

Seconde

Première

Terminale

3 activités obligatoires

Volley Ball
Escalade
Course de durée

Menu 1

Rugby
Musculation
Course d'orientation

Menu 2

Arts du cirque
Tennis de Table
Natation

Menu 1

Course de durée
Escalade
Badminton

Menu 2

Rugby
Natation sauvetage
Course de durée

Menu 3

Badminton
Natation
Gymnastique

Menu 4

Relais
Gymnastique
Musculation

Menu 3

Badminton
Natation sportive
Escalade

Menu 4

Course d'orientation
Arts du cirque
Tennis de table

Menu 5

Vitesse relais
Gymnastique
Volley Ball

Menu 6

Musculation
Badminton
Gymnastique

Menu 7

Course d'orientation
Volley Ball
Musculation

Menu 8

3 x 500m
Tennis de table
Course d'orientation

Activités sportives programmées sur 3 cycles dans l'année
1 cycle = de 9 à 11 séances