

Programme Education physique 1ère et 2ème année

1ère année

Endurance : course de 20 minutes

Condition physique : circuit training, renforcement musculaire, corde à sauter

Activité gymnique : gymnastique au sol, mini trampoline et jonglage

Sport collectif : basketball

Sport de renvoi : badminton

2ème année

Endurance : course d'orientation ou course de 20-30 minutes

Condition physique : circuit training, renforcement musculaire, corde à sauter

Activité gymnique : parcours d'agrès

Sport collectif : tchoukball

Sport de renvoi : volleyball