

Fiche de séance




NOM de l'intervenant :

DATE :

1. Publics :

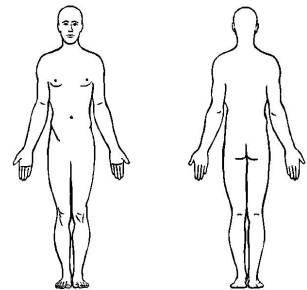
| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| Conséquences physiques : | Conséquences pédagogiques : |
|--------------------------|-----------------------------|

2. Objectifs de la séance :

| | | |
|--|--|--|
|  |  |  |
| MECANIQUE | ENERGETIQUE | AUTRES |

3. Pathologies

| |
|--|
| |
|--|



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

| | | |
|----------------|-----------------------------------|-------------------|
| Echauffement : | Méthodes / organisations / timing | Retour au calme : |
|----------------|-----------------------------------|-------------------|

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------|----|
| N° Exercice : | Objectif(s) : | | | |
| Nom de l'exercice | Croquis | Muscles sollicités (principaux) | | |
| | | Moteurs | | |
| | | Fixateurs | | |
| Tempo | Temps sous tension | Absolu | % max | RM |
| | | | | |
| Charge corrigée | | | | |
| Volume de travail : | | Récupération (R/r) | | |
| Consignes d'exécution : | Consignes de sécurité : | Erreurs récurrentes : | | |
| | Respiration : | | | |
| Critères de réussites : | Qualités d'exécutions : | Remarques : | | |
| | | | | |