



MAITRISES TECHNIQUES



NOM :

SCHILTZ

Prénom :

Cédric

Travail à rendre : 17/11
au 24/11

A conserver :

Profil
Calendrier principale
Définitions des méthodes et rappels théoriques
Planning hebdomadaire
Tableau de cycles
Cohérence des méthodes en musculation/aérobie

A améliorer

Présentation en PDF, sommaire
Partie cours collectif inexistante
Tableaux plus synthétiques / explications avant ou après
Développer le rappel des tests
Développer une séance partie

	Note	13	/20
Présentation (PDF, sommaire, numéro de pages,...)		0,5	/1,5
Profil du candidat		1	/1
Rappel des épreuves		0,5	/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	/1,5
Détails des différents cycles	Partie musculation / détailler une séance	3	/5
	Partie VMAeval / détailler une séance	2	/5