

Fiche de séance

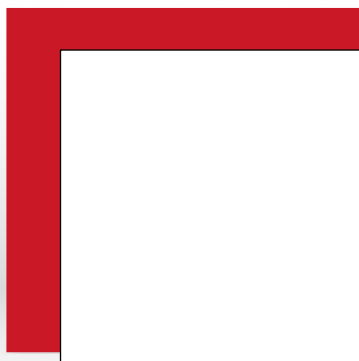
NOM de l'intervenant :

DATE :

1. Publics :

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

2. Objectifs de séance :



MECANIQUE



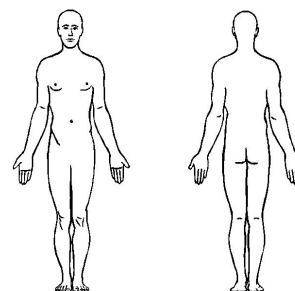
ENERGETIQUE



AUTRES

3. Pathologies

Pathologies :



4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées.

Chrono de la séance :

Echauffement :

Méthodes / organisations / timing :

Retour au calme :

Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
Charge corrigée						
Volume de travail :			Récupération (R/r) :			

Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
Charge corrigée						
Volume de travail :			Récupération (R/r) :			

Tempo	TST	TSTT	Absolu	% max	RM	RPE
Charge corrigée						
Volume de travail :			Récupération (R/r) :			