



# MAITRISES TECHNIQUES



**NOM :**

**HERTZOG**

**Prénom :**

**Maxime**

Travail à rendre : 17/11  
au 24/11

## A conserver :

Présentation (tableaux)  
Partie musculation  
Séances

## A améliorer

8 à 10 séances/semaine... tu te reposes quand ?  
*exemple : jeudi 4 décembre > séance Squat / Body barre / 30-30*  
Ajouter un sommaire  
Développer davantage les parties VAMEval et Cours co.  
Rappeler les tests  
Cohérence des 3 parties et entre les 3 parties  
Lisibilité des cycles (méso., macro., micro. -cycle)

	<b>Note</b>	<b>8,5</b>	<b>/20</b>
Présentation (PDF, sommaire, numéro de pages,...)	1		/1,5
Profil du candidat	1		/1
Rappel des épreuves	0		/1
Production personnel	0,5		/1
Justifier sa planification (découpage et méthodes)	1,5		/2
Construire son tableau de planification (cycles)	1		/2
Cohérences des méthodes	0		/1,5
Détails des différents cycles			
Partie musculation / détailler une séance	2		/5
Partie VMAeval / détailler une séance	1,5		/5