

Nature du projet : _____ Date : _____ Lieu : _____

séances n° /

Caractéristiques des joueurs : _____ Niveau de pratique : _____ Age : Sexe :

Objectif matériel	Jeux ou exercices Situations/Schéma	Consignes	Durée	Critères de réalisation	Critères de réussite Evaluation
	Echauffement				
	Corps de séances				
	Retour au calme, étirements				

