

Exemple de plan annuel

| | JAN | FEV | MAR | AVR | MAI | JUIN | JUIL | AOÛ | SEP | OCT | NOV | DEC |
|-----------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Semaine 1 | Force 1 | Force 2 | Force 3 | Force 4 | Force 5 | Force 6 | Force 7 | Force 8 | Force 9 | Force 10 | Force 11 | Force 12 |
| | Outdoor | | Outdoor | Fitness | Outdoor | | | | | | | |
| Semaine 2 | Mobilité Stabilité 1 | Mobilité Stabilité 2 | Mobilité Stabilité 3 | Mobilité Stabilité 4 | Mobilité Stabilité 5 | Mobilité Stabilité 6 | Mobilité Stabilité 7 | Mobilité Stabilité 8 | Mobilité Stabilité 9 | Mobilité Stabilité 10 | Mobilité Stabilité 11 | Mobilité Stabilité 12 |
| | | | | | | Outdoor | | | Initiation | | | |
| Semaine 3 | Endurance ludique 1 | Endurance ludique 2 | Endurance ludique 3 | Endurance ludique 4 | Endurance ludique 5 | Endurance ludique 6 | Endurance ludique 7 | Endurance ludique 8 | Endurance ludique 9 | Endurance ludique 10 | Endurance ludique 11 | Endurance ludique 12 |
| | Initiation | Outdoor | | Outdoor | | | Outdoor | | Games | Outdoor | | Outdoor |
| Semaine 4 | Coord. des mouvements 1 | Coord. des mouvements 2 | Coord. des mouvements 3 | Coord. des mouvements 4 | Coord. des mouvements 5 | Coord. des mouvements 6 | Coord. des mouvements 7 | Coord. des mouvements 8 | Coord. des mouvements 9 | Coord. des mouvements 10 | Coord. des mouvements 11 | Coord. des mouvements 12 |
| | | | | | | | | Outdoor | | | | |
| Semaine 5 | Aquafit | | Natation | | Tennis Padel | | SUP | Golf | | Escalade Bloc | | Noël |
| | | | | | | | | | | | | |
| Specials | | Journée de sports de neige | | | | | | Journée de sports d'été | | | | |