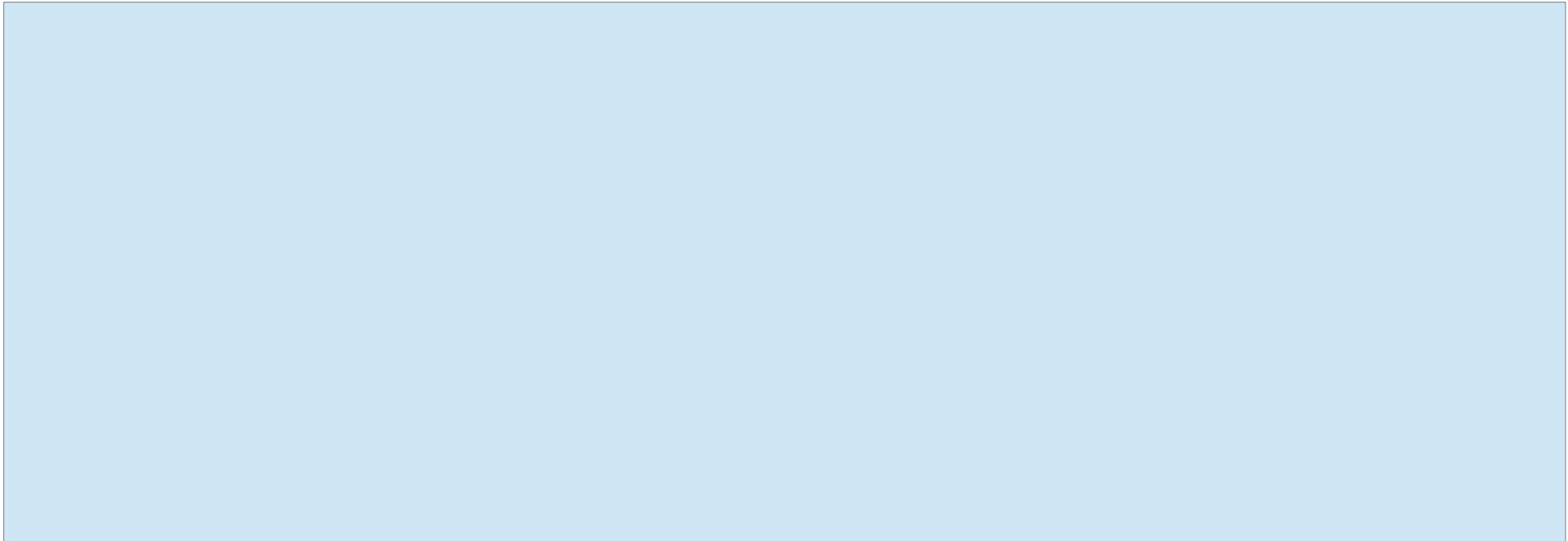


STEP CP5 CCF Niveau 4

Nom : Prénom : Classe : Date :

PROJET 3 POINTS

Présentez **votre projet de séance** (choix du thème d'entraînement, des séquences (composition), récupérations, paramètres utilisés, effets recherchés).



ANALYSE 3 POINTS

Analysez votre prestation à partir des sensations éprouvées, des écarts entre votre projet et votre réalisation et apportez éventuellement des régulations pour envisager des perspectives.

