# Préparation d’une leçon de fitness aquatique

## Préparation de leçon

|  |  |
| --- | --- |
| **Combientième leçon trimestrielle :**  x leçon | **Date :** |
| **Buts / effets/ grains de savoir de la leçon** | Préparer / à prendre avec |
| Accent/point fort de la leçon |  |

Les exercices x-y seront démontrés lors de l’examen pratique

## xème leçon du programme d’entraînement

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | / | |  |
| **Dessin** | | | | |
| TitreSous-titre  1. Exercice | | |