FEUILLE DE SÉANCE

Préparation d’entraînement

Groupe / catégorie : _____ Date et horaire : _____

Lieu : _____ Effectif prévu : _____

Objectif de la séance : _____

Phase	Durée	Description et consignes	Organisation / matériel
Échauffement			
Exercice 1			
Exercice 2			
Exercice 3			
Situation de jeu			
Retour au calme			

Bilan de la séance (réussites, points à reprendre, remarques) :