



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.)

	Note	17	/20
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