



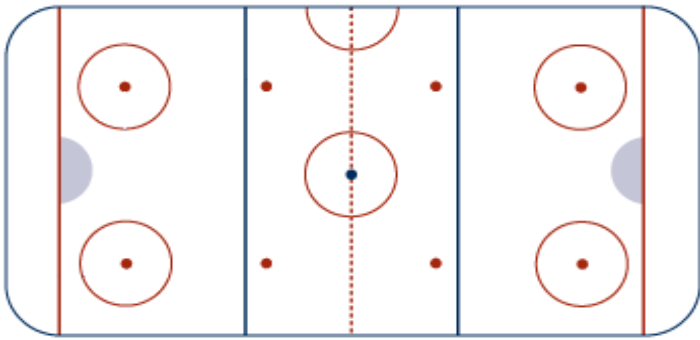
FICHE DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Date : _____

Durée de la séance : _____

Exercice # : _____ Nom de l'exercice : _____ Durée : _____

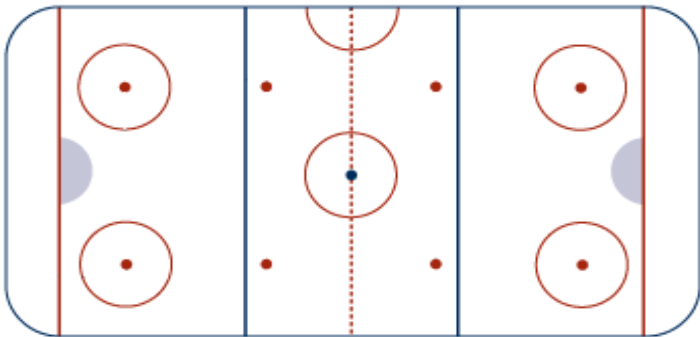
Éléments clé(s) :



Déroulement:

Exercice # : _____ Nom de l'exercice : _____ Durée : _____

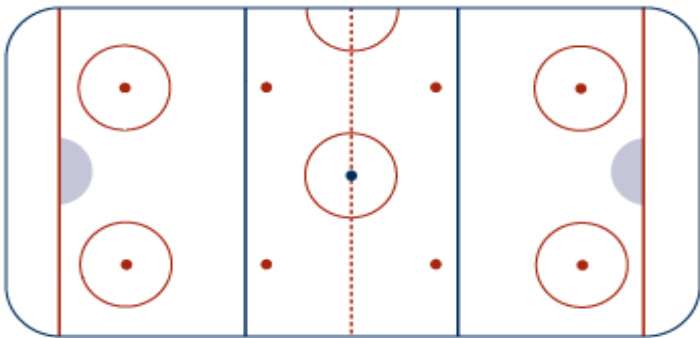
Éléments clé(s) :



Déroulement:

Exercice # : _____ Nom de l'exercice : _____ Durée : _____

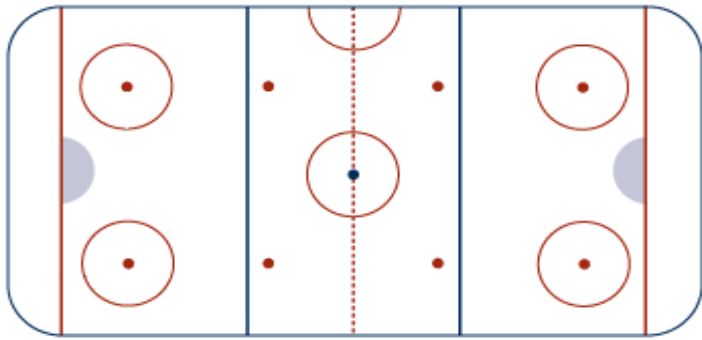
Éléments clé(s) :



Déroulement:

Exercice # : _____ Nom de l'exercice : _____ Durée : _____

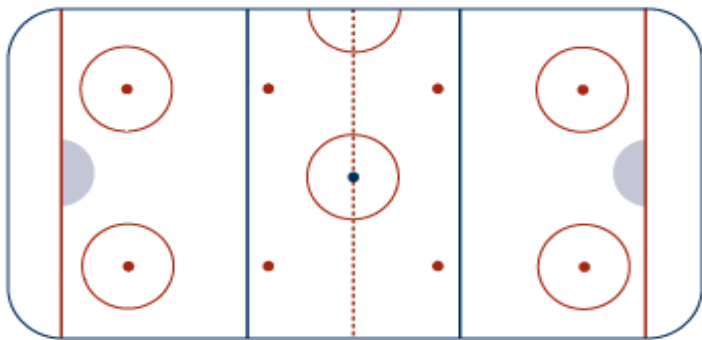
Élément (s) clé (s) :



Déroulement:

Exercice # : _____ Nom de l'exercice : _____ Durée : _____

Élément (s) clé (s) :



Déroulement:

Exercice # : _____ Nom de l'exercice : _____ Durée : _____

Élément (s) clé (s) :



Déroulement:

Retour sur la séance

- Objectifs atteints : /10
- Évaluation de l'entraînement : /10
- Respect des consignes et participation : /10

À revoir pour la prochaine séance :
