# Préparation d’une leçon de fitness aquatique

## Réflexions préalables / analyse didactique

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Date/jour/heure:** | **Lieu:** |  |
| **Buts/point fort du programme d’entraînement du cours trimestriel**  |  |
| **Nombre ♂ / ♀** | **Age (de - à)** | **Etat de forme/expérience du fitness aquatique** | **Temp de l’eau** | **Profondeur de l’eau**(de - à) | **Dimensions du bassin** |  |