

Fiche de séance

DATE :

INTERVENANT :

Publics :

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

Objectifs de la séance :



MECANIQUE

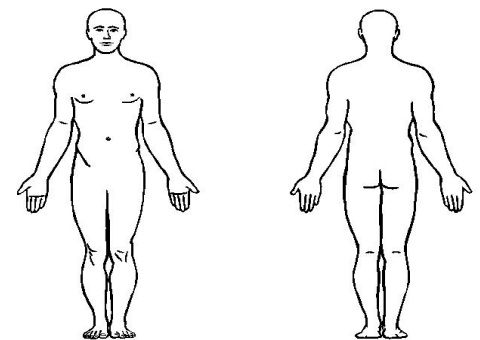


ENERGETIQUE



AUTRES

1. Pathologies



Pathologies :

Echauffement :

Méthodes /
organisations :

Retour au calme :

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

