



# PLAN DE SEANCE

## U7



PARTIE		OBJECTIFS / CONSIGNES / VARIABLES	
2 min		Présentation des objectifs de la séance	
JEU 15 min	But : Consignes :	Variables :	
MOTRICITE 15 min	But : Consignes :	Variables :	
5 min		Hydratation	
JEU 15 min	But : Consignes :	Variables :	
JEU 15 min	But : Consignes :	Variables :	
5 min		Hydratation	
JEU FINAL 20 min	But : Consignes :	Variables :	
5 min		Bilan de la séance	



# PLAN DE SEANCE

## U9 à Séniors



PARTIE		OBJECTIFS / CONSIGNES / VARIABLES	
2 min		Présentation des objectifs de la séance	
ECHT 10 min	But :  Consignes :	Variables :	
JEU 15 min	But :  Consignes :	Variables :	
MOTRICITE 15 min	But :  Consignes :	Variables :	
5 min		Hydratation	
SITUATION 15 min	But :  Consignes :	Variables :	
EXERCICE 15 min	But :  Consignes :	Variables :	
5 min		Hydratation	
JEU FINAL 20 min	But :  Consignes :	Variables :	
5 min		Bilan de la séance	

