

## **Programmation E.P.S en classe de 1<sup>re</sup>**

Ce programme contient quatre APSA incluses dans le Bac français, c'est donc une préparation indirecte pour le Bac.

1<sup>er</sup> trimestre (8 semaines) → 11 septembre – 10 novembre :

\* 2 semaines : préparation physique et cardiovasculaire.

\* 6 semaines : course de (2 x 500) avec évaluation.

2<sup>e</sup> trimestre (7 semaines) → 13 novembre - 12 janvier :

\* Basketball avec évaluation.

3<sup>e</sup> trimestre (11 semaines) → 15 janvier - 28 mars :

\* Jeux de raquettes : Badminton/tennis de table avec évaluation.

4<sup>e</sup> trimestre (6 semaines) 10 avril - 18 mai :

Saut : longueur / hauteur.