



Cahier Journalier

Éducation Physique et Sportive

SAISON
2025-2026





2025-2026

Calendrier des congés

N°	Congés scolaire	Date	Jours
1	Aïd Al Mawlid Nabawi	12 & 13 Rabi Al Awal 1447	2
2	1ère Vacances intermédiaire	Du dimanche 19 octobre 2025 Au dimanche 26 octobre 2025	8
3	Fête de la marche verte	Jeudi 06 novembre 2025	1
4	Fête de l'indépendance	Mardi 18 novembre 2025	1
5	2ème Vacances intermédiaire	Du Dimanche 7 décembre 2025 Au dimanche 14 décembre 2025	8
6	Nouvel an 2025	mercredi 01 janvier 2026	1
7	Manifeste de l'indépendance	samedi 11 janvier 2026	1
8	Nouvel an amazigh	mardi 14 janvier 2026	1
9	Vacances du 1er semestre	Du dimanche 25 janvier 2026 Au dimanche 01 février 2026	8
10	3ème Vacances intermédiaire	Du dimanche 15 mars 2026 Au dimanche 22 mars 2026	8
11	Aïd Al Fitr	Du 29 Ramadan 1446 Au 2 Chawal 1447	3 أو 4
12	Fête du Travail	1 mai 2025	1
13	4ème Vacances intermédiaire	Du dimanche 03 mai 2026 Au dimanche 10 mai 2026	8
14	Aïd Al Adha	Du 09 Dou Al Hija 1447 Au 11 Dou Al Hija 1447	3
15	Nouvel an de l'Hégire	1er Moharram 1448	1

Carte d'identité.

PROFESSEUR :

Nom et prénom :

Spécialité sportive :

Tél :

Email :

Recrutement le :/...../.....

Grade :

Titularisation le :/...../.....

À partir de :/...../.....

À partir de :/...../.....

Le :/...../.....

Echelon :

Dernière note d'inspection..... /20

ETABLISSEMENT :

AREF :

Direction provinciale :

Etablissement :

Directeur (trice) : GSM :

Inspecteur (trice) : GSM :

Nombres des enseignants d'EPS : Nombre de classe :

➤ 1AC : ; 2AC : ; 3AC :

➤ TC : ; 1BAC : ; 2BAC :

ASSOCIATION SPORTIVE SCOLAIRE :

Président :

GSM :

Secrétaire général :

GSM :

Vice-secrétaire général :

GSM :

Trésorier :

GSM :

Vice-trésorier :

GSM :

Conseillers :

GSM :

.....

GSM :

SPORT SCOLAIRE

Responsable bureau
du sport scolaire :

GSM :

Chefs des commissions sportives techniques.

Athlétisme :

GSM :

Basket-ball :

GSM :

Volley-ball :

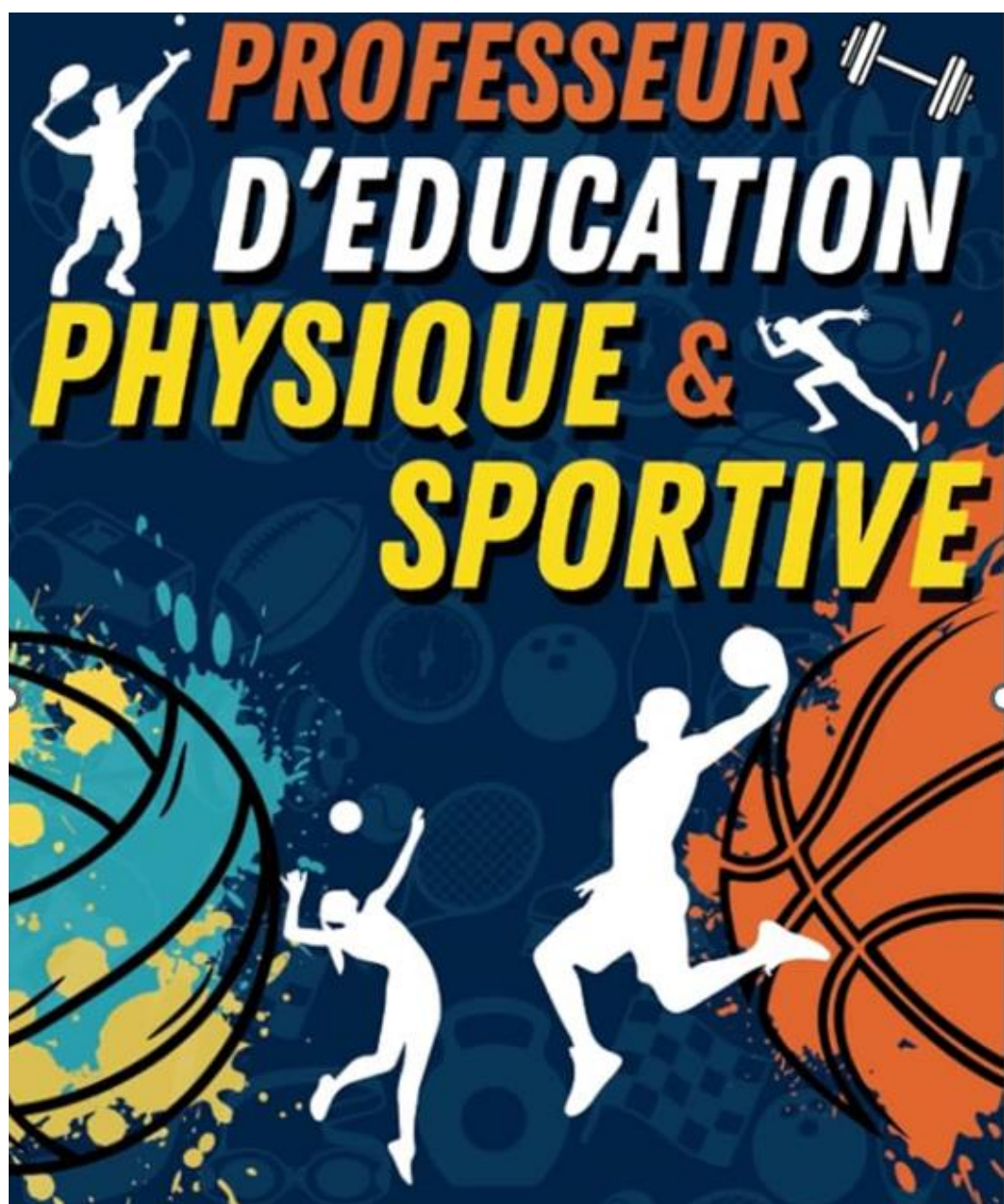
GSM :

Hand-ball :

GSM :

Football :

GSM :



Répartition Cyclique.

NOM ET PRENOM	SEMESTRE 1				SEMESTRE 1			
	Du	Du	Du	Du	Du	Du	Du	Du
								
	Au	Au	Au	Au	Au	Au	Au	Au
								

Innstallations Sportives.

Classe :/.....Nombre des élèves :....G:.....F:.....

LES GROUPES

Groupe 1 :

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....
- 6-.....
- 7-.....
- 8-.....

Groupe 2 :

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....
- 6-.....
- 7-.....
- 8-.....

Groupe 3 :

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....
- 6-.....
- 7-.....
- 8-.....

Groupe 4 :

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....
- 6-.....
- 7-.....
- 8-.....

Groupe 5 :

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....
- 6-.....
- 7-.....
- 8-.....

Groupe 6 :

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....
- 6-.....
- 7-.....
- 8-.....

Dispense	Type	Durée	Motif

Classe :.....

CYCLE 1

.....

N°	NOM ET PRENOM	TO	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	TB	TO	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11
01																								
02																								
03																								
04																								
05																								
06																								
07																								
08																								
09																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								
27																								
28																								
29																								
30																								
31																								
32																								
33																								
34																								
35																								
36																								
37																								
38																								
39																								
40																								
41																								
42																								
43																								
44																								
45																								
46																								
47																								

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Les Modules et les compétences selon les niveaux scolaires (OP 2009).

N	1AC		2AC		3AC	
O.T.I	L'élève la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.		L'élève de la 2ème année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles.		L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.	
Modules	<u>Module 1 :</u> Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions.	<u>Module 2 :</u> Coordination motrice, équilibre condition physique et respect d'autrui.	<u>Module 3 :</u> Interaction positive avec les contraintes du milieu naturel et l'engagement effectif dans des stratégies collectives.	<u>Module 4 :</u> Adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations.	<u>Module 5 :</u> Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe.	<u>Module 6 :</u> Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé.
Compétence Concernant les Modules	- Appropriation des objectifs fixés et des critères de réussite principales pour les diverses activités physiques et sportives. - Employer les techniques de base des activités physiques et sportives. - L'Observation et l'extraction des résultats - Comprendre l'effet de l'activité motrice et l'effort physique sur le corps dans sa relation avec l'environnement.	- Concentration, l'attention et le contrôle des émotions - Participer à des activités physiques et sportives en harmonie avec l'environnement - Respecter les règles du jeu et les décisions de l'arbitre - surmonter la honte et l'embarras lors d'une performance en face de l'autre - Participer aux activités de la confrontation et la coopération et à faire des rôles différents au sein du groupe - Le fair-play sportif: (le désir d'exceller, d'accepter la défaite, respect de l'adversaire)	- L'engagement dans la pratique des activités physiques et culturelles au sein et en dehors de l'établissement. - Développement des stratégies communes pour réaliser des processus collectifs, ainsi que des procédures relatives à la coopération mutuelle. - l'application des règles du jeu et le respect des décisions de l'arbitre. - interaction positive avec les contraintes de l'environnement naturel et les caractéristiques des moyens didactiques.	- La Maîtrise des techniques de base et des situations tactiques simple. - Comprendre l'importance de la préparation de l'organisme à l'effort physique et son retour au calme. - Connaissance des principes fondamentaux de prévention et de sécurité dans la pratique des activités physiques et sportives - Le lien entre l'auto sensations et les stimuli externes dans la pratique des activités physiques et sportives. - L'exécution de différents rôles au sein du groupe (organisation, formation, arbitrage)	- Analyser, Evaluer et recueillir des résultats individuels - Faire de l'effort et prendre l'envi de s'entraîner - la coopération et la collaboration à travers des situations d'enseignement et la recherche de solutions collectives - Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe	- Adoption et l'utilisation des connaissances techniques et Tactiques et de la motricité acquis dans le but d'atteindre l'efficacité et le coût efficacité. - interaction positive avec les contraintes de l'environnement naturel et les caractéristiques des moyens didactiques envi d'appliquer les acquis dans différentes situations. - L'emploi correcte des principes de base de prévention et de sécurité.

Le programme national d'enseignement de l'EPS (OP 2009).

	IAC	2AC	3AC
Sport Collectifs (Marquage-Démarquage)	L'élève de la 1ère année doit pouvoir conserver la balle et participer au jeu collectif pour gagner la rencontre.	L'élève de la 2ème année doit pouvoir gagner la rencontre par la réalisation de déplacements variés pour une progression avec la balle et un changement de rôle en fonction des situations proposées.	L'élève de la 3ème année doit pouvoir participer dans la réalisation du projet collectif basé sur le passage rapide et adéquat de l'attaque à la défense pour gagner la rencontre.
Sports Collectifs (De Renvoi)	Rechercher le gain de la rencontre par un déplacement et un placement adéquats pour défendre son camp et renvoyer la balle vers le camp adverse.	Rechercher le gain de la rencontre par un déplacement et un placement adéquats pour un renvoi indirect de la balle vers le camp adverse et gagner le point.	Rechercher le gain de la rencontre par une défense de terrain et l'orientation de la balle vers la zone avant, avant de la renvoyer.
Athlétisme	L'élève de 1ère année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.	L'élève de 2ème année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance.	L'élève de 3ème année doit pouvoir gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.
Gymnastique	L'élève de 1ère année doit pouvoir se confirmer et s'adapter à des mouvements inhabituels pour réaliser un enchaînement simples d'éléments gymniques devant le groupe classe, compose de : 3A 2B 0C	L'élève de 2ème année doit pouvoir maîtriser, organiser son corps et prendre le risque pour présenter un enchaînement gymnique varie en éléments et en rythme devant le groupe classe .compose de : 3A 2B 1C	L'élève de 3ème année doit pouvoir concevoir et réaliser un projet individuel sous forme sous forme d'enchaînement d'éléments gymniques devant le groupe classe, comprendre, expliquer et développer ses composantes en fonction de ses exigences organisationnelles techniques et réglementaires. compose de : 2A 4B 1C

Grille d'évaluation (OP 2009).

	Activités physiques	Critères de l'évaluation		définition	Outils utilisés	Notation		
						IAC	2 AC	3AC
Connaissances Procédurales	athlétisme	Habileté motrice		Produit	Chronomètre Décamètre (annexe N°3)	06	06	06
		Comportement moteur		Performance		08	07	06
	Sports collectifs	Capacité sportive et habileté motrice	individuelles	Produit du comportement physique	Grille d'observation	06	06	06
			collectives			08	07	06
	gymnastique	Capacité sportive et habileté motrice		Produit du comportement physique	Grille d'observation (annexe N° 4)	14	13	12
	Connaissances conceptuelles	- concept et les termes relatifs à l'activité support - règlement de l'activité - connaissance scientifiques et physiologiques spécifiques à l'échauffement et l'entraînement		Connaissances conceptuelles et terminologie relatifs à l'APS support	Questions et réponses orale et écrit	03	03	03
Connaissances comportementales	Toutes les activités support	-Participation effective dans l'APS -le comportement au sein du groupe -l'autonomie La responsabilité de l'arbitrage, d'entraînement etc...		- l'absence, tenue arbitrage, organisation - respect d'autrui et des règles du groupe	Observation directe de l'élève le long du cycle d'apprentissage	03	04	05

La Notation en Gymnastique (OP 2009).

		1 AC	2 AC	3 AC
Difficultés		6	6	6
Composition	Exigences spécifiques	1.50	1.50	1.50
	Qualité d'enchaînement	4.50	3.50	2.50
Exécution		2	2	2
Note finale (connaissances procédurales)		14	13	12

1) La difficulté (6 points):

1AC : 3A+2B+0C	(3 x 1 + 2 x 1.5 = 6 points)
2AC : 3A+2B+1C	(3 x 0.75 + 2 x 1 + 1 x 1.75 = 6 points)
3AC : 2A+4B+1C	(2 x 0.5 + 4 x 0.75 + 1 x 2 = 6 points)

Lorsqu'une difficulté est manquante, elle peut être partiellement remplacée par une difficulté inférieure (dans ce cas, elle vaut 0.25points). Une difficulté supérieure peut remplacer une difficulté inférieure.

2) La composition:

A - Exigences spécifiques (1.5 point)

L'élève doit choisir trois familles différentes parmi les huit figurants sur le tableau des difficultés. Pour chaque famille présentée il obtient 0.5 point.

B- Enchaînement (variable suivant le niveau scolaire)

L'élève doit réaliser un enchaînement d'éléments gymniques dans une suite logique et harmonieuse : agencement des éléments, rythme, amplitude et aisance

3) L'exécution (2points):

L'exécution peut être notée suite à une appréciation analytique ou globale : Appréciation analytique :

- Petite faute = 0.1 point
- Faute moyenne = 0.2 point
- Faute grossière = 0.3 point
- Chute = 0.5 point

Le cumul des déductions est retranché de la note maximale d'exécution. Appréciation globale :

- Parfaite exécution = 1/1 de la note maximale d'exécution (Pas de fautes d'exécution) ;
- Bonne exécution = 3/4 de la note maximale d'exécution (Très peu de fautes d'exécution) ;
- Exécution moyenne = 1/2 de la note maximale d'exécution (Quelques fautes d'exécution) ;
- Exécution faible = 1/4 de la note maximale d'exécution (Beaucoup de fautes d'exécution) ;
- Très faible exécution = 0. (Beaucoup de fautes d'exécution et de chutes).

L'échelle de Notation (OP 2009).

	1AC /GARCONS							1AC /FILLES					2AC / GARCONS						2AC /FILLES						3AC/ GARCONS						3AC /FILLES								
		1000 m	LP (4kg)	CV (80m)	TS	SL	SH	600 m	LP (3kg)	CV (60m)	TS	SL	SH		1000 m	LP (4kg)	CV (80m)	TS	SL	SH	600 m	LP (3kg)	CV (60m)	TS	SL	SH		1000 m	LP (4kg)	CV (80m)	TS	SL	SH	600 m	LP (3kg)	CV (60m)	TS	SL	SH
Note/20	Note/06	en min	en cm	en sec	en cm	en m	en cm	en min	en cm	en sec	en cm	en m	en cm	Note/06	en min	en cm	en sec	en cm	en m	en cm	en min	en cm	en sec	en cm	en m	en cm	Note/06	en min	en cm	en sec	en cm	en m	en cm	en min	en cm	en sec	en cm	en m	en cm
20	6.00	3.40	809	10.06	960	3.9	125	2.17	724	8.9	775	3.44	105	6.00	6.1	871	10.6	965	4.17	130	4.47	749	8.8	786	3.34	110	6.00	5.55	958	10.1	972	4.34	135	4.46	755	8.8	805	3.43	115
19	5.70	3.48	764	11	925	3.75	120	2.25	684	9.2	740	3.3	100	5.70	6.02	821	11	930	4.02	125	4.39	709	9.1	751	3.2	105	5.70	5.47	908	10.6	937	4.19	130	4.38	720	9.1	770	3.29	110
18	5.40	3.56	719	11.4	890	3.6	115	2.33	644	9.5	705	3.16	95	5.40	5.54	771	11.4	895	3.87	120	4.31	669	9.4	716	3.06	100	5.40	5.39	858	11	902	4.04	125	4.3	685	9.4	735	3.15	105
17	5.10	4.04	674	11.8	855	3.45	110	2.41	604	9.8	670	3.02	90	5.10	5.46	721	11.8	860	3.72	115	4.23	629	9.7	681	2.92	95	5.10	5.31	808	11.4	867	3.89	120	4.22	650	9.7	700	3.01	100
16	4.80	4.12	629	12.2	820	3.3	105	2.49	564	10.1	635	2.88	85	4.80	5.38	671	12.2	825	3.57	110	4.15	589	10	646	2.78	90	4.80	5.23	758	11.8	832	3.74	115	4.14	615	10	665	2.87	95
15	4.50	4.20	584	12.7	785	3.15	100	2.57	524	10.4	600	2.74	80	4.50	5.3	621	12.7	790	3.42	105	4.07	549	10.3	611	2.64	85	4.50	5.15	708	12.2	797	3.59	110	4.06	580	10.3	630	2.73	90
14	4.20	4.28	539	13.1	750	3	95	3.05	484	10.7	565	2.6	75	4.20	5.22	571	13.1	755	3.27	100	3.59	509	10.6	576	2.5	80	4.20	5.07	658	12.6	762	3.44	105	3.58	545	10.6	595	2.59	85
13	3.90	4.36	494	13.5	715	2.85	90	3.13	444	11	530	2.46	70	3.90	5.14	521	13.5	720	3.12	95	3.51	469	10.9	541	2.36	75	3.90	4.59	608	13	727	3.29	100	3.5	510	10.9	560	2.45	80
12	3.60	4.44	454	13.9	690	2.7	86.5	3.21	409	11.3	505	2.32	67	3.60	5.06	481	13.9	695	2.97	91.5	3.43	434	11.2	516	2.22	72	3.60	4.51	568	13.4	702	3.14	96.5	3.42	475	11.2	535	2.31	77
11	3.30	4.52	414	14.3	665	2.55	83	3.29	374	11.6	480	2.18	64	3.30	4.58	441	14.3	670	2.82	88	3.35	399	11.5	491	2.08	69	3.30	4.43	528	13.8	677	2.99	93	3.34	440	11.5	510	2.17	74
10	3.00	5.00	374	14.8	640	2.4	79.5	3.37	339	11.9	455	2.04	61	3.00	4.5	401	14.8	645	2.67	84.5	3.27	364	11.8	466	1.94	66	3.00	4.35	488	14.2	652	2.84	89.5	3.26	405	11.8	485	2.03	71
9	2.70	5.08	354	15.2	615	2.25	76	3.45	314	12.2	430	1.9	58	2.70	4.42	381	15.2	620	2.52	81	3.19	339	12.1	441	1.8	63	2.70	4.27	468	14.6	627	2.69	86	3.18	380	12.1	460	1.89	68
8	2.40	5.16	334	15.6	590	2.1	72.5	3.53	289	12.5	405	1.76	55	2.40	4.34	361	15.6	595	2.37	77.5	3.11	314	12.4	416	1.66	60	2.40	4.19	448	15	602	2.54	82.5	3.1	355	12.4	435	1.75	65
7	2.10	5.24	314	16	565	1.95	69	4.01	264	12.8	380	1.62	52	2.10	4.26	341	16	570	2.22	74	3.03	289	12.7	391	1.52	57	2.10	4.11	428	15.4	577	2.39	79	3.02	330	12.7	410	1.61	62
6	1.80	5.32	294	16.4	540	1.8	65.5	4.09	239	13.1	355	1.48	49	1.80	4.18	321	16.4	545	2.07	70.5	2.55	264	13.0	366	1.38	54	1.80	4.03	408	15.9	552	2.24	75.5	2.54	305	13.0	385	1.47	59
5	1.50	5.40	274	16.8	515	1.65	62	4.17	214	13.4	330	1.34	46	1.50	4.1	301	16.8	520	1.92	67	2.47	239	13.3	341	1.24	51	1.50	3.55	388	16.3	527	2.09	72	2.46	280	13.3	360	1.33	56
4	1.20	5.48	254	17.3	490	1.5	58.5	4.25	189	13.7	305	1.2	43	1.20	4.02	281	17.3	495	1.77	63.5	2.39	214	13.6	316	1.1	48	1.20	3.47	368	16.7	502	1.94	68.5	2.38	255	13.6	335	1.19	53
3	0.90	5.56	234	17.7	465	1.35	55	4.33	164	14	280	1.06	40	0.90	3.54	261	17.7	470	1.62	60	2.31	189	13.9	291	0.96	45	0.90	3.39	348	17.1	477	1.79	65	2.3	230	13.9	310	1.05	50
2	0.60	6.04	214	18.1	440	1.2	51.5	4.41	139	14.3	255	0.92	37	0.60	3.46	241	18.1	445	1.47	56.5	2.23	164	14.2	266	0.82	42	0.60	3.31	328	17.5	452	1.64	61.5	2.22	205	14.2	285	0.91	47
1	0.30	6.12	194	18.5	415	1.05	48	4.49	114	14.6	230	0.78	34	0.30	3.38	221	18.5	420	1.32	53	2.15	139	14.5	241	0.68	39	0.30	3.23	308	17.9	427	1.49	58	2.14	180	14.5	260	0.77	44

Abréviations

[illegible]



Cycle:.....

Date .../.../....

[illegible]