

Encadrant :		Lieu :		Objectif du cycle :			
Séance N° 1	Date :	Durée :	Objectif de la séance :			Public :	
Prise en Main					Matériel :		
EXERCICES OU SITUATIONS							
TEMPS TOTAL	SÉRIE/TEMPO	EXERCICE	OBJECTIF	ORGANISATION MATERIELLE, ESPACES	BUTS/CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE	VARIANTES Simplification Complexification
ECHAUFFEMENT							
CORPS DE SÉANCE							
RETOUR AU CALME							