



MAITRISES TECHNIQUES



RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

Julien MEUNIER

:

A conserver :

-

A améliorer :

- Ton tableau de planification est basique
- Tu ne pas assez en avant ton objectif général
- Tu ne rappelles pas les épreuves et tu ne justifies pas ton choix → ce sont des points perdus bêtement.
- Ça manque de détails ; tu n'expliques pas les méthodes que tu utilises.
- Pourquoi utilises-tu telle ou telle méthode à ce moment là.

-

Note :

- | | |
|--|------------|
| - Présentation Sommaire PDF Numéro de pages (1.5 pt) | :0,5 |
| - Profil du candidat (1 pt) | : 0,5 |
| - Rappel des épreuves (1 pt) | : 0 |
| - Justification du choix de l'épreuve (1 pt) | : 0 |
| - Justifier sa planification (découpage + méthodes) (2 pts) | : 0 |
| - Construire son tableau de planification avec différents cycles (2 pts) | : 0,5 |
| - Détails des différents cycles | |
| o Cohérence avec les méthodes énoncées (1.5 pt) | : 0,5 |
| o Détails des séances musculation (5 pts) | : 2 |
| o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts) | : 0 |
| - TOTAL | : 4 |

Gros manque d'implication dans ton dossier, j'ai dû aller les chercher tes points...