

Cette fiche est une aide à la confection du dossier «DOSSIER MAITRISES TECHNIQUES».

Vous devez remettre un document écrit (rédigé sur informatique et relié) appelé « DOSSIER MAITRISES TECHNIQUES ».

Rappel du libellé de l'évaluation DOSSIER MAITRISES TECHNIQUES (CF3)

Epreuve :

Le candidat rédige un document de 5 à 15 pages (hors annexes).

Principe :

Faire le bilan de son entraînement, analyser ses performances et planifier son entraînement.

Déroulement :

A rendre le : 13/06/2013

1. DOSSIER MAITRISE TECHNIQUE

a. Bilan de votre entraînement entre CF1 et CF2 (13 MARS-9 JUIN)

Présenter dans les grandes lignes votre entraînement dans les 3 maitrises techniques MUSCULATION/RM/VAMEVAL

Donnez votre avis sur votre planification passée.

b. Analyse de vos performances entre CF1 et CF2

Comparer et analyser de manière statistique les résultats de CF1 aux résultats de CF2

c. Planification entre CF2 et CF4 (fictif) (12 JUIN-15 SEPTEMBRE)

Présenter une planification dans chaque maitrise technique MUSCULATION/RM/VAMEVAL

Décrire dans le détail une séance pour chaque cycle de chaque maitrise technique.