

# programme des matières ER

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue			nombre	lieu		
IBG/IBC	1-2	examen	TFA 5 disciplines			1	en salle/terrain	
		entraînement à la course course d'orientation	introduction au thème de la course école de la course/ABC de la course à pied	CO place d'armes CO frisbee		2	terrain	
		condition physique	introduction au thème de la force formes de renforcement à l'aide de son propre poids	introduction à la salle de fitness		1	en salle/terrain salle de fit	
	3-5	condition physique jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 1)	1re priorité: badminton mini tennis/street racket volley-ball	2e priorité: speedminton indiacca balle au poing	4	en salle/terrain (salle de fit)	
		condition physique capacité de coordination		postes de travail de la coordination avec/sans engins/moyens simples (programme I)		1	en salle/terrain (salle de fit)	
		technique pour piste d'obstacles	introduction à la piste d'obstacles en salle/dans le terrain			1	en salle/terrain	
IBF	6-8	condition physique jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 2)	1re priorité: unihockey smolball inter-crosse/lacrosse	2e priorité: frisbee ultimate jeu avec un hurleur	4	en salle/terrain (salle de fit)	
		condition physique capacité de coordination		postes de travail de la coordination avec/sans engins/moyens simples (programme II)		1	en salle/terrain (salle de fit)	
		technique pour piste d'obstacles	introduction à la piste d'obstacles en salle/dans le terrain			1	en salle/terrain	
	9-11	condition physique jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 3)	1re priorité: basket-ball futsal/football ballon chasseur	2e priorité: balle éclair/touch rugby balle brûlée/kick ball	4	en salle/terrain (salle de fit)	
		condition physique capacité de coordination	jeux de combat et de lutte	gymnastique au sol et aux engins		1	en salle	
		examen	TFA 5 disciplines			1	en salle/terrain	
	12	condition physique capacité de coordination technique de grimpe jeu	parcours de condition physique et de coordination	grimper à la corde/à la perche	jeu au choix (thèmes sem. 3-11)		1	en salle
		jeu	tournoi de jeux (thèmes sem. 3-11)			1	en salle/terrain	

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue			nombre	lieu	
IFO	13-15	condition physique jeu	formes de renforcement à l'aide de son propre poids/ avec un partenaire/moyens simples (programme 4)	1re priorité: badminton mini tennis/street racket volley-ball unihockey smolball inter-crosse/lacrosse basket-ball futsal/football ballon chasseur	2e priorité: speedminton indica balle au poing frisbee ultimate jeu avec un hurleur balle éclair/touch rugby balle brûlée/kick ball	2	en salle/terrain
		condition physique	jeux de combat et de lutte		course: entraînement par intervalles (unités courtes)	1	terrain
		condition physique capacité de coordination	formes de renforcement à l'aide de son propre poids/ avec un partenaire/moyens simples (programme 5)	postes de travail de la coordination avec/sans moyens simples (programme III)		1	en salle/terrain
		entraînement à la course régénération	introduction au nordic walking		régénération	1	en salle/terrain
		course d'orientation	course d'orientation			1	terrain
	16-18	condition physique jeu	formes de circuit de force/formes de renforcement avec/sans moyens simples (programme 6)	jeu au choix (thèmes sem. 3-15)		1	en salle/terrain
		condition physique capacité de coordination		postes de travail de la coordination avec/sans moyens simples (programme IV)		1	en salle/terrain
		régénération	régénération active		régénération	1	en salle/terrain
		course d'orientation	course d'orientation			1	terrain
jeu		tournoi de jeux (thèmes sem. 3 –15)			2	en salle/terrain	

# programme des matières ER

	semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon courte	nombre	lieu
IBG/IBC	1	théorie	théorie d'introduction du sport	1	salle de théorie
		condition physique	course: entraînement d'endurance de base	1	terrain
	2-5	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme A)	2	en salle/terrain
			formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme B)	2	en salle/terrain
			course: entraînement d'endurance de base	4	terrain
IBF	6-8	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme C)	3	en salle/terrain
			course: entraînement d'endurance de base	2	terrain
		test de performance	course: test d'intervalles (4x2)	1	terrain
	9-12	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme D)	4	en salle/terrain
			course: entraînement par intervalles (unités longues)	2	terrain
			course: entraînement pyramidal (unités longues)	2	terrain
IFO	13-15	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme E)	3	en salle/terrain
			course: entraînement par intervalles (unités courtes)	1	terrain
			course: entraînement pyramidal (unités courtes)	2	terrain
	16-18	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme F)	3	en salle/terrain
			course: entraînement par intervalles (unités courtes-très courtes)	2	terrain
		test de performance	course: test d'intervalles (4x2)	1	terrain