



# MAITRISES TECHNIQUES



**NOM :** LUCA

**Prénom :** Ismaël

Travail à rendre : 17/11  
au 24/11

## A conserver :

---

Grille de séance (muscultation, aérobie)  
Définition des méthodes  
Cohérence objectifs/méthodes

## A améliorer

---

Présentation (numéro de page)  
Partie RM  
Profil

	<b>Note</b>	<b>10</b>	<b>/20</b>
Présentation (PDF, sommaire, numéro de pages,...)		1	/1,5
Profil du candidat		0,5	/1
Rappel des épreuves		0,5	/1
Production personnel		1	/1
Justifier sa planification (découpage et méthodes)		1,5	/2
Construire son tableau de planification (cycles)		0,5	/2
Cohérences des méthodes		1	/1,5
Détails des différents cycles	Partie muscultation / détailler une séance	3	/5
	Partie VMAeval / détailler une séance	1	/5