



MAITRISES TECHNIQUES



RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

GUILLAUME VANHAECKE

A conserver :

- Bonne analyse des difficultés rencontrées
- Ton tableau de planification

A améliorer :

- Tu ne te présentes pas ?
- Pas de présentation des épreuves et pas de justification du choix des épreuves → c'est dommage de perdre des points de cette façon
- Tes séances en cardio ne sont pas détaillées
- Tes séances en musculation ne sont pas précises

Note :

- Présentation Sommaire PDF Numéro de pages (1.5 pt)	:	1
- Profil du candidat (1 pt)	:	0
- Rappel des épreuves (1 pt)	:	0
- Justification du choix de l'épreuve (1 pt)	:	0
- Justifier sa planification (découpage + méthodes) (2 pts)	:	2
- Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts)	:	2
- Détails des différents cycles		
o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt)	:	1,5
o Détails des séances musculation (5 pts)	:	3
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	1
- TOTAL	:	10,5