**LA PROGRAMMATION 2023 / 2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Durée** **des** **cours** | **CHAMP D’APPRENTISSAGE 1****Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée** | **CHAMP D’APPRENTISSAGE 2****Adapter ses déplacements à des environnements variés** | **CHAMP D’APPRENTISSAGE 3****S’exprimer devant les autres par une prestation artistique et /ou acrobatique** | **CHAMP D’APPRENTISSAGE 4****Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel** |
| **Natation** | **Activités athlétiques** | **Renforcement Musculaire** | **APPN****Savoir nager** | **Activités physiques artistiques** | **Activités gymniques** | **Sports collectifs** | **Sports de raquettes** | **Activités physiques de combat** |
| **6 èmes** | 2h | **NATATION** | **DEMI-FOND****EPREUVE COMBINEE**(vortex / longueur / 50 m) | **CROSSFIT****FITNESS** | **C O** | **DANSE****CIRQUE** | **GYMNASTIQUE** | **HANDBALL****BASKET** | **BADMINTON****TENNIS DE TABLE** | **LUTTE** |
| **5 èmes** | 2h | **NATATION** | **RELAIS -VITESSE** | **CROSSFIT** | **C O** | **ACROSPORT** | **GYMNASTIQUE** | **BASKET****HANDBALL** | **BADMINTON** | **JUDO** |
| 1h |  | **HAIES****DEMI-FOND** | **FITNESS** |  | **DANSE****CIRQUE** |  | BASEBALL**HANDBALL** BASKET | **TENNIS DE TABLE** |  |
| **4 èmes** | 2h |  | **EPREUVE COMBINEE**(vortex / longueur / 50 m) | **MUSCULATION** |  | **ACROSPORT** | **GYMNASTIQUE** | **VOLLEY**RUGBY | **TENNIS DE TABLE** |  |
| 1h |  | **DEMI-FOND** | **FITNESS** |  | **DANSE** |  | HOCKEY**BASKET**HANDBALL | **BADMINTON** |  |
| **3 èmes** | 2h |  | **RELAIS -VITESSE** | **MUSCULATION** |  | **ACROSPORT** | **GYMNASTIQUE** | **VOLLEY**BASEBALL | **TENNIS DE TABLE** |  |
| 1h |  | **DEMI-FOND** | **CROSSFIT** |  | **DANSE****CIRQUE** |  | HANDBALL**ULTIMATE****BASKET** | **BADMINTON** | **JUDO** |

**Gras : Activité prioritaire (en fonction des installations)**