manipuler l'engin ;</li> <li>-Construire une trajectoire de lancer.</li> </ul>
		<b>CP2</b> -Sauter le plus haut possible sans ralentir sa course et sans blocage au moment de l'appel.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Effort physique</li> <li>-Mobilité</li> </ul>	<b>Saut en hauteur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Enchaîner l'exécution des actions de la course d'élan et du franchissement ;</li> <li>- Augmenter la dynamique du mouvement au moment de l'impulsion pour le franchissement ;</li> <li>-Utiliser au moment de l'Impulsion les jambes avec une action des bras dans le sens du haut ;</li> <li>-Utiliser les bras pour sauter.</li> </ul>	

		<b>ACTIVITES D'EXPRESSION</b>	
		<b>CP2-Effectuer en maintenant sa stabilité, différentes attitudes posturales.</b>	
	- Effort physique - Mobilité - Locomotion - Expression	<b>Gymnastique au sol</b>	-Se déplacer de différentes façons sur des appuis manuels et pédestres ; -Construire et réaliser un enchaînement de 3 à 4 éléments au sol (tourner, se renverser et envol) ; -Adopter différentes attitudes posturales en maintenant sa stabilité.
		<b>ACTIVITES D'OPPOSITION / COOPERATION</b>	
		<b>CP2-Jouer activement divers rôles dans les activités de groupe</b>	
		<b>EN ATTAQUE</b>	
		<b>Football</b>	-Conserver le ballon, passer à un partenaire, se démarquer pour donner une solution favorable de jeu au porteur ; -Progresser vers les buts adverses en passant la défense soit en dribble ou en passe et tirer ou frapper en mouvement. -Connaître les postes et les rôles des joueurs.
		<b>Basket-ball</b>	
		<b>Handball</b>	
		<b>Volley-ball</b>	
		<b>EN DEFENSE</b>	
		<b>Football</b>	-Récupérer le ballon, se placer, se déplacer et se replacer; -Gêner la progression de l'adversaire; -Empêcher de marquer de buts / points. -Connaître les postes et les rôles des joueurs.
		<b>Basket-ball</b>	
		<b>Handball</b>	
		<b>Volley-ball</b>	
-Conscience, ajustement, maîtrise du corps dans les déplacements et dans la manipulation d'objets et l'exploitation des possibilités de communication	-Locomotion -Coopération/opposition -Mobilité -effort physique		
	-Locomotion -Coopération/opposition -Motricité		

**NB : la taxonomie des éléments gymniques par niveau orientera l'action pédagogique en gymnastique au sol.**

**CP2 = compétence du niveau 2**

REPUBLIQUE DU CAMEROUN  
Paix – Travail – Patrie

MINISTRE DES SPORTS ET  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE

SECRETARIAT GENERAL

DIRECTION DU DEVELOPPEMENT  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE

SOUS DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT  
DE L'EDUCATION PHYSIQUE



REPUBLIC OF CAMEROON  
Peace – Work – Fatherland

MINISTRY OF SPORTS AND  
PHYSICAL EDUCATION

SECRETARIAT GENERAL

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION  
DEVELOPMENT

SUB DEPARTMENT FOR TEACHING OF  
PHYSICAL EDUCATION

## PROGRAMME OFFICIEL D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

### Cours Elémentaires 1 et 2, Class 3 and 4.

Volume horaire annuel : **21 heures**

Volume horaire hebdomadaire : **1heure**

Niveau d'apprentissage : **2**

Nombre de Cycles d'apprentissage : **6**

Cycles d'apprentissage : -**Course de vitesse**  
-**Course d'endurance-vitesse**  
-**Lancer de poids**  
-**Saut en hauteur**  
-**Gymnastique au sol**  
-**Sports collectifs**

Durée par cycle : **3 heures**

Durée de la leçon : **30 mns**

Coefficient : **1**

## **PREAMBULE**

L'Education Physique et Sportive vise le développement des capacités motrices et à la pratique des activités physiques et sportives. Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître ou de découvrir leur corps, à conquérir progressivement la maîtrise des objets, de l'espace et du temps et de se socialiser.

A cet effet, les élèves du niveau III âgés de 8 à 11 ans présentent un changement de stature ainsi que des qualités physiques et athlétiques de base à développer. Ils manifestent aussi le goût de l'effort et de la réalisation des performances d'où l'importance du mouvement. Il est essentiel à la construction de la personnalité de l'enfant. Il permet par la psychomotricité d'éduquer l'apprenant et d'œuvrer au développement intellectuel, affectif, et physique des apprenants.

## **OBJECTIFS**

-Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées pour leur force, leur vitesse dans des espaces et avec des matériels variés dans différents types d'efforts (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée) de plus en plus régulièrement à une échéance donnée, pour se surpasser dans l'effort ;

- Identifier, stabiliser, améliorer sa performance ;

- s'élever verticalement après une course adaptée pour franchir la corde ou l'élastique ;

- Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 éléments gymniques durant un temps précis ;

- Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires en respectant les règles, en assurant des rôles différents (attaquants, défenseurs, arbitres) ;

- Connaître et respecter les conditions matérielles du jeu (espace de jeu, matériel, répartition des joueurs) et les règles (utilisation du matériel, respect des dimensions et des tracés de jeu) ;

- Connaître et respecter selon le jeu les relations entre les joueurs, accepter ou au contraire respecter l'interdiction du contact.

- Participer à la marque en coopérant avec ses équipiers, en s'opposant individuellement et collectivement à l'équipe adverse et en respectant les règles.

## **LES COMPETENCES ATTENDUES**

Pour construire les compétences attendues du programme, il est nécessaire de s'appuyer sur des activités physiques et sportives. Pour chaque activité d'enseignement des acquisitions appelées compétences sont attendues.

Chaque compétence s'inscrit dans 3 catégories d'actions corporelles :

1-) les actions corporelles en relation avec le corps propre ;

2-) les actions corporelles en relation avec le milieu physique ;

3-) les actions corporelles en relation avec le milieu social.

Les actions corporelles induisent des thèmes d'étude à faire acquérir aux apprenants à savoir : la locomotion, la mobilité, la manipulation, l'effort physique, la coopération, l'opposition, la coopération/opposition, l'expression.



## REFERENTIEL DES COMPETENCES ATTENDUES

Champs d'intervention	Thèmes d'étude dominants	ACTIVITES D'ENSEIGNEMENT	COMPETENCES ATTENDUES
<p>-Conscience et maîtrise du corps</p> <p>-Ajustement et maîtrise du corps dans les déplacements et dans les manipulations des objets</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effort physique</li> <li>- Mobilité</li> <li>- Locomotion</li> </ul>	<b>ACTIVITES ATHLETIQUES</b>	
		<b>CP3</b> -Se déplacer rapidement et exécuter les actions en contrôlant leur exécution et leur liaison.	
		<b>Course de vitesse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Courir vite sur 20 m ;</li> <li>-Se propulser plus efficacement vers l'avant au départ ;</li> <li>-Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effort physique</li> <li>- Mobilité</li> <li>- Locomotion</li> </ul>	<b>CP3</b> -Produire un effort approprié et soutenu tout au long d'une activité.	
		<b>Course d'endurance-vitesse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Courir à allure régulière, en aisance respiratoire à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repères dans un temps donné ;</li> <li>-Gérer sa course en changeant de rythme et de cadence sur une distance de 100 m ;</li> <li>- Récupérer activement après une course pour enchaîner une autre.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Effort physique</li> <li>-Manipulation</li> </ul>	<b>CP3</b> -Projeter divers objets de différentes façons.	
		<b>Lancer de poids</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Construire une trajectoire de lancer ;</li> <li>-Se familiariser et manipuler l'engin ;</li> <li>-Appliquer les prises d'élan (face, profil et dos) pour lancer.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Effort physique</li> <li>-Mobilité</li> </ul>	<b>CP3</b> - - Se projeter le plus haut possible par-dessus un obstacle fixe en prenant appel d'un pied.	
		<b>Saut en hauteur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coordonner la course et l'impulsion avant le saut ;</li> <li>-Augmenter la dynamique du mouvement au moment de l'impulsion ;</li> <li>Utiliser l'impulsion des jambes avec une action des bras dans le sens du haut.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effort physique</li> <li>- Mobilité</li> <li>- Locomotion</li> <li>-Expression</li> </ul>	<b>ACTIVITES D'EXPRESSION</b>	
<b>CP3</b> -Reproduire des actions traduisant une intention donnée.			
<b>Gymnastique au sol</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se déplacer de différentes façons sur des appuis manuels et pédestres ;</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aligner les différents segments du corps à la verticale ;</li> <li>-Construire et réaliser un enchaînement de 4 à 5 éléments au sol (envol, rotation et se renverser).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conscience, ajustement, maîtrise du corps dans les déplacements et dans la manipulation d'objets et l'exploitation des possibilités de communication</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Locomotion</li> <li>-Coopération/opposition</li> <li>-Mobilité</li> <li>-effort physique</li> </ul>	<b>ACTIVITES D'OPPOSITION/COOPERATION</b>	
		<b>CP3-</b> Echanger de différentes façons un objet avec un ou plusieurs partenaires en position stationnaire ou en déplacement continu.	
		<b>EN ATTAQUE</b>	
		<b>Football</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Marquer : choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable ;</li> <li>-Conserver le ballon : passer à un partenaire démarqué, se démarquer pour donner une solution favorable de jeu au porteur, recevoir le ballon à l'arrêt ou en mouvement ;</li> <li>-Progresser vers les buts adverses en passant la défense soit en dribble ou en passe et tirer en mouvement ;</li> <li>-Comprendre les règles élémentaires du jeu, les postes et les rôles des joueurs.</li> </ul>
		<b>Basket-ball</b>	
	<b>Handball</b>		
	<b>Volley-ball</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Locomotion</li> <li>-Coopération/opposition</li> <li>-Motricité</li> </ul>	<b>EN DEFENSE</b>	
		<b>Football</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Récupérer le ballon, se placer, se déplacer et se replacer;</li> <li>-Gêner la progression de l'adversaire;</li> <li>-Empêcher de marquer de buts / points ;</li> <li>Comprendre les règles élémentaires, les postes et les rôles des joueurs.</li> </ul>
		<b>Basket-ball</b>	
<b>Handball</b>			
<b>Volley-ball</b>			

**NB : la taxonomie des éléments gymniques par niveau orientera l'action pédagogique en gymnastique au sol**

**CP3= Compétence du niveau 3**

## **LES CONTENUES D'ENSEIGNEMENT DE LA LECON THEORIQUE D'EPS NIVEAU III**

### **I- REGLEMENT**

- 1- Aire de jeu des disciplines enseignées ;
- 2- Notion de sport de temps et de sport de score ;
- 3- Nombre de joueurs par équipes (discipline enseignée).

### **II- CONNAISSANCE GENERALES**

- 1- Principes de jeu ;
- 2- Description des différents sports individuels et sports collectifs.