



Équipe _____

Date: _____ Début _____ Fin _____

Arena: _____

Équipement requis _____

Objectif(s) _____

Time	Activité	Diagramme
5min Hors glace Chambre	Introduction	
10- 15min	Réchauffement	
30- 45min	Pratique	



	Pratique - suite	
5-10min		
5min Hors glace Chambre	Conclusion	