



# MAITRISES TECHNIQUES



**NOM :**

**MERTES**

**Prénom :**

**Morgan**

Travail à rendre : 17/11  
au 24/11

## A conserver :

Planning hebdomadaire  
Cohérence séance aérobies  
Séances

## A améliorer

Présentation (page de garde, sommaire, n° de page)  
Développer le profil  
Développer les planifications (tableau)  
Tableau difficile à comprendre (page 4)  
Planification renforcement

	<b>Note</b>	<b>9</b>	<b>/20</b>
Présentation (PDF, sommaire, numéro de pages,...)		0,5	/1,5
Profil du candidat		0,5	/1
Rappel des épreuves		0	/1
Production personnel		1	/1
Justifier sa planification (découpage et méthodes)		1	/2
Construire son tableau de planification (cycles)		1	/2
Cohérences des méthodes		1	/1,5
Détails des différents cycles	Partie musculation / détailler une séance	3	/5
	Partie VMAeval / détailler une séance	1	/5