FICHE PROJET PERSONNEL STEP – EVALUATION BAC

Evaluation : pour une séquence d'entraînement de 30 à 40'

NOM :	PRENOM :	CLASSE :
<p>MON PROJET D'ENTRAINEMENT : Quel est mon objectif personnel à travers ce projet d'entraînement ? /1pt</p>		
<p>Quelles sont les caractéristiques de ce projet d'entraînement ? (méthode d'entraînement, temps de travail, type d'effort, récup, intensité, charges, ...) /1pt</p>		
SEQUENCES PREVUES /3pts	BILAN PERSONNEL	SENSATIONS
(Séquences de step : précisez la charge utilisée ou non)	(arrêts, difficultés, baisse de rythme...)	(FC, respiration, tonicité musculaire, coordination, déplacements, mémorisation, état psychologique)
<p><u>Quel bilan de votre travail pendant 30 à 40 minutes ?</u> (analyse des ressentis, est-ce l'état de fatigue recherché ? et pourquoi ? Quelles sont les causes de vos erreurs, quelles régulations pouvez-vous y apporter) /1,5pt</p>		
<p><u>Que faire pour vous améliorer dans votre projet la semaine prochaine ? et pourquoi ? Quelles séquences feriez-vous ?</u> /1,5pt</p>		
PREVOIR : /7	REALISER : /10	ANALYSER : /3
		TOTAL : /20