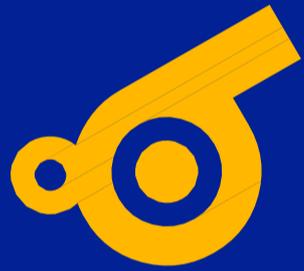


EPS

# **CAHIER**

## *Journalier*



2025-2026



## Carte d'identité d'enseignant

Nom et prénom

---

CIN

---

N° de téléphone

---

Email

---



## Carte d'identité d'établissement

Nom

---

Académie

---

Delégation

---

Adresse

---

Email

---

## 🕒 Emploi du temps

	8:30-9:30	9:30-10:30	10:30-11:30	11:30-12:30	14:30-15:30	15:30-16:30	16:30-17:30	17:30-18:30
Lundi								
Mardi								
Mercredi								
Jeudi								
Vendredi								
Samedi								

## 📅 Répartition cyclique

		1ère Session			2ème Session		
		2ème Cycle	3ème Cycle	1er Cycle	2ème Cycle	3ème Cycle	
Cycle Enseignant	1er Cycle	Du .../.../... Au .../.../...					



## Congés scolaires

†.ΧΗΛΞ† | ΗΕΥΟΞΘ  
†.Ε.Π.Ο† | †ΘΧΕΞ †.Ε.Π.Ο  
Λ †ΘΗΕΛ †ΕΖΠ.Ο‡ Λ †‡||‡†



المملكة المغربية  
وزارة التربية الوطنية  
والتعليم الأولي والابتدائي

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	4 أو 3
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 Hijja 1447 Au 11 Dou Al Hijja 1447	3
15	Nouvel an de l'Hégire	1er Moharram 1448	1

# 🕒 Inventaire de materiel

	Materiel	Nombre	Etat		
			Bon	Usé	
Sports individuels	Starting bloc				
	Hale Sifflet				
	Corde				
	Chrono				
	Décamètre				
	Rateau				
	Latte				
	Medcine ball				
	Balle lestée				
	Poids				
	Plot				
	Elastique				
	Traceuse				
	Javelot				
	Disque				
		Nombre		Etat	
				Bon	Usé
	Installation technique				

	Materiel	Nombre	Etat	
			Bon	Usé
Sports collectifs	Cibles	HB		
		VB		
		FB		
		Autres		
	Ballons	BB		
		HB		
		VB		
		FB		
	Gymnastique	Autres		
		Tremplin		
Plinth				
Barre fixe				
Poutre				
Tapis sarneiges				
Tapis de chute				
	Cheval			
Autres				

 **Equipe pédagogique**

<b>Enseignant</b>	<b>Spécialité</b>

 **Classes assignées**

<b>Classe</b>	<b>Effectif</b>

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

N	IAC		2AC		3AC	
<b>D.T.I.</b>	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.	
<b>Modules</b>	<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.
<b>Compétence Concernant les Modules</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appropriation des objectifs fixés et des critères de réussite principales pour les diverses activités physiques et sportives.</li> <li>- Employer les techniques de base des activités physiques et sportives.</li> <li>- L'Observation et l'extraction des résultats</li> <li>- Comprendre l'effet de l'activité motrice et l'effort physique sur le corps dans sa relation avec l'environnement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentration, l'attention et le contrôle des émotions</li> <li>- Participer à des activités physiques et sportives en harmonie avec l'environnement</li> <li>- Respecter les règles du jeu et les décisions de l'arbitre</li> <li>- surmonter la honte et l'embarras lors d'une performance en face de l'autre</li> <li>- Participer aux activités de la confrontation et la coopération et à faire des rôles différents au sein du groupe</li> <li>- Le fair-play sportif: (le désir d'exceller, d'accepter la défaite, respect de l'adversaire)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'engagement dans la pratique des activités physiques et culturelles au sein et en dehors de l'établissement.</li> <li>- Développement des stratégies communes pour réaliser des processus collectifs, ainsi que des procédures relatives à la coopération mutuelle.</li> <li>- l'application des règles du jeu et le respect des décisions de l'arbitre.</li> <li>- interaction positive avec les contraintes de l'environnement naturel et les caractéristiques des moyens didactiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La Maîtrise des techniques de base et des situations tactiques simple.</li> <li>- Comprendre l'importance de la préparation de l'organisme à l'effort physique et son retour au calme.</li> <li>- Connaissance des principes fondamentaux de prévention et de sécurité dans la pratique des activités physiques et sportives</li> <li>- Le lien entre l'auto sensations et les stimuli externes dans la pratique des activités physiques et sportives.</li> <li>- L'exécution de différents rôles au sein du groupe (organisation, formation, arbitrage)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyser, Evaluer et recueillir des résultats individuels</li> <li>- Faire de l'effort et prendre l'envi de s'entraîner</li> <li>- la coopération et la collaboration à travers des situations d'enseignement et la recherche de solutions collectives</li> <li>- Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- interaction positive avec les contraintes de l'environnement naturel et les caractéristiques des moyens didactiques envi d'appliquer les acquis dans différentes situations.</li> <li>- L'emploi correcte des principes de base de prévention et de sécurité.</li> </ul>





## Organisation des groupes

Classe:

Effectif:

Garçons:

Filles:

**1er Groupe**

**2ème Groupe**

**3ème Groupe**

C:

C:

C:

**4ème Groupe**

**5ème Groupe**

**6ème Groupe**

C:

C:

C:





## Abréviation

Abréviation	Signification
A	Absent
Ab	Assez bien
Av	Avertissement
B	Blessé
Bi	Bien
BT	Très bien
D	Dispensé
EN	Encouragement
EX	Exclus
M	Malade
N.A	Non accepté
N.C	Non classé
NF	Note Finale
R	Retard
R+	Renvoyé
R.D	Renvoyé par l'adm
ST	Sans Tenue
TB	Test Bilan
TO	Test d'Observation





## 7. شبكة التقويم

الأنشطة الرياضية	معايير التقويم	مفهومها	الوسائل المستخدمة	التقويم		
				السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة
ألعاب القوى	الفترة الرياضية	حصيلة نشاط حركي قابلة للقياس	العناء وشريط القياس وقياس الطول (الملحق 3)	06	06	06
			شعبة الملاحظة	06	07	08
	الأنعاب الجماعية	الفترة الرياضية والمهارات الحركية	حصيلة نشاط حركي قابلة للملاحظة	شعبة الملاحظة	06	06
شعبة الملاحظة				06	07	08
الجمباز	الفترة الرياضية والمهارات الحركية	حصيلة نشاط حركي قابلة للملاحظة	شعبة الملاحظة (الملحق رقم 4)	12	13	14
جميع الأنشطة الرياضية المعتمدة			* بالنسبة للجمباز يقدم التلميذ كتابة سلسلة حركية و يعرض مكوناتها قبل إنجازها *أسئلة وأجوبة شفوية أو كتابية	03	03	03
			معلومات مفاهيمية ومصطلحات مرتبطة بالنشاط الرياضي المعتمد			
			* المقاهيم والمصطلحات المتعلقة بالنشاط الرياضي المعتمد * قوانين النشاط الرياضي المعتمد * معارف علمية وفيزيولوجية تخص عمليات الإحماء والتدريب...			
			الانتهاب والمراقبة * المشاركة الفعالة في النشاط * التعامل داخل المجموعة * الاستقلالية في التهيؤ * تحمل المسؤولية في التهيؤ والتدريب والإحماء وتهيؤ الوضعيات التدريبية...			
			- الغياب، البقعة الرياضية - التحكيم، التنظيم. - تهيئة الأنواء الرياضية - احترام الغير واحترام القوانين المنتظمة لمجموعة القسم والأنشطة الرياضية.	05	04	03
			الملاحظة المباشرة للتلميذ في النشاط المعتمد طيلة الحلقة الدراسية.			





## Programme national d'enseignement de l'EPS (OP 2009).

	IAC	ZAC	3AC
Sport Collectifs (Marquage-Démarquage)	L'élève la 1ere année doit pouvoir conserver la balle et participer au jeu collectif pour gagner la rencontre.	L'élève de la 2eme année doit pouvoir gagner la rencontre par la réalisation de déplacements varies pour une progression avec la balle et un changement de rôle en fonction des situations proposées.	L'élève de la 3eme 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 1ere 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 2eme 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 3eme 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 1ere 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 2eme année doit pouvoir maitriser, 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 3eme 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

## L'échelle de Notation (OP 2009).

Note/20	1AC / GARCONS						1AC / FILLES						2AC / GARCONS						2AC / FILLES						3AC / GARCONS						3AC / FILLES								
	Note/06	1000 m	LP (4kg)	CV (80m)	TS	SL	SH	600 m	LP (3kg)	CV (60m)	TS	SL	SH	Note/06	1000 m	LP (4kg)	CV (80m)	TS	SL	SH	600 m	LP (3kg)	CV (60m)	TS	SL	SH	Note/06	1000 m	LP (4kg)	CV (80m)	TS	SL	SH	600 m	LP (3kg)	CV (60m)	TS	SL	SH
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