

programme des matières mil SL

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue			nombre	lieu
19-22	condition physique jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 8)		jeu au choix: badminton/speedminton mini tennis/street racket volley-ball/indiacaballe 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	4	en salle/terrain (salle de fit)
	technique pour piste d'obstacles jeu	parcours		tchoukball	2	en salle
	condition physique technique pour piste d'obstacles jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 7)	parcours	jeu au choix (cf. ci-dessus)	1	en salle (salle de fit)
	condition physique capacité de coordination	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 8)		postes de travail de la coordination avec/sans engins/moyens simple (programme I/II/III/IV)	1	en salle/terrain (salle de fit)
23-26	condition physique jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 9)		jeu au choix (cf. ci-dessus)	4	en salle/terrain (salle de fit)
	condition physique capacité de coordination	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples formes de renforcement à l'aide de son propre poids/ avec un partenaire/engins/moyens simples		gymnastique au sol et aux engins	1	en salle (salle de fit)
	condition physique capacité de coordination			acrobaties avec des partenaires	1	en salle (salle de fit)
	condition physique capacité de coordination	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 9)		postes de travail de la coordination avec/sans engins/moyens simple (programme I/II/III/IV)	1	en salle/terrain (salle de fit)
	jeu	tournoi de jeux (thèmes sem. 1-22)				en salle/terrain

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue		nombre	lieu
27-30	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/engins/moyens simples	jeu au choix: badminton/speedminton mini tennis/street racket volley-ball/indiacca/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	4	en salle/terrain (salle de fit)
	condition physique	light-contact		2	en salle/terrain
		formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples formes de renforcement à l'aide de son propre poids/ avec un partenaire/engins/moyens simples	light-contact	1	en salle/terrain (salle de fit)
	examen	TFA 5 disciplines		1	en salle/terrain
31-34	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/engins/moyens simples	kin-ball	2	en salle/terrain (salle de fit)
	condition physique capacité de coordination		postes de travail de la coordination avec/sans engins/moyens simples	1	en salle/terrain
	condition physique jeu		jeu au choix (cf. ci-dessus)	2	en salle/terrain (salle de fit)
	condition physique jeu	jeux de combat et de lutte		1	en salle/terrain
	course d'orientation	course d'orientation		1	terrain

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue		nombre	lieu
35-38	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/engins/moyens simples	jeu au choix: badminton/speedminton mini tennis/street racket volley-ball/indiacaca/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	4	en salle/terrain (salle de fit)
	condition physique capacité de coordination		postes de travail de la coordination avec/sans engins/moyens simples	1	en salle/terrain (salle de fit)
	course d'orientation	course d'orientation		2	terrain
	jeu	tournoi de jeux (thèmes sem. 1-34)		1	en salle/terrain
39-42	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/engins/moyens simples	jeu au choix (cf. ci-dessus)	4	en salle/terrain (salle de fit)
	condition physique capacité de coordination		postes de travail de la coordination avec/sans engins/moyens simples	1	en salle/terrain (salle de fit)
	jeu	tournoi de jeux (thèmes sem. 1-34)		2	en salle/terrain
	examen	TFA 3 disciplines		1	en salle/terrain

programme des matières mil SL

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon courte	nombre	lieu
19-22	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme G)	4	en salle/terrain
		course: entraînement d'endurance de base	4	terrain
23-26	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme H)	4	en salle/terrain
		course: entraînement par intervalles (unités longues)	2	terrain
		course: entraînement pyramidal (unités longues)	2	terrain
27-30	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids	4	en salle/terrain
		course: entraînement par intervalles (unités longues)	2	terrain
		course: entraînement pyramidal (unités longues)	2	terrain
31-34	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids	4	en salle/terrain
		course: entraînement par intervalles (unités courtes)	2	terrain
		course: entraînement pyramidal (unités courtes)	2	terrain
35-38	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids	4	en salle/terrain
		course: entraînement par intervalles (unités courtes)	2	terrain
		course: entraînement pyramidal (unités courtes)	2	terrain
39-42	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids	4	en salle/terrain
		course: entraînement par intervalles (unités courts-très courts)	2	terrain
		course: entraînement pyramidal (unités courts-très courts)	1	terrain
	test de performance	course: test d'intervalles (4x2)	1	terrain