

## 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

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

### Menu 7

Course d'orientation  
Volley Ball  
Musculation

### Menu 8

3 x 500m  
Tennis de table  
Course d'orientation