**FICHE PROJET (à remplir avant la séance)**

NOM PRENOM : Classe : .

* 1 exemplaire complet pour le professeur qui sera évalué.

Déroulement de votre séance : durée totale de la séance = 1h.

**1 /Echauffement** : en différentes étapes

**2 / Séance d’entraînement** (effort récup)

**3 / Etirements**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Temps de 0 à 60mn | durée de l’étape | Etape (échauffement LIA, HIA, révision, effort, récup, étirements, …) | Intensité en en terme de FC, de bpm. | Description (ex de pas d’échauffement, types de récup, détails)  + justifications |
| 0 mn  60mn |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FICHE DE SUIVI / STEP** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOM PRENOM : SEANCE N°: | |  | | DATE: | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |
| En grisé, ce que je dois choisir avant la séance, en blanc, ce que je dois remplir en cours de séance. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | |  | |  | |  |  | |  | | | |  |  | | |
| **Qu’est ce que j’ai envie de travailler en priorité ? Pourquoi ?** |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Mobile choisi** |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Séance du jour: (effort / récup)** |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Justifications (pourquoi cette séance?)** |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ce que j'ai modifié par rapport à la séance précédente** |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **FC fourchette prévue:** | entre ………………. et ……………….. BPM | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Intensité** | ………………………………………………………% de ma FC max | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **variables utilisés + contrainte du jour de l’Evaluation** |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **FC fin effort :** |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  |
| **FC 15sec avant de reprendre l'effort** |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  |
| **Divers** |  | | | | | | | | | | | | | | | | |

**FICHE BILAN / ANALYSE DE SA PRESTATION (à remplir après la séance)**

NOM PRENOM :

|  |
| --- |
| **Points forts de la séance par rapport au projet prévu** |
| **Points faibles de la séance par rapport au projet prévu** |
| **Explications /Justifications** |
| **Régulations / Perspectives envisagées pour une éventuelle prochaine séance** |