**Fiche de séance …**

**Objectif : ...............................................**

**Etudient (entraineur) : ……………………………………………………**

**Spécialité : ……………….**

**Equipe : …………………… date : ……………**

**Lieu : ………………………. durée : ………..’**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **étapes** | **Objectifs secondaire** | **Explication** | **Dosage** | **Formation** | **remarques** |
| préparatoire | **A : prise en main**  \*Eveil psychologique  **B : prise en train**  \*échauffements G  \* échauffements S |  | ……’ |  |  |
| principale |  |  | ……’ |  |  |
|  |  | ….…’ |  |  |
| finale | \*Apaisement  physiologique et psychologique  \*Evaluation de séance | \*Assouplissement  \*Rassemblement des  Joueurs.  \*Bilan de la séance  \*Présentation du thème  de la prochaine séance | …….’ |  | Insister a bien se relâcher et que les pulsations  redeviennent  autour de **60-**  **70/1**’ |