



# MAITRISES TECHNIQUES



**NOM :** DITTMANN **Prénom :** Virginie

Travail à rendre : 17/11  
au 24/11

## A conserver :

---

Profil  
Rappel des épreuves  
Présentation (tableau)  
Planning hebdomadaire  
Grilles de séance  
Tests intermédiaires

## A améliorer

---

Terminologie (intermittent/fractionné/continu)  
Cohérence travail de musculation et objectif  
Expliquer les méthodes utilisées (musculation)

	<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)		1,5	/2
Construire son tableau de planification (cycles)		1,5	/2
Cohérences des méthodes		1	/1,5
Détails des différents cycles	Partie musculation / détailler une séance	4	/5
	Partie VMAeval / détailler une séance	2,5	/5