**FICHE SEANCE COURS CHOREGRAPHIE**

DATE :

NOM de l’intervenant ou stagiaire :

|  |  |
| --- | --- |
| Publics |  |

|  |  |
| --- | --- |
| N° de séance dans le cycle | / |

Objectif principal de la séance :

|  |  |
| --- | --- |
| Renforcement musculaire | Energétiques |
|  | Chronomètre de la séance BPM  0  10  20  30  40  50  60 |

Objectif(s) secondaire(s) :

Matériels / besoins :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Méthode** | **Pédagogie** | **Consignes de sécurité** | **Erreurs récurrentes**  **rencontrées** | **Adaptation à la**  **problématique** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |