

# 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 (DSM)			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

# programme des matières ESO

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue			nombre	lieu	
1	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)	
2-4	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/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		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 examen	gymnastique au sol et aux engins		piste d'obstacles en salle		1	en salle
	capacité de coordination examen	acrobaties avec des partenaires		test de condition physique et de coordination		1	en salle
	condition physique jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 8)		jeu au choix (cf. ci-dessus)		1	en salle/terrain (salle de fit)

# programme des matières ESO

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

# 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/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	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

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/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	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

# 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

# programme des matières SF sof sup

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue		nombre	lieu
1-6	examen	TFA 5 disciplines		1	en salle/terrain
	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/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 tchoukball kin-ball FooBaSKILL	1	en salle/terrain (salle de fit)
	capacité de coordination jeu	postes de travail de la coordination avec/sans engins/moyens simples (programme I/II/III/IV)		1	en salle/terrain
	condition physique jeu	formes de circuit de force avec/sans engins/moyens simples (programme 8/9)		1	en salle/terrain (salle de fit)
	condition physique	jeux de combat et de lutte		1	en salle/terrain
	condition physique	light-contact		2	en salle/terrain
7	course d'orientation	course d'orientation		1	terrain
	jeu	tournoi de jeux (thèmes sem. 1-6)		1	en salle/terrain

# programme des matières SF sof sup

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 H)	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
6-7	condition physique	formes de renforcement à l'aide de son propre poids (programme J)	2	terrain
		course: entraînement par intervalles (unités courtes)	1	terrain
		course: entraînement pyramidal (unités courtes)	1	terrain

# 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)			1	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)	5	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

# 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

# programme des matières SIF

semaine	domaine spécialisé	thèmes de l'instruction du sport – leçon longue		nombre	lieu
1-3	examen	TFA 5 disciplines		1	en salle/terrain
	condition physique jeu 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	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 tchoukball kin-ball FooBaSKILL	2	en salle/terrain (salle de fit)
			postes de travail de la coordination avec/sans engins/moyens simples		
	course d'orientation condition physique régénération	course d'orientation		2	terrain
		course sur le terrain/course militaire			
nordic walking/régénération (active)					
jeu	tournoi de jeux (thèmes sem. 1-3)		1	en salle/terrain	

# programme des matières SIF

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	2	en salle/terrain
		course: entraînement d'endurance de base	1	terrain
		course: entraînement par intervalles (unités longues)	2	terrain