



# MAITRISES TECHNIQUES



**NOM :** JACQUEL      **Prénom :** Jimmy

Travail à rendre : 17/11  
au 24/11

## A conserver :

---

Présentation générale  
Profil  
Rappel des tests  
Planning hebdomadaire  
Cycle  
Séances (muscu., RM et aérobie)

## A améliorer

---

Planification (tableau de cycle)

	<b>Note</b>	<b>15</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	/2
Cohérences des méthodes		1,5	/1,5
Détails des différents cycles			
Partie musculation / détailler une séance		4	/5
Partie VMAeval / détailler une séance		2	/5