

Programme officiel – EPS

Toutes les séries de 11e année · 11e-Toutes-Series

UNITÉ D'APPRENTISSAGE 1

Contenus du programme

- ■ Athlétisme : Préparation physique générale.
- 1. Courses et leurs principes : a) Courses d'endurance :
 - - Notion d'endurance ; différentes distances classiques (épreuves)
 - - Initiation à la course d'endurance (endurance discontinue et continue ;
 - - Course d'endurance sous ses différentes variantes. b) Course de vitesse
 - - Notion de vitesse / différentes distances classiques (épreuves) ;
 - - Initiation aux techniques de départ (debout, tripode, quadripode...)
 - - Course de vitesse sous ses différentes variantes.
- 2. Les concours et leurs principes :
 - 2.1. Les lancers :
 - - Notion des lancers de poids ;
 - - Initiation aux techniques et aux divers styles de lancer de poids ;
 - - Lancer de poids sous ses différents styles.
 - 2.2. Les sauts (hauteur, longueur, triple saut)
 - Saut en longueur :
 - - Notion de longueur ;
 - - Initiation aux techniques du saut en longueur ;
 - - Saut en longueur dans sa forme globale.
 - - Organisation des rencontres (interclasses) ;
 - - Formation des équipes scolaires ;
 - - Participation aux compétitions scolaires et extrascolaires.
 - Découverte de nouveaux concepts ;
 - Initiation aux techniques de base des divers sports collectifs ;
 - Occupation rationnelle du terrain (disposition des joueurs par rapport aux postes)
 - Techniques
 - Tactiques
 - Règlements des différentes disciplines de sports collectifs
 - Divers sports collectifs sous leur forme de jeu.
 - Organisation des rencontres
 - Formation des équipes scolaires
 - Participation aux compétitions scolaires et extrascolaires

UNITÉ D'APPRENTISSAGE 2

Contenus du programme

- Courses de résistance : ■ Notion de résistance / différentes épreuves (distances classiques) ; ■ Initiation à la course de résistance ; ■ Course de résistance sous ses différentes variantes.
- Courses de relais : ■ Notion de relais, témoin, relayeur, relayer ; différentes épreuves ; ■ Initiation aux techniques de déplacement et de transmission du témoin ; ■ Course de relais sous ses différentes variantes.
- 2. Courses et leurs principes :

- Saut en hauteur : ■ Notion de hauteur ; ■ Initiation aux techniques et aux différents styles de saut en hauteur ; ■ Saut en hauteur sous ses différents styles. ■ Organisation des rencontres (interclasses) ; ■ Formation des équipes scolaires ; ■ Participation aux compétitions scolaires et ■ Sports collectifs:
- Handball, basketball, ■ Découverte de nouveaux concepts ; ■ Initiation aux techniques de base des divers sports collectifs ; ■ Occupation rationnelle du terrain (disposition des joueurs par rapport aux postes) ■ Techniques
- Divers sports collectifs sous leur forme de jeu.
- Organisation des rencontres
- Formation des équipes scolaires
- Participation aux compétitions scolaires et

UNITÉ D'APPRENTISSAGE 3

Contenus du programme

- Courses d'obstacles : ■ Notion d'obstacle (haie – flaqué d'eau) ; différentes distances classiques (épreuves) ■ Initiation aux techniques de franchissement et du rythme ; ■ Différentes variantes de la course de haie.
- 2. Concours et leurs principes :
- Triple saut : ■ Notion de triple saut ; ■ Initiation aux techniques du triple saut ; ■ Triple saut dans sa forme globale. ■ Organisation des rencontres (interclasses) ; ■ Formation des équipes scolaires ; ■ Participation aux compétitions scolaires et ■ Sports collectifs:
- Football... ■ Découverte de nouveaux concepts ; ■ Initiation aux techniques de base des divers sports collectifs ; ■ Occupation rationnelle du terrain (disposition des joueurs par rapport aux postes) ■ Techniques ■ Tactiques ■ Règlements des différentes disciplines de sports
- - Divers sports collectifs sous leur forme de
- - Organisation des rencontres
- - Formation des équipes scolaires
- - Participation aux compétitions scolaires et performance, stratégie, style, pressing, sélection, fréquence, obstacle, couloir, courbe, dopage, test-cooper, arbitre assistant, trophée, ... (la

Source : Ministère de l'Éducation Nationale du Mali, Programme de l'Enseignement Secondaire Général, 11^e année, 5 août 2012 — pages 207 à 213. Synthèse de la colonne « Contenus » reconstituée pour bkalan.ml.

Document officiel

Les pages qui suivent sont l'extrait fidèle du programme officiel : Ministère de l'Éducation Nationale du Mali, Programme de l'Enseignement Secondaire Général, 11e année, 5 août 2012
— pages 207 à 213.

DOMAINE DP
Programme de 11^e d'EPS / Enseignement Secondaire Général
Horaires : 2 heures – Coefficient : 1
UA1

Compétences	Composantes	Manifestations	Contenus d'apprentissage
S'adapter au milieu espaces de jeux (milieux construits et naturels).	Adopter un mode de vie sain et actif	- Développer les capacités physiques et techniques par la pratique des activités physiques. - Pratiquer les activités physiques pour le maintien de la santé et l'amélioration du bien-être.	Athlétisme : Préparation physique générale. Courses et leurs principes : <u>Courses d'endurance :</u> - Notion d'endurance ; différentes distances classiques (épreuves) - Initiation à la course d'endurance (endurance discontinue et continue ; - Course d'endurance sous ses différentes variantes. <u>Course de vitesse</u> - Notion de vitesse / différentes distances classiques (épreuves) ; - Initiation aux techniques de départ (debout, tripode, quadripode...) - Course de vitesse sous ses différentes variantes.
	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	- Développer les aptitudes physiques et techniques indispensables à la pratique des activités physiques. - Pratiquer les activités physiques pour le maintien de la santé et l'amélioration du bien-être.	Les concours et leurs principes : <u>Les lancers :</u> - Notion des lancers de poids ; - Initiation aux techniques et aux divers styles de lancer de poids ; - Lancer de poids sous ses différents styles. <u>Les sauts</u> (hauteur, longueur, triple saut) <u>Saut en longueur :</u> - Notion de longueur ; - Initiation aux techniques du saut en longueur ; - Saut en longueur dans sa forme globale. - Organisation des rencontres (interclasses) ; - Formation des équipes scolaires ; - Participation aux compétitions scolaires et extrascolaires.

Compétences	Composantes	Manifestations	Contenus d'apprentissage
S'opposer/coopérer	• Interagir dans divers contextes de pratique de sports collectifs.	• Développer les aptitudes physiques et techniques indispensables à la pratique des sports collectifs. • Maîtriser les règles fondamentales des divers sports pratiqués	• Sports collectifs: <u>Volley-ball</u> - Découverte de nouveaux concepts ; - Initiation aux techniques de base des divers sports collectifs ; - Occupation rationnelle du terrain (disposition des joueurs par rapport aux postes) - Techniques - Tactiques - Règlements des différentes disciplines de sports collectifs
	• Diversifier ses aptitudes et attitudes lors des activités sportives	• Développer le sens de la responsabilité, le goût de l'effort physique, l'esprit d'équipe et le respect des règles • Pratiquer le sport comme facteur d'épanouissement et d'intégration dans la vie scolaire et extrascolaire	- Divers sports collectifs sous leur forme de jeu. - Organisation des rencontres - Formation des équipes scolaires - Participation aux compétitions scolaires et extrascolaires

UA2

Compétences	Composantes	Manifestations	Contenus d'apprentissage
S'adapter au milieu espaces de jeux (milieux construit et naturel).	Adopter un mode de vie sain et actif :	- Développer les aptitudes physiques et techniques indispensables à la pratique des sports collectifs. - Pratiquer les activités physiques pour le maintien de la santé et l'amélioration du bien-être.	1. Courses et leurs principes : <u>Courses de résistance :</u> - Notion de résistance / différentes épreuves (distances classiques) ; - Initiation à la course de résistance ; - Course de résistance sous ses différentes variantes. <u>Courses de relais :</u> - Notion de relais, témoin, relayeur, relayer ; différentes épreuves ; - Initiation aux techniques de déplacement et de transmission du témoin ; - Course de relais sous ses différentes variantes.
	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Développer les aptitudes physiques et techniques indispensables à la pratique des activités physiques.	2. Courses et leurs principes : <u>Saut en hauteur :</u> - Notion de hauteur ; - Initiation aux techniques et aux différents styles de saut en hauteur ; - Saut en hauteur sous ses différents styles.
		Pratiquer les activités physiques pour le maintien de la santé et l'amélioration du bien-être.	- Organisation des rencontres (interclasses) ; - Formation des équipes scolaires ; - Participation aux compétitions scolaires et extrascolaires.
S'opposer/coopérer	Interagir dans divers contextes de pratique de sports collectifs.	Développer les aptitudes physiques et techniques indispensables à la pratique des sports collectifs.	Sports collectifs: Handball, basketball, - Découverte de nouveaux concepts ; - Initiation aux techniques de base des divers sports collectifs ; - Occupation rationnelle du terrain (disposition des joueurs par rapport aux postes) - Techniques

		• Maîtriser les règles fondamentales des divers sports pratiqués	• Tactiques • Règlements des différentes disciplines de sports collectifs
S'opposer/coopérer	• Diversifier ses aptitudes et attitudes lors des activités sportives	• Développer le sens de la responsabilité, le goût de l'effort physique, l'esprit d'équipe et le respect des règles • Pratiquer le sport comme facteur d'épanouissement et d'intégration dans la vie scolaire et extrascolaire	• Divers sports collectifs sous leur forme de jeu. • Organisation des rencontres • Formation des équipes scolaires • Participation aux compétitions scolaires et extrascolaires

UA3

Compétences	Composantes	Manifestations	Contenus d'apprentissage
S'adapter au milieu espaces de jeux (milieux construit et naturel).	Adopter un mode de vie sain et actif :	- Développer les aptitudes physiques et techniques indispensables à la pratique des activités physiques. - Pratiquer les activités physiques pour le maintien de la santé et l'amélioration du bien-être.	1. Courses et leurs principes : <u>Courses d'obstacles :</u> - Notion d'obstacle (haie – flaque d'eau) ; différentes distances classiques (épreuves) - Initiation aux techniques de franchissement et du rythme ; - Différentes variantes de la course de haie.
			2. Concours et leurs principes : <u>Triple saut :</u> - Notion de triple saut ; - Initiation aux techniques du triple saut ; - Triple saut dans sa forme globale. - Organisation des rencontres (interclasses) ; - Formation des équipes scolaires ; - Participation aux compétitions scolaires et extrascolaires.
S'opposer/coopérer	Interagir dans divers contextes de pratique de sports collectif.	- Développer les aptitudes physiques et techniques indispensables à la pratique des sports collectifs. - Maîtriser les règles fondamentales des divers sports pratiqués	Sports collectifs: Football... - Découverte de nouveaux concepts ; - Initiation aux techniques de base des divers sports collectifs ; - Occupation rationnelle du terrain (disposition des joueurs par rapport aux postes) - Techniques - Tactiques - Règlements des différentes disciplines de sports collectifs

Compétences	Composantes	Manifestations	Contenus d'apprentissage
S'opposer/coopérer	Diversifier ses aptitudes et attitudes lors des activités sportives	- Développer le sens de la responsabilité, le goût de l'effort physique, l'esprit d'équipe et le respect des règles - Pratiquer le sport comme facteur d'épanouissement et d'intégration dans la vie scolaire et extrascolaire	- Divers sports collectifs sous leur forme de jeu. - Organisation des rencontres - Formation des équipes scolaires - Participation aux compétitions scolaires et extrascolaires

Répertoire de concepts : Technique, tactique, aptitude, attitude, capacité, physique, performance, stratégie, style, pressing, sélection, technicien, offensif, défensif, peloton, apnée, immobilisation, agressivité, rigueur, rythme, fréquence, obstacle, couloir, courbe, dopage, motivation, remontée, relance, duel, progression individuelle/collective, principe, fair-play, test-cooper, arbitre assistant, trophée, ... (la liste n'est pas exhaustive).

DOMAINE ARTS