10

Fiche de préparation de séance

Module 10 · Parcours Fondamental · Préparer la mise en situation · Cours type de 45 minutes

Thème du cycle : **Semaine n° :** ___ / 4

Public et niveau : **Nombre d'élèves :**

Objectif de la séance : **Matériel :**

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

Temps	Contenu et consignes clés
Accueil · 5 min	Thème du cycle : Rappel sécurité et protection du dos :
Échauffement · 5 min	

#	Exercice	Actif / passif	Option simple	Option avancée	Consigne clé · dosage
1					2 passages · 8 à 10 resp.
2					2 passages · 8 à 10 resp.
3					2 passages · 8 à 10 resp.
4					2 passages · 8 à 10 resp.
5					2 passages · 8 à 10 resp.
6					2 passages · 8 à 10 resp.

Retour au calme · 5 min max	

POINTS DE VIGILANCE ET SÉCURITÉ

ADAPTATIONS PRÉVUES (NIVEAUX, BLESSURES, BESOINS)

REPÈRES DE LA MÉTHODE

4 à 6 exercices · alterner actif et passif · option simple d'abord, puis option avancée · consignes courtes et répétées · protection du dos avant toute recherche d'amplitude.

APRÈS LE COURS : CE QUI A FONCTIONNÉ

CE QUE J'AJUSTE LA PROCHAINE FOIS