



# MAITRISES TECHNIQUES



**NOM :**

**DJIBA**

**Prénom :**

**Dino**

Travail à rendre : 17/11  
au 24/11

## A conserver :

---

Présentation (sommaire, illustrations)  
Vocabulaire, syntaxe, explication  
Cycle musculation cohérent  
Présentation de la partie musculation  
Les séances à détailler (musculation, aérobic et cours co.)

## A améliorer

---

La pliométrie en cours collectif ?  
Attention au vocabulaire spécifique (%VMA / % de charge)  
Tests intermédiaires  
Présentation des cycles (VAMeval) plus compliqué à identifier  
"Logique" des séances aérobies (durée, intensité et/ou récup.)

	<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)		1,5	/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	/5