



MAITRISES TECHNIQUES



NOM : AIT BAYAHYA **Prénom :** Driss

Travail à rendre : 17/11
au 24/11

A conserver :

Présentation (sommaire, illustrations)
Vocabulaire, rédaction
Précision des objectifs
Explications des tests

A améliorer

Non-sens (test RM en 3x3, nombre de répétition, "pyramidal force", dips/squat)
Attention aux méthodes personnelles (10x 15 -70%)

CF. dossier Sophian A. pour la suite...

	Note	9	/20
Présentation (PDF, sommaire, numéro de pages,...)		1,5	/1,5
Profil du candidat		1	/1
Rappel des épreuves		1	/1
Production personnel		0	/1
Justifier sa planification (découpage et méthodes)		1	/2
Construire son tableau de planification (cycles)		1	/2
Cohérences des méthodes		0,5	/1,5
Détails des différents cycles	Partie musculation / détailler une séance	2	/5
	Partie VMAeval / détailler une séance	1	/5