

Mobile = 2 Fourchette FCE = puls/min

sensations de début de séance

**Objectifs poursuivis :**  
Apprentissage de 3, 4 blocs (pas simples, alternés, mixtes). Postures et mouvements sécuritaires. Expérimenter Mobile 2.

Séquences prévues bpm=128-132	durée	FC relevée	Sensations éprouvées		Observations	Régulations envisagées
<b>BILAN sur la série du mobile 2</b>						
			en terme d'intensité :	en terme de motricité :		
1-Echaufft général type LIA	10'	FC=	/ FC mesurée:	/ à la mémorisation :		
2-échaufft spécif	10'					
3-Rappel conn Sécu	5'					
4-Appr blocs basiques 1, 2, 3 et 4 à D et G	30'	FC=	/ fatigue ressentie :	/ à la coordination :		
5- chgt d'orientation /salle, en miroir	5'					
6- Observation/Sécurité : 1 bloc min fait à D et à G en boucle pendant 4min	15'		/ à la chaleur :	/ à la posture :	Formation choisie?	
7- Expérimentation d'une série du mobile 2	10'	FC=	/ à la respiration :	/ à la synchronisation :	Passage comme meneur?	
8-Bilan, étirements	5'					
			Autres :	Autres:		

sensations de fin de séance :

**Que faut il prévoir pour la séance suivante?**

**Conseil du jour :** Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraine une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi il faut boire souvent (toutes les 20min) , régulièrement en petite quantité (10 à 20cl, 1 ou 2 verres) lors de l'effort.