

PLAN DE SÉANCE

Date : _____

Séance :	
Groupe :	
Endroit/heure :	
Durée :	
Équipement :	
Sécurité :	

Résultat hebdomadaire/objectif de la séance :

Temps	Élément	Activité
	Introduction	
	Échauffement	
	Partie principale	
	Retour au calme	
	Évaluation	