

programme des matières SF chef cuis

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue			nombre	lieu
1-5	examen	TFA 3 disciplines			1	en salle/terrain
	condition physique technique de grimpe jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 7)	grimper à la corde/à la perche	jeu au choix (cf. ci-dessous)	1	en salle (salle de fit)
	technique pour piste d'obstacles condition physique	parcours	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 8)		1	en salle (salle de fit)
	technique pour piste d'obstacles jeu		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		1	en salle
	technique pour piste d'obstacles condition physique jeu	parcours	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 7)	jeu au choix (cf. ci-dessus)	1	en salle (salle de fit)
	capacité de coordination jeu	gymnastique au sol et aux engins	jeu au choix (cf. ci-dessus)		1	en salle
	capacité de coordination jeu	acrobaties avec des partenaires			1	en salle
	condition physique	jeux de combat et de lutte	light-contact		1	en salle/terrain
	condition physique	light-contact			2	en salle/terrain
6	bases théoriques	théorie sport et nutrition			1	salle de théorie
	jeu	tournoi de jeux (thèmes sem. 1-5)			1	en salle/terrain

programme des matières SF chef cuis

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
2-3	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme G)	2	en salle/terrain
		course: entraînement d'endurance de base	2	terrain
4-5	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
		course: entraînement pyramidal (unités longues)	1	terrain
6	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme H)	1	en salle/terrain
		course: entraînement par intervalles (unités courtes)	1	terrain