programme des matières EO

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue		nombre	lieu
1-3	examen	TFA 3 disciplines		1	en salle/terrain
	bases théoriques MSM	théorie sur le sport (partie 1)		1	salle de théorie
	condition physique jeu	formes de circuit de force avec/sans moyens simples (programme 9)	tchoukball	2	en salle/terrain (salle de fit)
	bases pratiques MSM	introduction au thème de l'endurance école de la course/ABC de la course	CO place d'armes/CO frisbee	1	terrain
		introduction au thème de la force formes de renforcement à l'aide de son propre poids	introduction salle de fitness	1	en salle/terrain salle de fit
4-6	examen MSM	piste d'obstacles dans le terrain		1	terrain
	bases théoriques MSM	théorie sur le sport (partie 2)		1	salle de théorie
	condition physique jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 1/2/3)	jeu au choix: badminton/speedminton mini tennis/street racket volley-ball/indiaca/balle au poing unihockey/smolball/inter-crosse/lacrosse frisbee ultimate/jeu avec un aéro hurleur basket-ball/futsal/football ballon chasseur/balle éclair/touch rugby balle brûlée/kick ball FooBaSKILL	3	en salle/terrain (salle de fit)
	bases pratiques MSM	formes de circuit de force avec/sans moyens simples (programme 1/2/3/6)		1	terrain
7-9	examens MSM	TFA 5 disciplines/grimper		1	en salle/terrain
	bases théoriques MSM	théorie sur le sport (partie 3)		1	salle de théorie
	bases pratiques MSM	jeux de combat et de lutte	light-contact	0.5	en salle/terrain
	condition physique			0.5	
	condition physique	light-contact		2	en salle/terrain
	bases pratiques MSM examen MSM	postes de travail de la coordination avec/sans engins (programme I/II)	piste d'obstacles en salle	1	en salle

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue		nombre	lieu
10-12	bases pratiques MSM examen MSM	gymnastique au sol et aux engins	test de condition physique et de coordination	1	en salle
	bases théoriques MSM	théorie sur le sport (partie 4)		1	salle de théorie
	bases théoriques MSM bases pratiques MSM	théorie sur la course d'orientation	course d'orientation	1	salle de théorie terrain
	condition physique jeu	formes de renforcement à l'aide de son propre poids/ avec un partenaire/moyens simples (programme 4/5)	kin-ball	2	en salle/terrain (salle de fit)
	bases pratiques MSM	jeux/tournoi		1	en salle/terrain
13-15	condition physique jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples formes de renforcement à l'aide de son propre poids/ avec un partenaire/moyens simples	jeu au choix: badminton/speedminton mini tennis/street racket volley-ball/indiaca/balle au poing unihockey/smolball/inter-crosse/lacrosse frisbee ultimate/jeu avec un aéro hurleur basket-ball/futsal/football ballon chasseur/balle éclair/touch rugby balle brûlée/kick ball FooBaSKILL	1	en salle/terrain (salle de fit)
	course d'orientation	course d'orientation		2	terrain
	bases pratiques MSM	nordic walking/régénération (active)		1	en salle/terrain
	bases pratiques MSM	postes de travail de la coordination avec/sans moyens simples (programme III/IV)		1	terrain
	bases théoriques MSM examen MSM	répétition de la théorie du sport	examen théorique MSM à écrit	1	salle de théorie

programme des matières EO

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon courte	nombre	lieu
1	théorie	théorie d'introduction du sport	1	salle de théorie
	condition physique	course: entraînement d'endurance de base	1	terrain
2-4	bases pratiques MSM	course: entraînement d'endurance de base	2	terrain
		formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme A)	1	en salle/terrain
	condition physique	course: entraînement d'endurance de base	3	terrain
5-7	bases pratiques MSM	course: entraînement par intervalles	1	terrain
		formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme B)	1	en salle/terrain
	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme H)	2	en salle/terrain
		course: entraînement par intervalles (unités longues)	2	terrain
8-10	bases pratiques MSM	course: entraînement pyramidal	1	terrain
		course: entraînement par intervalles/pyramidal	1	terrain
		formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme C)	1	en salle/terrain
	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme H)	2	en salle/terrain
		course: entraînement par intervalles (unités longues)	1	terrain
11-13	bases pratiques MSM	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme D)	1	en salle/terrain
	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme J)	2	terrain
		course: entraînement pyramidal (unités longues)	1	terrain
		course: entraînement par intervalles (unités courtes)	1	terrain
		course: entraînement pyramidal (unités courtes)	1	terrain
14-15	bases pratiques MSM	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme E)	1	en salle/terrain
		formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme F)	1	en salle/terrain
		course: test d'Intervalles (4x2)	1	terrain
	condition physique	course: entraînement par intervalles (unités courtes)	1	terrain