

SECRETARIAT D'ÉTAT  
A L'ENSEIGNEMENT TECHNIQUE  
A LA JEUNESSE ET AUX SPORTS

---

# PROGRAMME

PROVISOIRE

## D'ÉDUCATION PHYSIQUE

DES

ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

DU SECOND DEGRÉ

ET DES

ÉTABLISSEMENTS DE L'ENSEIGNEMENT

TECHNIQUE



DIRECTION GÉNÉRALE  
DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

SECRETARIAT D'ÉTAT  
à l'Enseignement technique,  
à la Jeunesse et aux Sports

DIRECTION GÉNÉRALE  
de la Jeunesse et des Sports

Le 1<sup>er</sup> décembre 1952.

LE SECRÉTAIRE D'ÉTAT À L'ENSEIGNEMENT TECHNIQUE,  
À LA JEUNESSE ET AUX SPORTS,  
à Messieurs les Recteurs  
(Service Académique de la Jeunesse et des Sports)

Les instructions du 1<sup>er</sup> octobre 1945 à l'usage des professeurs et des maîtres de l'éducation physique et sportive, se proposaient essentiellement de dégager de la multiplicité des écoles et des méthodes les principes susceptibles de recueillir l'adhésion de tous les enseignants et de silhouetter l'aspect nouveau de l'éducation physique scolaire au sortir de la crise de croissance qu'elle venait de connaître.

L'expérience de plusieurs années, que souhaitaient à cette date les responsables de cette discipline, a pu se dérouler librement. « L'œuvre de bon sens et de bon vouloir », soucieuse seulement « d'apporter un minimum d'orientation » à ceux qui devaient assurer l'éducation physique de la jeunesse a permis, grâce au dévouement et aux recherches d'un corps enseignant à qui je tiens à rendre hommage, l'insertion méthodique et rationnelle, dans l'ensemble des activités scolaires, d'activités physiques dont la nouveauté apparaît moins dans leur présentation originale et leur solide base scientifique que dans leur prétention affirmée à compter parmi les disciplines les plus éducatives.

Le moment est venu maintenant de sanctionner l'importance de cet enseignement, en lui donnant, à l'imitation des enseignements traditionnels, ces « programmes » qui traduisent à la fois une ambitieuse poursuite et une sage limitation. C'est à quoi se sont efforcés, après de longues réflexions, de multiples échanges de vues, de patientes expérimentations, des spécialistes et des pédagogues éprouvés que j'ai chargés de cette délicate mission. On trouvera ci-après le résultat de leurs travaux dont la publication répond à un double objet.

En premier lieu, ces programmes seront expérimentés dans les établissements dont vous voudrez bien dresser la liste pour votre Académie. Figureront sur cette liste les établissements où exercent les professeurs et maîtres qui ont travaillé à l'élaboration du plan de travail proposé et qui vous sont indiqués d'autre part. Vous y inscrirez également les établissements où le personnel enseignant se sera montré désireux de participer à cette expérimentation (qui sera nécessairement limitée et restreinte pour la présente année en raison de la date tardive de son début). Vous me ferez parvenir cette liste dans les meilleurs délais, sans dépasser la date limite du 1<sup>er</sup> février. MM. les Inspecteurs généraux ont été invités à s'intéresser tout particulièrement, au cours de leurs tournées, aux établissements où l'expérience sera en cours.

D'autre part, en dehors des établissements visés au paragraphe précédent, ces programmes vous seront envoyés en nombre suffisant, dès qu'un tirage plus important aura été réalisé, pour que vous les diffusiez aussi largement que possible. Je souhaite

que ceux qui les recevront et étudieront vous donnent leur avis à leur sujet et que ces avis soient nombreux et variés. Je ne verrais que des avantages à ce que, à côté de ceux des techniciens, trouvent place ceux des administrateurs, chefs d'établissements, médecins, parents d'élèves, etc. Il vous appartiendra de me transmettre pour la fin de juin 1953, sous le timbre du 3<sup>e</sup> Bureau, un rapport court mais précis me faisant connaître les premiers avis qui auront pu valablement s'exprimer après quelques mois d'essai, et que je vous demande de recueillir dans les divers milieux que vous aurez touchés.

A la fin de la présente et des toutes prochaines années scolaires, une Commission examinera les résultats obtenus et confrontera les avis exprimés afin de formuler les conclusions qui permettront de décider l'extension éventuelle de l'expérience et le maintien ou la modification des conditions de sa poursuite.

La prudence et la patience avec lesquelles se poursuivent l'élaboration et la mise en application des programmes d'éducation physique sont une significative attestation de la qualité qu'on leur souhaite. Je vous demande instamment de m'aider par votre intervention vigilante et efficace, à réaliser un instrument de travail qui soit digne à la fois d'une discipline d'enseignement dont vous connaissez l'immense richesse et de tous les éducateurs qui lui consacrent leur activité.

Pour le Secrétaire d'État à l'Enseignement technique,  
à la Jeunesse et aux Sports :

Le Directeur général de la Jeunesse et des Sports,

GASTON ROUX.

## INSTRUCTION RELATIVE

### A L'APPLICATION DU PRÉSENT PROGRAMME

### D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Le programme d'éducation physique pour les élèves de l'enseignement du deuxième degré et de l'enseignement technique qui va être expérimenté dans un certain nombre d'établissements a essentiellement pour but d'établir une progression, au cours de la scolarité, dans les diverses activités physiques que doivent pratiquer les élèves.

Quelques indications complémentaires, qui n'ont pas leur place dans un « programme » proprement dit, sont nécessaires pour l'exacte utilisation de cet instrument de travail et font l'objet de la présente instruction.



Tout d'abord, il convient de ne pas perdre de vue que le programme proposé ci-après ne peut être considéré comme définitif, ce qui serait en contradiction avec le caractère d'expérience reconnu à son application première. Ce n'est que progressivement, et après examen des résultats obtenus, qu'il pourra être rendu officiel et obligatoire pour tous les établissements.

D'autre part, conformément aux instructions de 1945, il laisse, comme ces dernières, les professeurs et maîtres libres du choix des méthodes et procédés techniques et pédagogiques qui leur paraîtront répondre le mieux aux conditions dans lesquelles ils doivent exercer leur activité. De même, il est bien évident que, au cours même de l'expérience, il ne doit pas être considéré comme immuable et que tout éducateur chargé de l'appliquer peut parfaitement faire exécuter les exercices prévus pour une classe donnée dans une classe inférieure, si le niveau des élèves le permet et leur apporter tous compléments qui lui sembleraient utiles.

Ainsi, pour les jeunes gens, on pourra ajouter aux exercices d'athlétisme, le javelot en 4<sup>e</sup>, la perche en 3<sup>e</sup>, le disque et les haltères en 2<sup>e</sup>; pour les jeunes filles, le javelot en 3<sup>e</sup>, les haies et le disque en 2<sup>e</sup>. Les sports collectifs à pratiquer n'ont pas été nommément désignés; mais on peut retenir particulièrement le basket-ball, le hand-ball, le volley-ball pour les jeunes filles et les jeunes gens, en y ajoutant pour ces derniers le foot-ball et le rugby. Si une certaine souplesse doit être laissée dans l'application des directives concernant ces activités il convient toutefois de souligner comme un impératif pédagogique le souci de faire se compléter les sports pratiqués, par exemple basket-ball et football.



Il n'est pas inutile sans doute de montrer, par des indications explicites, ce que peut comporter, sous sa forme concise, la partie du programme concernant la gymnastique de maintien.

Voici, à titre d'exemples, et pour préciser autant que faire se peut, le but à atteindre, quelques compléments relatifs aux positions et exercices types qui peuvent être enseignés en classe de 6<sup>e</sup> en application du dernier paragraphe figurant au programme de cette classe.

### Positions

**Fondamentales.** — Couché dorsal, couché facial, assis jambes croisées, assis à califourchon sur un banc, à genoux assis sur les talons, à genoux, debout, en suspension faciale avec appui des pieds.

**Dérivées.** — Genoux écartés, assis sur les talons, genoux écartés, station écartée.

**Annexes.** — Bras écartés obliques bas, mains aux épaules, à la tête, bras latéraux.

### Exercices types

1. **Position de départ.** — Genoux écartés, à quatre pattes, appui des avant-bras parallèles.

*Mouvement.* — Dos rond, dos creux, dos plat.

2. **Position de départ.** — Genoux écartés, mains aux hanches.

*Mouvement.* — Flexion latérale du tronc lente, pour poser une main au sol sur la ligne des genoux, les cuisses, le tronc et la tête étant maintenus dans le plan frontal.

3. **Position de départ.** — Genoux écartés, à quatre pattes, mains jointes.

*Mouvement.* — Rotation du tronc avec montée lente du bras dans le plan frontal du côté de la rotation et répulsion du bras et appui.

4. **Position de départ.** — Couché dorsal, jambes fléchies, bras le long du corps, mains au sol.

*Mouvement.* — Élévation simultanée des genoux et de la tête jusqu'à leur contact, bras et épaules restant au sol (temps 1). Tenir la position (temps 2 et 3). [Expirer sur les temps 1, 2 et 3.] Retour à la position initiale en 3, temps lents (4, 5 et 6) réglés sur l'inspiration.

5. **Position de départ.** — Assis jambes croisées, mains sur les genoux, tronc fléchi relâché en avant.

*Mouvement.* — Extension dorsale et inspiration. Relâchement dos rond et expiration.



Enfin, il a paru nécessaire de compléter les programmes de rythmique par les quelques indications suivantes.

L'éducation rythmique est un élément essentiel de l'éducation physique féminine; elle se propose essentiellement la recherche de l'équilibre physique et psychique de l'individu par le développement des qualités corporelles et affectives.

Quelle que soit la méthode employée, l'éducation du sens du rythme, le contrôle de l'attitude, l'harmonie du geste et le développement de la personnalité doivent être le souci constant de l'éducateur.

En ce qui concerne l'attitude, on veillera à l'équilibre des segments (en s'inspirant de ce qui est dit pour la gymnastique de maintien), à l'aplomb des pieds au sol et à l'équilibre du bassin.

Dans l'exécution des mouvements, le rythme respiratoire joue un rôle très important qu'il ne faut pas négliger.

L'exécution des exercices de base se fera avec et sans appui; l'utilisation d'engins tels que balles, ballons, massues, bâtons, cordes, cerceaux, permettra d'en accroître la variété, l'amplitude et la précision.

Une progression bien faite exige qu'un soin minutieux préside au choix de la musique dont on respectera le rythme, le caractère et l'expression. Cela suppose, naturellement, que l'on dispose d'un instrument de musique, mais il convient de souligner que, même sans cet apport précieux, l'éducation rythmique élémentaire peut être entreprise. Il est bon aussi de rappeler quelle valeur éducative et quel intérêt représentent les auditions commentées.



Les indications complémentaires qui viennent d'être données doivent permettre aux éducateurs chargés de l'application des programmes de l'orienter dans le sens le plus efficace tant pour le bienfait qu'en retireront les élèves que pour la valeur de la contribution ainsi apportée à l'expérimentation entreprise. Chacun d'eux est invité à poursuivre cet important travail de recherche en commun avec la conscience et l'attention qui en permettront ultérieurement l'utilisation la plus féconde.

## PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE

### JEUNES GENS

#### CLASSES DE SIXIÈME

Progressions sur la poutre. (*Exemples* : à cheval, assis, debout...)  
Initiation au grimper à la corde lisse, avec les bras et les jambes.  
Suspensions inclinées.  
Déplacements en suspension allongée.  
Sautillements et sauts.  
Franchissement d'obstacles avec appui des mains et d'un pied.  
Étude du saute-mouton.  
Porters symétriques sur le dos. (*Exemple* : porter à califourchon.)  
Porters à trois, très simples. (*Exemple* : chaise à porteurs.)  
Initiation au lancer à bras cassé.  
Lancers lourds symétriques avec participation de tout le corps (balles lestées, médecine-ball...)  
Exercices simples de traction et de répulsion.  
Lattes et esquives sous formes jouées.  
(*Exemples* : combat de coq, touche-genou, prises de foulard...)  
Déplacements quadrupédiques.  
Roulade avant.

Adaptation progressive des élèves aux conditions et règlements sportifs; prise de contact avec pistes, aires de lancer, plateaux de saut.

Natation : Mise en confiance et notions élémentaires.

#### Sports collectifs :

*Contrôle de balles et ballons.*

Réception et lancer.

(*Exemple* : jeu de « ballon mort ».)

Étude des positions fondamentales, annexes et dérivées.

Sens et acquisition de l'attitude debout.

Étude de l'inspiration et de l'expiration nasales.

*Mouvements simples, lents et conduits.*

**N. B.** — Dans toutes les classes, les exercices construits, indiqués à la fin du programme, comporteront :

- des exercices vertébraux-thoraciques;
- des exercices de musculation abdominale;
- des exercices de musculation dorsale.

## CLASSES DE CINQUIÈME

Progression sur la poutre. (*Exemples* : debout, de côté, à quatre pattes...)  
Grimper à la corde lisse avec les bras et les jambes.

A la barre de suspension basse :

- sauter à l'appui et culbutter en avant;
- initiation à l'établissement par crochet de jambe.

A la barre de suspension haute :

- élévation des genoux;
- déplacements à l'aide des mains et des jambes.

Sauts sur place. (*Exemples* : saut groupé, saut en extension.)

Passages d'obstacles en travers, avec appui des mains et d'un pied.

Pratique du saute-mouton.

Porters symétriques faciles.

Porters à trois. (*Exemple* : « la cruche ».)

Lancers à bras cassé.

Jonglage à deux mains.

Lancer une balle lestée en partant de l'épaule.

Luttes de traction et de répulsion.

Roulade avant avec élan.

Roulade arrière.

Initiation au trépied.

---

**Courses** : Notion des différentes allures et rythme respiratoire.

(*Exemple* : courir pendant trois minutes.)

**Saut en hauteur et saut en longueur** (insister sur l'élan et l'impulsion).

**Lancer de balles en distance** (geste du lancer du javelot).

---

**Natation élémentaire.**

---

**Sports collectifs :**

Orientation vers l'action collective.

Les passes.

Notions de démarquage et de marquage. (*Exemple* : jeu de « balle au but ».)

---

Amélioration des positions étudiées en 6°.

Étude de positions nouvelles plus complexes : stations.

Inspirations et expirations nasales complètes et rythmées.

*Mouvements lents et conduits.*



## CLASSES DE QUATRIÈME

Marches diverses sur la poutre.

Grimper à la corde lisse avec les bras et les jambes, en distance ou en vitesse.

A la barre de suspension basse :

— établissement par renversement.

A la barre de suspension haute :

— initiation au crochet de jambe.

Progressions simples sur les barres d'appui.

Initiation au saut du mouton en long.

Sauts d'obstacles, avec appui d'une main.

Porters symétriques avec début de technique.

Porter à plusieurs un camarade supposé blessé.

Jonglages en déplacement.

Prises et dégagements de poignets et de bras.

Luttes collectives.

Roulades avant par dessus un obstacle bas, orientées vers le saut plongé.

Étude du trépied.

**Courses :** Technique du départ des courses de vitesse.

Poursuite de l'initiation à la course de résistance.

**Saut en hauteur :** Les techniques classiques sous leur forme élémentaire.

**Saut en longueur :** Perfectionnement des notions acquises (insister sur l'enlevé).

**Lancer du poids :** Initiation à la technique.

**Natation élémentaire.**

**Sports collectifs :** Pratique des sports sous une forme élémentaire.

Techniques et tactiques simplifiées.

Le shoot.

Étude des positions : les fentes.

Recherche de l'automatisme des attitudes correctes dans l'exécution des exercices.

Initiation au mouvement lancé.

## CLASSES DE TROISIÈME

Équilibres divers sur la poutre.

Initiation au grimper à la corde lisse, avec les bras seuls.

A la barre de suspension basse :

— initiation à l'établissement « alternatif ».

A la barre de suspension haute :

— établissement par crochet de jambe;

— traction des bras.

Aux barres d'appui : sauts répuisés et sorties simples.

Saut du mouton en long.

Passages d'obstacles en travers, par saut de flanc.

Porters en travers des épaules, et sur une épaule.

Porters utilitaires à trois.

Divers lancers et passes de balles lestées ou du médecine-ball.

Étude d'éléments très simples d'attaque et défense.

Pratique du rouler-bouler.

Initiation à l'équilibre sur les mains par élévation du bassin.

**Courses :** La course de haies.

Petits cross.

**Saut en hauteur :** Perfectionnement dans les différentes techniques.

**Saut en longueur :** Perfectionnement (insister sur le retard de la jambe d'appel).

**Lancer du poids :** Poursuite de l'initiation.

**Natation :** Orientation vers les nages sportives et les plongeurs.

**Sports collectifs :** Pratique des sports sous leur forme réglementaire.  
Techniques classiques.

Achever l'étude des positions.

Mouvements avec le temps de ressort.

*Combinaison des mouvements lancés et des temps de ressort.*

## CLASSES DE SECONDE

Grimper à la corde lisse avec les bras seuls.

A la barre de suspension haute :

— initiation aux établissements sans élan : renversement « alternatif ».

Aux barres d'appui : balancés et entrées simples.

→ Pratique du saut du mouton en long.

→ Passages d'obstacles en travers par saut groupé entre les bras, avec ou sans appui des pieds.

Porters plus élevés. (*Exemple :* soulever et transporter un camarade assis sur les épaules.)

→ Étude d'éléments simples empruntés aux sports de combat.

→ Étude de l'équilibre passager sur les mains.

→ Initiation à la roue.

**Courses :** Perfectionnement (courses de vitesse, courses de haies).

→ Technique des relais.

Courses de demi-fond : connaissance du train.

→ **Saut en hauteur :** Recherche et choix d'une technique.

→ **Saut en longueur :** Perfectionnement. (*Exemple :* la réception.)

→ **Triple saut :** Notions.

→ **Lancer du poids :** Perfectionnement individuel.

**Nages sportives et plongeurs.**

→ **Sports collectifs :** Pratique des sports sous leur forme réglementaire.  
Perfectionnement technique.

Notions de tactique.

→ *Introduction du relâchement dans l'exécution des exercices construits.*

## CLASSES DE PREMIÈRE

Grimper à la corde lisse avec les bras seuls.  
Pratique des établissements sans élan étudiés.

A la barre de suspension haute :  
— étude des balancements.

Aux barres d'appui : pratique des éléments étudiés.

→ Passages d'obstacles en travers : initiation au saut à l'écart.  
Porters avec utilisation plus marquée du train supérieur.

(Exemples : porter en appui, bras tendus sur les épaules.)

Porters à deux ou à plusieurs avec recherche de l'équilibre.

→ Pratique d'éléments simples de sports de combat.  
→ Pratique des éléments simples d'agilité au sol étudiés.

Courses : Courses de vitesse, essais chronométrés.  
Courses de demi-fond et de fond, suivant les catégories.

→ Saut en hauteur : Perfectionnement individuel.  
→ Saut en longueur : Perfectionnement individuel.  
→ Lancer du poids : Perfectionnement individuel.

Natation : Perfectionnement individuel. Sauvetage.

→ Sports collectifs : Pratique des sports étudiés.

→ Exercices construits : Même programme qu'en classe de seconde.

## CLASSES DE MATHÉMATIQUES-PHILOSOPHIE

Pratique du grimper à la corde lisse, en distance, ou en vitesse.  
Utilisation des établissements sans élan.

Balancements et initiation aux établissements avec élan.

Aux barres d'appui : enchaînements simples en utilisant les éléments étudiés.

→ Pratique de sauts d'obstacles en travers, et initiation au saut de flanc en partant de l'appui.

Porters utilitaires avec chargement au sol.

Porters-équilibres avec orientation gymnique.

→ Combinaison d'éléments simples de sports de combat.

→ Étude d'enchaînements simples en utilisant les éléments d'agilité au sol.

Courses : Les différentes courses classiques, suivant les catégories.

→ Saut en hauteur : Perfectionnement individuel.  
→ Saut en longueur : Perfectionnement individuel.  
→ Lancer du poids : Perfectionnement individuel.

Natation : Perfectionnement individuel. Sauvetage.

→ Sports collectifs : Pratique des sports étudiés.

Mouvements construits : Pratique des exercices étudiés, en relâchement.

## PLEIN AIR

### I. Dans toutes les classes :

1° Reprise des exercices indiqués dans le programme d'éducation physique (Cf. Instructions du 1<sup>er</sup> octobre 1945) ;

2° Marches, déplacements et randonnées, adaptés à l'âge des élèves :

Jeux de pleine nature,  
Parcours d'étude et d'application,  
Hygiène et secourisme.

### II. En classes de 5<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> : Jeux sensoriels :

A partir de la classe de 5<sup>e</sup> : grands jeux classiques.

### III. Dans les classes du 1<sup>er</sup> cycle :

— Petits jeux moteurs et relais d'application.

Dans les classes du 2<sup>e</sup> cycle :

— Jeux moteurs et d'application.

### IV. Suivant les possibilités :

Initiation au camping, escalade, natation, nautisme, etc., ski.

### V. Exceptionnellement : Visites, excursions.

## JEUNES FILLES

### CLASSES DE SIXIÈME

Marche et courses éducatives : (recherche de la souplesse générale d'exécution).  
Marches simples en équilibre sur la poutre.  
Initiation au grimper à une ou deux cordes lisses.  
Suspensions inclinées.  
Appui des mains sur une barre basse et culbute avant autour de la barre.  
Sautillements et sauts.  
Sauts d'obstacles bas avec appui passager d'un pied sur l'obstacle.  
Porters d'objets sur la tête : (recherche de la correction d'attitude).  
Initiation au lancer à bras cassé.  
Jonglage sur place à deux mains : pieds joints ou pieds écartés avec déplacement du centre de gravité d'une jambe sur l'autre).  
Lancers de balles lestées à deux mains avec participation de tout le corps.  
Luttes et esquives sous forme jouée (exemples: combat de coq, touche-genou).  
Déplacements quadrupédiques.  
Initiation à la roulade avant.

Adaptation progressive des élèves aux conditions et règlement sportifs; prises de contact avec pistes, aires de lancer, plateaux de saut.

**Natation :** mise en confiance et notions élémentaires.

#### **Sports collectifs :**

*Contrôle de balles et ballons. — Réception et lancer. Exemple: jeu de « ballon mort ».*

Étude des positions fondamentales, annexes et dérivées.

Sens et acquisition de l'attitude correcte.

Étude de l'inspiration et de l'expiration nasales.

*Mouvements simples, lents et conduits.*

**N. B. — Dans toutes les classes, les exercices construits, indiqués à la fin du programme, comporteront :**

- des exercices vertébraux, thoraciques;
- des exercices de musculation abdominale;
- des exercices de musculation dorsale.

#### *Éducation rythmique*

Évolutions simples, en groupe (pas marchés, courus, glissés, sautillés). Exemples : ronde, serpentine ou folklore connu.

Étude de rythme : valeurs et mesures simples.

#### **Exercice de base :**

Relâchement. Assouplissement et placement des segments.

### Étude technique :

#### Exemples :

- pas de ronde;
- galop;
- sautilllements simples;
- chassés;
- pas de polka;
- pas de polka piquée.

#### DANSE :

- Audition commentée d'un morceau simple;
  - Exécution guidée (utilisation des pas appris);
  - Intérêt du travail à deux;
  - Gestes expressifs à l'imitation : *Exemple* : cueillir une fleur.
- ou FOLKLORE : *Exemples* : La Ronde lorraine; La Boulangère.

## CLASSES DE CINQUIÈME

- Marches et courses éducatives (recherche de l'amplitude).
- Marches simples sur la poutre avec arrêts en attitudes variées (assis, à genou, accroupi).
- Étude du grimper à une ou deux cordes lisses.
- Déplacements en suspension : mains et pieds accrochés.
- Sauter avec appui tendu passager et se repousser.
- Sauts avec voltes, simples et combinées avec sautilllements.
- Étude de franchissements avec appui des mains et d'un pied.
- Porters divers d'objets avec passages ou franchissements d'obstacles.
- Jonglages sur place d'une main dans l'autre (pieds joints ou écartés).
- Lancers de balles lestées d'une seule main.
- Exercices de traction ou de répulsion avec prises diverses des membres supérieurs.
- Étude de la roulade avant.

-----

**Courses** : Notion des différentes allures et rythme respiratoire.

**Saut en hauteur** (insister sur l'élan et l'impulsion).

**Lancers de balles en distance.**

-----

**Natation élémentaire.**

-----

#### Sports collectifs :

- Orientation vers l'action collective;
  - Les passes;
  - Notions de démarquage et de marquage : *Exemple* : Jeu de « balle au but ».
- 

Amélioration des positions étudiées en 6<sup>e</sup>.

Étude de positions nouvelles plus complexes : stations.

Inspiration et expiration nasales complètes et rythmées.

*Mouvements lents et conduits.*

### *Éducation rythmique*

Évolutions simples en différents groupes. Exemples : cercles concentriques, ou folklore connu.

Étude de rythme : valeurs et mesures composées.

#### **Exercices de base :**

Assouplissements amples et en élan (corps placé).

#### **Étude technique :**

*Exemples :*

- changements de pied (souplesse de la réception);
- sautillements combinés;
- pas de polka sauté et dans différentes directions;
- chassés combinés.

DANSE :

Exécutions guidées ou essais d'interprétation personnelle;

Gestes expressifs à deux (à l'imitation),

ou FOLKLORE : Exemple : La Ronde Normande;

ou DANSES DE STYLE : Exemple : Le Menuet.

### CLASSES DE QUATRIÈME

Marches et courses avec changements de rythme et de direction (utilisation du poids du corps et équilibre général).

Marches combinées sur la poutre (voltes, changement d'attitudes...).

Pratique du grimper à la corde lisse.

Initiation aux déplacements en suspension allongée.

Étude de franchissements avec appui d'une main ou avec appui et suspension mixtes.

Étude des bondissements (recherche de la souplesse à la réception ; amplitudes variées).

Porters faciles d'une camarade, à deux.

Jonglages simples en déplacement.

Étude du lancer à bras cassé avec élan.

Exercices de traction ou de répulsion sans prise des membres supérieurs.

Jeux d'esquive (exemple : prise de foulards).

Initiation au trépied.

Courses : Technique du départ des courses de vitesse.

Saut en hauteur : Ciseau simple.

Saut en longueur sans élan.

Lancer de balles sur cible.

Natation élémentaire.

#### **Sports collectifs :**

Pratique des sports sous une forme élémentaire;

Techniques et tactiques simplifiées;

Le shoot.

Étude de positions : Les fentes.

Recherche de l'automatisme des attitudes correctes dans l'exécution des exercices.

Initiation au mouvement lancé.

## *Éducation rythmique*

Évolutions avec dessins.

*Exemples :*

- ailes de moulin;
- petits cercles extérieurs et intérieurs;
- ou folklore connu.

Étude de rythme :

Rythmes variés sur évolutions apprises.

**Exercices de base :**

Coordination et participation du corps entier.

**Étude technique :**

*Exemples :*

- pas de bourrée simple;
- pivots;
- pas de polka tourné;
- pas de valse simple;
- saut enjambé (posé, jeté).

DANSE :

Exécutions guidées et libres (sur thème musical connu);  
Gestes expressifs;

Recherche individuelle sur un thème proposé : rythme, idée.

ou FOLKLORE. Exemples : La Soyotte, Le Jabadao;

ou DANSES DE STYLE. Exemple : La Gavotte.

## CLASSES DE TROISIÈME

Utilisation des marches et courses éducatives. (Parcours variés).

Étude des entrées et sorties simples à la poutre.

Grimper de vitesse à la corde lisse.

Étude des déplacements en suspension allongée.

Initiation aux sauts d'obstacles avec passage en appuis des mains.

Bondissements combinés avec marches, courses et sauts.

Porters faciles d'une camarade, seule.

Étude de jonglages individuels, en déplacements rythmés.

Lancer à bras cassé en distance ou sur cible.

Lattes de traction avec engins (ballons, bâtons).

Initiation à la roulade enlevée par dessus un obstacle bas.

Initiation à la roue.

Étude du trépied.

Courses : Vitesse. Perfectionnement de la technique de la course.

Saut en hauteur : Ciseau orienté vers le retournement intérieur.

Saut en longueur sans élan.

Lancer de poids : initiation.



**Natation :** Orientation vers les nages sportives et les plongeurs.

**Sports collectifs :**

Pratique des sports sous leur forme réglementaire;  
Techniques classiques.

Achever l'étude des positions.

Mouvements avec temps de ressort.

*Combinaison des mouvements lancés et des temps de ressort.*

**Éducation rythmique**

Même programme qu'en classe de 4<sup>e</sup>.

**CLASSES DE SECONDE**

Pratique des entrées et sorties simples à la poutre.

Jonglages en équilibre sur la poutre.

Entraînement au grimper de résistance.

Étude des déplacements avec voltes en suspension allongée.

Étude des sauts sur place avec attitudes diverses pendant le temps de suspension (exemple : groupé, cambré).

Étude des sauts d'obstacles, avec appui des mains.

Étude des porters utilitaires, à plusieurs. (Exemple : transport de barres doubles).

Étude des jonglages combinés, à deux ou à plusieurs.

Lancers d'adresse à bras cassé. (Distance et précision).

Luttes collectives de traction et répulsion.

Étude de la roulade enlevée.

Étude de la roue.

**Courses de relais.**

**Saut en hauteur :** Saut en rouleau.

**Saut en longueur :** Initiation au saut en longueur avec élan.

**Lancer du poids :** Poursuite de l'initiation.

**Nages sportives et plongeurs.**

**Sports collectifs :**

Pratique des sports sous leur forme réglementaire;  
Perfectionnement technique;  
Notions de tactique.

*Introduction du relâchement dans l'exécution des exercices construits.*

**Éducation rythmique**

Évolutions avec dessins et rythmes complexes.

*Exemples :*

- le huit;
- la rosace;
- ou folklore connu.

Étude de rythme (rythmes complexes).

**Exercices de base :**

Combinaison d'assouplissements avec déplacements (grande amplitude).

**Étude technique :**

Chassés et mouvements divers en tournant :

— pas de basque;

— saut de biche;

— saut en tournant d'un pied sur l'autre (pas de bourrée, grand jeté en tournant).

**DANSE :**

Composition (utilisation des groupes, volumes, déplacements);

Interprétation guidée et libre;

ou FOLKLORE. Exemples : Bourrée; Farandole;

ou DANSES DE STYLE. Exemple : Passepiéd.

**CLASSES DE PREMIÈRE**

Déplacements divers sur la poutre avec mouvements combinés de bras, jambes et tronc.  
Grimper de résistance.

Pratique des déplacements divers en suspension allongée.

Perfectionnement des franchissements avec appui.

Sauts en attitudes diverses, combinés avec des déplacements rythmés.

Porters utilitaires.

Perfectionnement de la roue et de la roulade enlevée.

**Courses :** Vitesse. Essais chronométrés.

**Saut en hauteur :** Choix d'un style et perfectionnement individuel.

**Saut en longueur et lancer du poids :** Perfectionnement individuel.

**Natation :** Perfectionnement individuel. Sauvetage.

**Sports collectifs :**

Pratique des sports étudiés.

*Insister sur le relâchement.*

**Éducation rythmique**

Évolutions dansées.

**Exercices de base :**

Perfectionnement.

**Étude technique :**

Enchaînements divers.

**DANSE :**

Synthèse de toutes les acquisitions;

Interprétation : Expression de la personnalité;

ou FOLKLORE;

ou DANSES DE STYLE.

## CLASSES DE MATHÉMATIQUES ET DE PHILOSOPHIE

Enchaînement d'exercices sur la poutre.  
Climber de résistance.  
Enchaînement d'exercices en suspension allongée.  
Pratique des différents franchissements avec appui des mains.  
Enchaînement de sauts en attitudes diverses.  
Étude de porters à deux ou à plusieurs, avec recherche d'équilibre.  
Pratique de la roue et de la roulade enlevée.

Perfectionnement individuel du style, amélioration du rendement dans les épreuves classiques, suivant les catégories.

**Natation :** Perfectionnement individuel. Sauvetage.

**Sports collectifs :**

Pratique des sports étudiés.

### *Éducation rythmique*

Même programme qu'en classe de 1<sup>re</sup>.



## PLEIN AIR

**I. Dans toutes les classes :**

1<sup>o</sup> Reprise des exercices indiqués dans le programme d'éducation physique (Cf. Instructions du 1<sup>er</sup> octobre 1945);

2<sup>o</sup> Marches, déplacements et randonnées, adaptés à l'âge des élèves;  
Jeux de pleine nature;  
Parcours d'étude et d'application;  
Hygiène et secourisme.

**II. En classes de 5<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> :** Jeux sensoriels.

A partir de la classe de 5<sup>e</sup> : Grands jeux classiques.

**III. Dans les classes du 1<sup>er</sup> cycle :**

— Petits jeux moteurs et relais d'application.

Dans les classes du 2<sup>o</sup> cycle :

— Jeux moteurs et d'application.

**IV. Suivant les possibilités :**

Initiation au camping, escalade, natation, nautisme, etc., ski.

**V. Exceptionnellement :** Visites, excursions.