

NOM PRENOM		CLASSE		LECON N°		
Mobile =		Fourchette FCE =		puls/min		
sensations de début de séance						
Objectifs poursuivis :						
Séquences prévues	durée, répétitions Récupérations	FC relevée	Sensations éprouvées Ecart prévu/réalisé		Causes	Régulations envisagées
			BILAN et difficultés rencontrées			
			en terme d'intensité :	en terme de motricité :		
			/ FC mesurée: 	/ à la mémorisation : 		
			/ fatigue ressentie : 	/ à la coordination : 		
			/ à la chaleur : 	/ à la posture : 		
			/ à la respiration : 	/ à la synchronisation : 		
sensations de fin de séance :						
Que faut-il prévoir pour la séance suivante?						