

		Août			Septembre			Octobre			Novembre			Décembre			Janvier			Février			Mars			Avril			Mai			Juin			Juillet		
		2è	3è	T.	2è	3è	T.	2è	3è	T.	2è	3è	T.	2è	3è	T.	2è	3è	T.	2è	3è	T.	2è	3è	T.	2è	3è	T.	2è	3è	T.	2è	3è	T.			
1	L				J			S			1	M		J		D			1	M		M		S		1	L		J		S		1				
2	M				V			D			2	M		V		L			2	J		J		D		2	M		V		D		2				
3	M				S			L			3	J		S		M			3	V		V		L		3	M		S		L		3				
4	J				D			M			4	V		D		M			4	S		S		M		4	J		D		M		4				
5	V				L			M			5	S		L		J			5	D		D		M		5	V		L		M		5				
6	S				M			J			6	D		M		V			6	L		L		J		6	S		M		J		6				
7	D				M			V			7	L		M		S			7	M		M		V		7	D		M		V		7				
8	L				J			S			8	M		J		D			8	M		M		S		8	L		J		S		8				
9	M				V			D			9	M		V		L			9	J		J		D		9	M		V		D		9				
10	M				S			L			10	J		S		M			10	V		V		L		10	M		S		L		10				
11	J				D			M			11	V		D		M			11	S		S		M		11	J		D		M		11				
12	V				L			M			12	S		L		J			12	D		D		M		12	V		L		M		12				
13	S				M			J			13	D		M		V			13	L		L		J		13	S		M		J		13				
14	D				M			V			14	L		M		S			14	M		M		V		14	D		M		V		14				
15	L				J			S			15	M		J		D			15	M		M		S		15	L		J		S		15				
16	M				V			D			16	M		V		L			16	J		J		D		16	M		V		D		16				
17	M				S			L			17	J		S		M			17	V		V		L		17	M		S		L		17				
18	J				D			M			18	V		D		M			18	S		S		M		18	J		D		M		18				
19	V				L			M			19	S		L		J			19	D		D		M		19	V		L		M		19				
20	S				M			J			20	D		M		V			20	L		L		J		20	S		M		J		20				
21	D				M			V			21	L		M		S			21	M		M		V		21	D		M		V		21				
22	L				J			S			22	M		J		D			22	M		M		S		22	L		J		S		22				
23	M				V			D			23	M		V		L			23	J		J		D		23	M		V		D		23				
24	M				S			L			24	J		S		M			24	V		V		L		24	M		S		L		24				
25	J				D			M			25	V		D		M			25	S		S		M		25	J		D		M		25				
26	V				L			M			26	S		L		J			26	D		D		M		26	V		L		M		26				
27	S				M			J			27	D		M		V			27	L		L		J		27	S		M		J		27				
28	D				M			V			28	L		M		S			28	M		M		V		28	D		M		V		28				
29	L				J			S			29	M		J		D			29	L		M		S		29	L		J		S		29				
30	M				V			D			30	M		V		L			30	M		J		D		30	M		V		D		30				
31	M				L			S			31	M		S		M			31	M		V		M		31	M		L		L		31				

Pratique	Endurance	CO	Agrès	Natation	Chorégraphie	Volleyball & jeux collectifs	Beach-volley	Trends	Acrosport
Théorie	Physiologie	Théorie	Dopage	Bioméc.	Anat. & blessures	Analyse des jeux collectifs	Nutrition		