

FICHE D'EVALUATION FITNESS BAC

Noms	Conception du projet (fiche) /7 pts (AVANT)				Production 30' / 10 pts (PENDANT)				Analyse / 3pts (APRES)		Note /20
	Cohérence /objectif et /potentiel /1pt	Gestion temps de travail/ tps récup et sollicitations adaptées et équilibrées /2 pts	Pertinence des choix séries, récup, RM étirements Niveau diff (A, B, C..) adapté /2 pts	Conn objectif et caract /2pts	Energie/ tonicité (blocs 1,5pt/ renf musc 1,5 pt) /3pts	Effort réel maintenu (pas d'arrêts, baisse d'intensité) / 3pts	Variation jbes et/ou bras /2pts	Placement corporel (en muscu et aux étirements) /2pts	Bilan écart/ projet /1,5pt	Perspectives /1,5pt	
Mobile											
Mobile											
Mobile											
Mobile											
Mobile											
Mobile											
Mobile											