



MAITRISES TECHNIQUES



NOM : COQUILLARD **Prénom :** Astrée

Travail à rendre : 17/11
au 24/11

A conserver :

Test intermédiaire
Présentation générale
Cycle musculation
Définitions
Grilles de séance

A améliorer

Profil
Exercices musculation (temps de récup.)
Cohérence méthodes/objectifs
Rappel des épreuves
Planification cours collectif
Séance aérobie

	Note	10	/20
Présentation (PDF, sommaire, numéro de pages,...)		1,5	/1,5
Profil du candidat		0,5	/1
Rappel des épreuves		0	/1
Production personnel		0,5	/1
Justifier sa planification (découpage et méthodes)		1	/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		3	/5
Partie VMAeval / détailler une séance		1	/5