



# MAITRISES TECHNIQUES



## RETOUR SUR PLANIFICATION DES MAITRISES TECHNIQUES

### MASSENOT RAPHAEL

A conserver :

-

A améliorer :

- Tu n'as pas fait de tableau de planification général ?
- Tu perds des points sur des éléments que tu n'as pas mis dans ton dossier
- Tu devrais développer plus et être plus précis

Note :

- Présentation Sommaire PDF Numéro de pages (1.5 pt)	:	0,5
- Profil du candidat (1 pt)	:	1
- 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)	:	1,5
o Détails des séances musculation (5 pts)	:	2,5
o Détails des séances cardio-vasculaires (5 pts)	:	1,5
- <b>TOTAL</b>	:	<b>7,5</b>