|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Objectif** | **Contenu (Quoi, pourquoi ?)** | **Timing** | **Remarques (Avec quoi, comment et où)** |
| Echauffement | Accueil, présence, socialisation, préparation du corps à l’effort, prévention des accidents, check vélo | 15 min.  | Mise à jour liste de présence !! |
| Pratique |  | 30’ min |  |
| Pause |  | 15’ min |  |
| Mise en pratique |  | 30’ min |  |
|  |  |  |  |
| Fin d'entraînement | **Routine de fin:** Validation des acquis / annonce des infos importantes (problème mécanique) / salutations de clôture | 10’’ min |  |