

Grille de planification d'une séance Pause Action

1) Période active (7 min.)



- A) Échauffement 1 : marcher
 B) Échauffement 2 : salutation sur les côtés
 C) Échauffement 3: _____
 D) _____

- E) _____
 F) _____
 G) _____
 H) _____
 I) _____

Période de relaxation (3 min.)

- Exercices lents ou de musculation
- Yoga ou étirements légers

- a) Chaise (Squat)
 b) Salutation au soleil
 c) _____

- d) _____
 e) _____
 f) _____

2) Période active (7 min.)



- A) Échauffement 1 : marcher
 B) Échauffement 2 : _____
 C) Échauffement 3: _____
 D) _____

- E) _____
 F) _____
 G) _____
 H) _____
 I) _____

Période de relaxation (3 min.)

- Exercices lents ou de musculation
- Yoga ou étirements légers

- a) Chaise (Squat)
 b) Salutation au soleil
 c) _____

- d) _____
 e) _____
 f) _____

3) Période active (7 min.)



- A) Échauffement 1 : marcher
 B) Échauffement 2 : salutation sur les côtés
 C) Échauffement 3: _____
 D) _____

- E) _____
 F) _____
 G) _____
 H) _____
 I) _____







Période de relaxation (3 min.)

- Exercices lents ou de musculation
- Yoga ou étirements légers

- a) Chaise (Squat)
 b) _____
 c) _____

- d) _____
 e) _____
 f) _____

Grille de planification d'une séance Pause Action

<p>4) <u>Période active</u> <u>(7 min.)</u></p> <div style="text-align: right;"></div>	<p>A) Échauffement 1 : marcher B) Échauffement 2 : salutation sur les côtés C) Échauffement 3: _____ D) _____</p>	<p>E) _____ F) _____ G) _____ H) _____ I) _____</p>
<p><u>Période de relaxation</u> <u>(3 min.)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices lents ou de musculation  • Yoga ou étirements légers 	<p>a) Chaise (Squat) b) Salutation au soleil c) _____</p>	<p>d) _____ e) _____ f) _____</p>
<p>5) <u>Période active</u> <u>(7 min.)</u></p> <div style="text-align: right;"></div>	<p>A) Échauffement 1 : marcher B) Échauffement 2 : _____ C) Échauffement 3: _____ D) _____</p>	<p>E) _____ F) _____ G) _____ H) _____ I) _____</p>
<p><u>Période de relaxation</u> <u>(3 min.)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Exercices lents ou de musculation</u>  • <u>Yoga ou étirements légers</u> 	<p>a) Chaise (Squat) b) Salutation au soleil c) _____</p>	<p>d) _____ e) _____ f) _____</p>
<p>6) <u>Période active</u> <u>(7 min.)</u></p> <div style="text-align: right;"></div>	<p>A) Échauffement 1 : marcher B) Échauffement 2 : salutation sur les côtés C) Échauffement 3: _____ D) _____</p>	<p>E) _____ F) _____ G) _____ H) _____ I) _____</p>
<p><u>Période de relaxation</u> <u>(3 min.)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Exercices lents ou de musculation</u>  • <u>Yoga ou étirements légers</u> 	<p>a) Chaise (Squat) b) _____ c) _____</p>	<p>d) _____ e) _____ f) _____</p>