



# Bases de la planification de leçons

- Individualisé et adapté à l'âge
- Challengeant et varié
- Reproductible (avec des règles claires)
- Structure claire en blocs  
(échauffement, thème principal, Cool Down)
- Nombreuses répétitions
- Noter et discuter les résultats des exercices
- Adapté à la «forme du jour» = confiance en soi
- Introduire des «petites compétitions»
- Créer des postes en dehors de la glace
- Résumer la leçon en deux minutes
- Plan de la suite pour les prochains entraînements