

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
SECONDAIRE ET NORMAL**

EDITION 2013



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

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

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE
ENSEIGNEMENT SECONDAIRE GENERAL ET TECHNIQUE
6^{ème} et 5^{ème}, 1^{ère} et 2^{ème} années, Form 1 and 2.

PROGRAMME D'ETUDE : EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Volume horaire annuel : 50 heures

Volume horaire hebdomadaire : 2 heures

Période de cours : 7h30'-11h30'

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 : 6 heures

Durée de la leçon : 1 heure

Niveau d'apprentissage : 1

Coefficient : 2

Statut : Obligatoire

L'Education Physique et Sportive (EPS) est une matière d'enseignement qui vise à la transformation des ressources potentielles et disponibles de l'apprenant pour l'aider à agir et à progresser avec efficacité et efficience dans la société.

Au Secondaire, principalement au 1^{er} cycle d'observation, le préadolescent est âgé entre 10 et 13 ans. Il intègre et perfectionne les mouvements et gestes acquis au primaire tout en les adaptant aux nouvelles exigences de ses capacités organiques et musculaires. L'EPS a pour fonction l'apprentissage de ses conduites motrices.

A cet âge, les besoins de l'apprenant sont :

- de construire une image favorable de lui-même ;
- de s'adapter à son environnement physique ;
- d'établir des liens avec les autres.

OBJECTIFS GENERAUX

- développer les habiletés motrices et leur utilisation dans les déplacements et les manipulations ;
- assurer le développement d'habitudes de santé et de bien être permettant à l'apprenant d'assurer seul ses responsabilités face aux activités physiques et sportives (APS) ;
- encourager l'apprenant à rechercher un état optimal de condition physique ;
- faciliter chez l'apprenant l'acceptation et l'affirmation de soi ;
- exploiter l'information, appréhender diverses règles de vie, d'action, de fonctionnement et d'organisation.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

- contrôler le placement et le déplacement de ses segments dans l'exécution d'actions liées aux APS ;
- produire différents types d'efforts organiques et musculaires ;
- maîtriser différentes formes de manipulation liées à la pratique des APS ;
- coopérer avec ses pairs en tenant compte des actions possibles de chacun ;
- utiliser ses possibilités d'expression et de communication dans les APS ;
- coopérer avec ses partenaires et s'opposer en attaque et en défense.

COMPETENCES ATTENDUES

Le Programme officiel d'éducation physique et sportive est centré sur l'apprenant. En effet, la maîtrise des comportements attendus est valorisée. Dans cette perspective, l'enseignant vise à orienter le développement des compétences. Celles-ci étant le savoir-agir, permettant à l'apprenant de mobiliser et de mettre en œuvre dans des situations complexes des ressources pour résoudre efficacement la situation problème.

REFERENTIEL DE COMPETENCES

CHAMPS D'INTERVENTION	THEMES D'ETUDE DOMINANTS	ACTIVITES D'ENSEIGNEMENT	COMPETENCES ATTENDUES	
<ul style="list-style-type: none"> -Conscience et maîtrise du corps -Ajustement et maîtrise des déplacements et dans les manipulations des objets 	<ul style="list-style-type: none"> - Effort physique - Mobilité - Locomotion 	<p align="center">ACTIVITES ATHLETIQUES</p> <p>CPI - Se déplacer rapidement et exécuter les actions en contrôlant leur exécution et leur liaison dans les différentes phases du déplacement.</p> <p align="center">Course de vitesse</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur 40 m ; - Réagir au signal ; - Développer une attitude posturale appropriée au départ et au finish ; - Appliquer l'attitude posturale adéquate au départ. 	
			<p>CPI - Doser son effort en fonction de la tâche à réaliser.</p> <p align="center">Course d'endurance- vitesse</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Courir à allure régulière et varier les cadences sur une distance de 150 m ; - Doser son allure de course ; - Connaître la notion de cadence et de rythme durant l'effort.
			<p>CPI - Propulser un objet le plus loin possible.</p> <p align="center">Lancer de poids</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Propulser l'engin le plus loin possible ; - Manipuler et maîtriser l'engin ; - Connaître les deux types de lancer : lancer de dos (face et profil) ou lancer en rotation; - Coordonner les différentes phases du lancer.
			<p>CPI - Franchir un objet en coordonnant ses actions pour obtenir le saut le plus haut possible.</p> <p align="center">Saut en hauteur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter le plus haut possible ; - Augmenter la dynamique musculaire au moment de l'impulsion ; - Coordonner la course d'élan et l'impulsion avant le saut.
<ul style="list-style-type: none"> - Effort physique - Mobilité - Locomotion - Expression 	<p align="center">ACTIVITES D'EXPRESSION</p> <p>CPI - Appliquer les notions liées à la mobilité de son corps dans l'exécution de ses déplacements.</p> <p align="center">Gymnastique au sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Construire et réaliser un enchaînement d'au moins 6 éléments au sol (envol, rotation et se renverser) ; - Se déplacer de différentes façons sur des appuis 		

LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT DE LA LECON THEORIQUE AU NIVEAU I

I - REGLEMENTS

A- ACTIVITES ATHLETIQUES

a)- COURSE DE VITESSE-COURSE D'ENDURANCE-VITESSE

- La connaissance de la piste d'athlétisme ;
- La connaissance des différentes courses (vitesse, obstacle, relais,).

b)- LANCER DE POIDS

- La connaissance des différents lancers (javelot, poids, disque et marteau) ;
- Les dimensions des engins (poids dames et messieurs)

c)- SAUT EN HAUTEUR

- Les sauts verticaux et horizontaux ;
- le saut en hauteur (caractéristiques)

B- ACTIVITES D'EXPRESSION

Gymnastique au sol :

- Installations et équipements ;
- Dimensions de la surface du praticable ;
- Equipements des gymnastes.

C- ACTIVITES D'AFFRONTMENT INTER COLLECTIF

Installations et équipements :

- Aires de jeu ;
- Dimensions ;
- Surface de jeu ;
- Le ballon ;
- Equipes/ composition des équipes ;
- Equipements des joueurs.

II- CONNAISSANCES GENERALES

- 1- Définition des concepts
 - Education Physique et Sportive ;
 - Education Physique ;
 - Education Sportive.
- 2- Historique des disciplines enseignées ;
- 3- Les différentes activités enseignées (sports individuels et sports collectifs).

REPUBLIQUE DU CAMEROUN
Paix – Travail – Patrie

MINISTERE 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
ENSEIGNEMENT SECONDAIRE GENERAL ET TECHNIQUE**

4^{ème} et 3^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} années, FORM 3, 4 and 5

PROGRAMME D'ETUDE: Education Physique et Sportive

Volume horaire annuel : 50 heures

Volume horaire hebdomadaire : 2 heures

Période de cours : 7h30'-11h30'

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 : 6 heures

Durée de la leçon : 1heure

Niveau d'apprentissage : 2

Coefficient : 2

Statut : Obligatoire

PREAMBULE

L'éducation physique et sportive (EPS) est une matière d'une grande richesse éducative. Elle contribue au maintien et à l'amélioration de l'état de santé et du bien-être des apprenants en les aidant à développer leur endurance, leur mobilité et leur force.

Au niveau 2 du cycle d'observation, les enfants sont âgés entre 14 et 16 ans. Ceux-ci connaissent l'apparition des caractères sexuels secondaires et ont besoin de :

- rechercher l'affirmation de soi.

Objectifs Généraux :

- Renforcer les acquis du niveau antérieur ;
- Favoriser chez l'apprenant l'acceptation et l'affirmation de soi ;
- Permettre à l'apprenant de relever les défis posés par les conditions du changement rapide de sa croissance biologique ;
- Préparer l'apprenant à choisir ses activités physiques et sportives en fonction de ses goûts, de ses intérêts et des possibilités du milieu ;
- Faciliter l'acquisition des connaissances relatives aux structures de son moi à ses qualités personnelles à ses possibilités et limites, à l'environnement et ses composantes, aux comportements adaptés face aux autres ;
- Acquérir des connaissances et des compétences relatives aux activités physiques et sportives ;
- Accéder, à l'autonomie et à l'intégration sociale ;
- Résoudre les problèmes complexes, exercer son jugement critique pour améliorer son potentiel dans la vie quotidienne.

Objectifs Spécifiques :

- Exécuter le plus rapidement possible des combinaisons d'actions motrices lors d'un déplacement;
- Adapter son rythme respiratoire en fonction de la durée, de la distance et des changements d'allure à ses possibilités organiques ;
- Réaliser les meilleures performances dans le temps et l'espace en tenant compte de ses possibilités et en utilisant les compétences les plus appropriées ;
- Participer à une expérience collective dans laquelle chacun joue un rôle particulier ;
- Enchaîner des actions motrices adaptées aux conditions de l'environnement suivant des formes d'exécution connues.

COMPETENCES ATTENDUES :

Le programme officiel d'éducation physique et sportive est orienté sur l'approche par compétence. En effet, la maîtrise des comportements attendus est valorisée. Dans cette perspective, l'enseignement vise à orienter le développement des compétences. Celles-ci étant le savoir-agir, permettant à l'apprenant de mobiliser et de mettre en œuvre dans des situations complexes des ressources pour traiter efficacement la situation-problème.

REFERENTIEL DE COMPETENCES

CHAMPS D'INTERVENTION	THEMES D'ETUDE DOMINANTS	ACTIVITES D'ENSEIGNEMENT	COMPETENCES ATTENDUES		
-Conscience et maîtrise du corps -Ajustement et maîtrise des déplacements et dans les manipulations des objets	- Effort physique - Mobilité - Locomotion	CP2-Exécuter le plus rapidement possible les combinaisons d'actions d'un déplacement sur une distance donnée.	-Courir vite sur 50 m ; -Réagir au signal lors d'un départ quadrupédique ; -Développer une attitude posturale au départ, durant la phase de train et la phase de finish.		
			-Course vite sur 50 m ; -Réagir au signal lors d'un départ quadrupédique ; -Développer une attitude posturale au départ, durant la phase de train et la phase de finish.		
		Course de vitesse	CP2-Adapter son rythme respiratoire en fonction de la durée, de la distance des changements d'allure à son niveau d'endurance organique.	-Courir à allure régulière et variée sur une distance de 300 à 600 m ; -Exécuter la phase de train en fonction de ses capacités ; - Réaliser une accélération à la fin de la course.	
			CP2-Lancer un objet le plus loin et le plus efficacement possible à partir des règles et des formes d'exécution connues.	-Propulser l'engin le plus loin possible ; - Manipuler et maîtriser l'engin ; -Exécuter l'un des deux types de lancer (lancer de dos ou lancer en rotation) ; -Coordonner les différentes phases du lancer.	
		-Effort physique ; -Manipulation	-Effort physique -Mobilité	Lancer de poids	CP2-Se projeter par-dessus un objet fixe de différentes façons en respectant la forme d'exécution propre à chacun des sauts choisis.
				Saut en hauteur	-Sauter le plus haut possible ; -Connaître l'un des deux types de sauts (rouleau ventral ou fosbury Flop); -Exécuter les différentes phases d'au moins un type saut.
		- Effort physique - Mobilité - Locomotion - Expression	- Effort physique - Mobilité - Locomotion - Expression	ACTIVITES D'EXPRESSION	
				CP2-Relier et enchaîner les mouvements d'équilibre, de rotation et d'amplitude.	
				Gymnastique au sol -Construire et réaliser un enchaînement au choix avec trois éléments de fermeture et trois éléments d'ouverture	

LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT DE LA LECON THEORIQUE AU NIVEAU II

I - REGLEMENTS

A- ACTIVITES ATHLETIQUES

a)- COURSE DE VITESSE-COURSE D'ENDURANCE-VITESSE

- La piste d'athlétisme
 - La longueur ;
 - Les lignes ;
 - Les caractéristiques ;
 - Les différentes courses de vitesse ;
 - Les décalages des départs des différentes courses de vitesse.

b)- LANCER DE POIDS

- Renforcement du niveau I ;
- L'aire de lancer de poids (description-sommaire du cercle du secteur et de l'aire de lancer).

c)- SAUT EN HAUTEUR

- Renforcement des acquis du niveau I ;
- Les dimensions de la barre transversale et des montants ;
- La connaissance du sautoir.

B- ACTIVITES D'EXPRESSION

Gymnastique au sol :

- Renforcement des acquis du niveau I ;
- Principes de la gymnastique artistique (féminine et masculine) au sol ;
- Actions autorisées et actions interdites ;
- Tenue et correction de l'athlète ;
- Temps de passage et composition des éléments d'enchaînements.

C- ACTIVITES D'AFFRONTEMENT INTER COLLECTIF

- a)- Renforcement du niveau I ;
- b)- Principes de jeu pour marquer un point, un but pour remporter le match ;
- c)- Terrains de jeux : (zones et aires de jeux ; filets, paniers, poteaux ou montants) ;
- d)- Changement des joueurs ;
- e)- balle en jeu, balle hors-jeu.

II- CONNAISSANCES GENERALES

- 1- Renforcement du niveau I ;
- 2- Evolution des disciplines enseignées ;
- 3- Définition du Sport ;
- 4- Différences et similitudes: Education Physique et Sportive et Sport ;
- 5- Description des types d'activités d'enseignement : sports collectifs et sports individuels (discipline enseignée).