

Exemple de grille de séance:

Séance n°	Thème de séance :		Public :	Matériel :
Date :			Niveau :	
Déroulement	Situation pédagogique	Organisation	Consignes	Effets recherchés
Echauffement	<ul style="list-style-type: none"> - Elévation du rythme cardiaque - Mobilisation des groupes musculaires et articulations les plus sollicitées dans le corps de séance - Augmentation de la vigilance et de la motivation 			
Corps de séance	<ul style="list-style-type: none"> - Mise en place d'exercices ordonnés en lien avec l'objectif de la séance - Durée et difficulté doivent être adaptées au public et au niveau pour préserver la motivation des pratiquants - A chaque problème, diverses solutions à exploiter 			
Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> - Diminution du rythme cardiaque - Diminution de la vigilance - Décontraction des groupes musculaires sollicités 			

Formation commune au monitorat de Savate Boxe Française (UC1 : Données pédagogiques)

Séance n°	Thème de séance :	Public :		Matériel :
Date :		Niveau :		
Déroulement	Situation pédagogique et consignes	Organisation spatiale	Tps	Effets recherchés
Echauffement				
Corps de séance				
Retour au calme				