



# MAITRISES TECHNIQUES



**NOM :**

**Prénom :**

**Céline**

Travail à rendre : 17/11  
au 24/11

## **A conserver :**

---

Présentations  
Profil  
Rappels des épreuves  
Contenu musculation (cycles, séances)  
Justification et cohérence des axes de travail

## **A améliorer**

---

Développer une séance RM et Aérobie  
Partie musculation : exercice principaux (Squat/DC) en premier

	<b>Note</b>	<b>17</b>	<b>/20</b>
Présentation (PDF, sommaire, numéro de pages,...)		1,5	/1,5
Profil du candidat		1	/1
Rappel des épreuves		1	/1
Production personnel		1	/1
Justifier sa planification (découpage et méthodes)		2	/2
Construire son tableau de planification (cycles)		2	/2
Cohérences des méthodes		1,5	/1,5
Détails des différents cycles			
Partie musculation / détailler une séance		4	/5
Partie VMAeval / détailler une séance		3	/5