**Fiche de séance**$n^{o}$ **…**

 **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 | \*Apaisementphysiologique et psychologique\*Evaluation de séance | \*Assouplissement\*Rassemblement desJoueurs.\*Bilan de la séance\*Présentation du thèmede la prochaine séance | …….’ |   | Insister a bien se relâcher et que les pulsationsredeviennentautour de **60-****70/1**’ |