

# SOMMAIRE

Les programmes officiels	4
Nos propositions	8
Du matériel adapté aux activités	12

## Les quatre champs d'apprentissage complémentaires

### Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Activités athlétiques	14
Sauter	18
Lancer	30
Courir	42



### Adapter ses déplacements à des environnements variés

Orientation	56
Patinage	68
Vélo	78

### Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Jeux sportifs collectifs	92
Jeux sportifs collectifs : le rugby	106
Jeux de raquettes : le badminton	116
Jeux de lutte	128

### S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

Danse	138
Gymnastique	154
Gymnastique rythmique	166