

# PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT #

DATE :

Location :		Nombre d'athlètes :		Durée de la séance d'entraînement :	
Athlètes absents :					
Personnel de soutien :					
Objectifs de la séance d'entraînement :	1	2		3	

## ÉCHAUFFEMENT

### EXERCICE :

Temps :

Équipement :

Objectif(s) de l'exercice :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Description de l'exercice :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

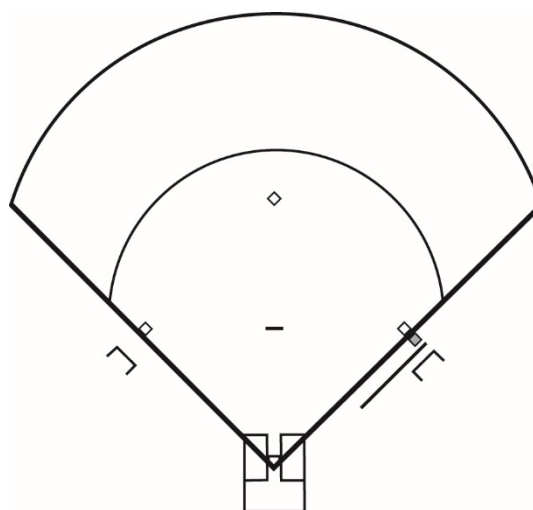
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Éléments importants d'enseignement :

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



### EXERCICE :

Temps :

Équipement :

Objectif(s) de l'exercice :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Description de l'exercice :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

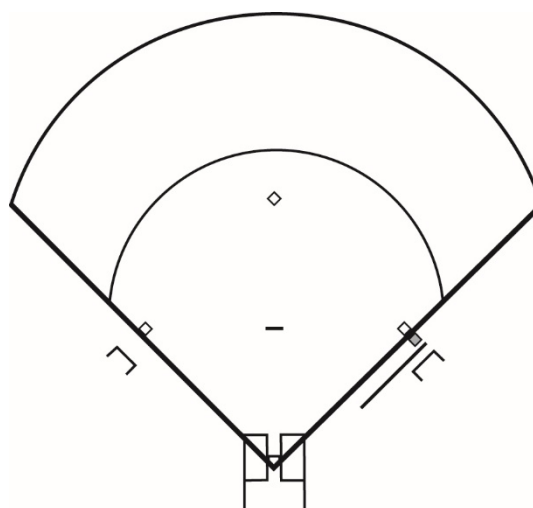
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Éléments importants d'enseignement :

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



### EXERCICE :

Temps :

Équipement :

Objectif(s) de l'exercice :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Description de l'exercice :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

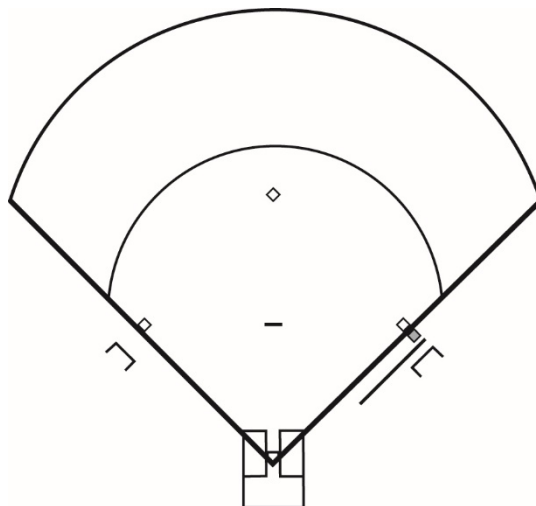
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Éléments importants d'enseignement :

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



### EXERCICE :

Temps :

Équipement :

Objectif(s) de l'exercice :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Description de l'exercice :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

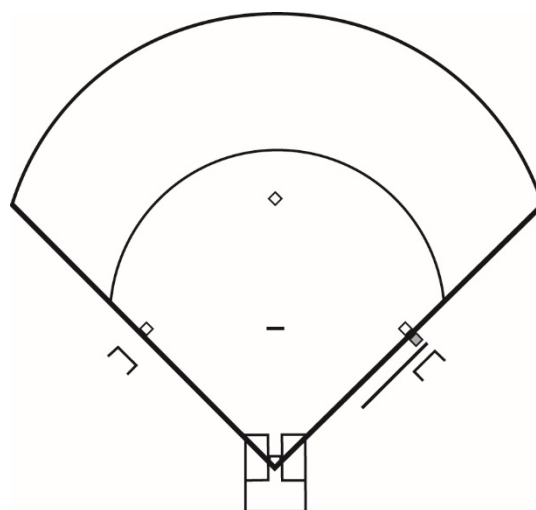
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Éléments importants d'enseignement :

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



## PARTIE PRINCIPALE

### EXERCICE :

Temps :

Équipement :

Objectif(s) de l'exercice :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Description de l'exercice :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

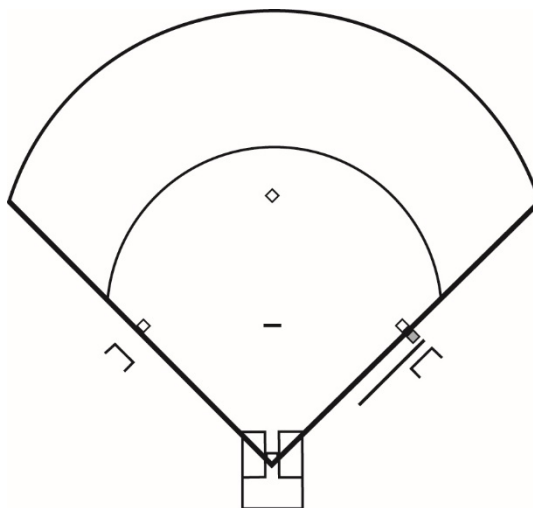
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Éléments importants d'enseignement :

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



### EXERCICE : HABILITÉS ET TACTIQUES DU JOUEUR DE CHAMP INTÉRIEUR

Temps :

Équipement :

Objectif(s) de l'exercice :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Description de l'exercice :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

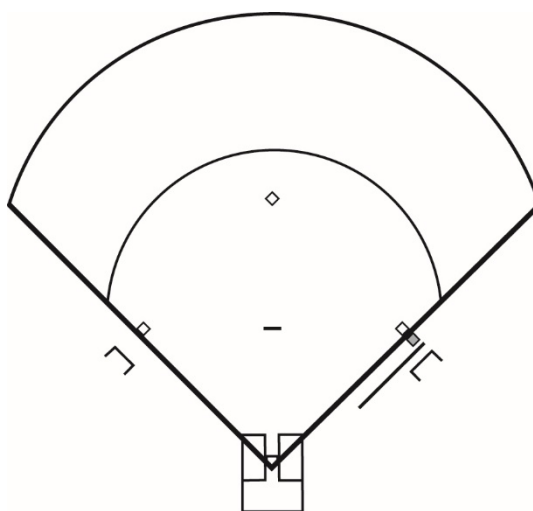
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Éléments importants d'enseignement :

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



## EXERCICE : HABILITÉS ET TACTIQUES DU JOUEUR DE CHAMP INTÉRIEUR

Temps :

Équipement :

Objectif(s) de l'exercice :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Description de l'exercice :

---

---

---

---

---

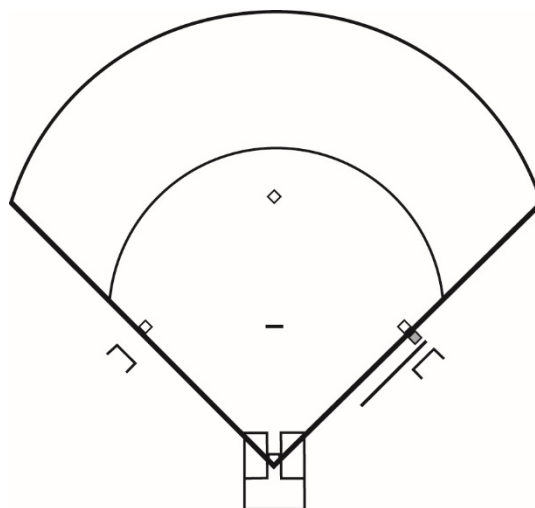
---

---

---

---

---



Éléments importants d'enseignement :

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

## EXERCICE : HABILITÉS ET TACTIQUES DU JOUEUR DE CHAMP INTÉRIEUR

Temps :

Équipement :

Objectif(s) de l'exercice :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Description de l'exercice :

---

---

---

---

---

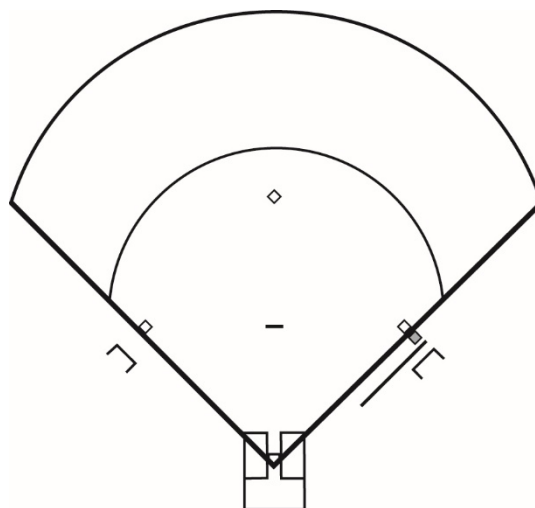
---

---

---

---

---



Éléments importants d'enseignement :

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

## EXERCICE : HABILITÉS ET TACTIQUES DU JOUEUR DE CHAMP INTÉRIEUR

Temps :

Équipement :

Objectif(s) de l'exercice :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Description de l'exercice :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

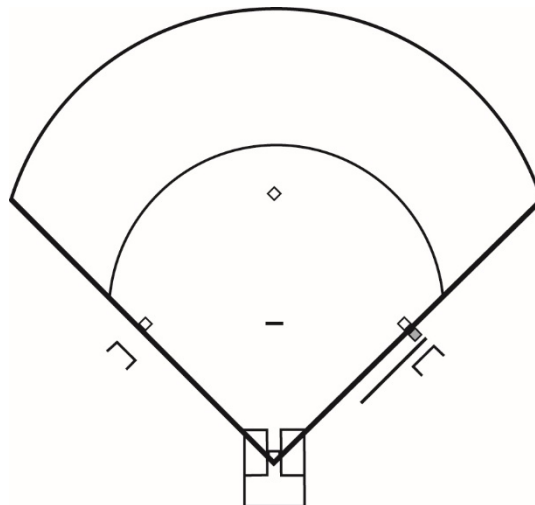
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Éléments importants d'enseignement :

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

## RETOUR AU CALME ET CONCLUSION

15 minutes	<p>Routines d'étirements statiques (voir Annexe C)</p> <p>Résumé :</p>
------------	--

## ÉVALUATION DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Ce qui a bien fonctionné :	Quoi changer pour la prochaine fois :

