

Niveaux	Heures	Total heures	Méthode	Découpage méthode
Teens 1 12-13ans	Term 1 – 15 heures	60 heures	Adosphère 1 <i>8 modules de 3 leçons soit 24 leçons</i>	Modules 0 1 2 (6 leçons)
	Term 2 – 15 heures			Modules 3 4 (6 leçons)
	Term 3 – 15 heures			Modules 5 6 (6 leçons)
	Term 4 – 15 heures			Modules 7 8 (6 leçons)
Teens 2 13-14ans	Term 1 – 15 heures	60 heures	Adosphère 2 <i>8 modules de 3 leçons soit 24 leçons</i>	Modules 0 1 2 (6 leçons)
	Term 2 – 15 heures			Modules 3 4 (6 leçons)
	Term 3 – 15 heures			Modules 5 6 (6 leçons)
	Term 4 – 15 heures			Modules 7 8 (6 leçons)
Teens 3 15-16ans	Term 1 – 15 heures	60 heures	Adosphère 3 <i>8 modules de 4 leçons soit 32 leçons</i>	Modules 0 1 2 (8 leçons)
	Term 2 – 15 heures			Modules 3 4 (8 leçons)
	Term 3 – 15 heures			Modules 5 6 (8 leçons)
	Term 4 – 15 heures			Modules 7 8 (8 leçons)
Teens 4 16ans – 18ans	Term 1 – 15 heures	60 heures	Adosphère 4 <i>7 modules de 3 leçons soit 21 leçons</i>	Modules 0 1 (6 leçons)
	Term 2 – 15 heures			Modules 2-3 (6 leçons)
	Term 3 – 15 heures			Modules 4-5 (6 leçons)
	Term 4 – 15 heures			Modules 6-7 (6 leçons)