**Fiche de séance**

 DATE :

 INTERVENANT :

Publics :

|  |  |
| --- | --- |
| Conséquences physiques : | Conséquences pédagogiques : |

Objectifs de la séance :

Chrono de la séance



1. Pathologies

**Pathologies :**

**Echauffement :**

**Retour au calme :**

**Méthodes / organisations :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Numéro de l’exercice : | Nom de l’exercice : | Objectif : | Muscles moteurs :Muscles stabilisateurs : |
| Volume : | Croquis :  |
| Tempo : |
| TST : | TSTT : |
| Récup : |
| RM : | Pourcentage : | RPE : | Rep de réserve : | MET : |
| Consignes d’exécution : | Erreurs récurrentes : | Respiration : |
| Consignes de sécurité : | Critère de réussite : | Remarques : |