# 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** |  |