

	NOM : Prénom :	Activité : <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> Niveau d'acquisition	NON ACQUIS	EN COURS D'ACQUISITION	AQUIS	SOLIDE DANS TOUS LES CONTEXTES
D O M A I N E S D E C O M P E T E N C E S	<b>MOTRICES :</b> <b>Maîtrise de la préparation physique et mentale</b> <b>Continue en cours et sur le projet</b>	-Mobiliser et développer des <b>qualités physiques</b> spécifiques à l'activité (renfort, gainage...)	0	1,5	2,5	3,5
		-Mobiliser des <b>ressources psychologiques</b> au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, confiance...)	0	1,5	2,5	3,5
						<b>/ 7 points</b>
	<b>PERSONNELLES :</b> <b>Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité-</b> <b>Projet sur papier et Vidéo d'une séance</b>	Savoir <b>s'échauffer</b> de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique	0	0,75	1,25	2
		Connaître <b>ses préférences motrices</b> en fonction du projet	0	0,75	1,25	2
		<b>Respecter les principes physiologiques</b> pour un maintien en bonne santé (dosage et gestion de l'effort)	0	0,75	1,25	2
		Gérer sa <b>sécurité</b>	0	0,75	1,25	2
						<b>/ 8 points</b>
	<b>METHODOLOGIQUES</b> <b>- Gestion du projet :</b> : objectifs, planification, régulation <b>- Prise de décision et adaptation:</b> informations, ressources, feed-back' <b>Proposition d'une partie de sa séance au public</b>	Planifier la pratique en vue d'atteindre des <b>objectifs réalistes</b> face au public	0	0,5	0,75	1
		S'investir dans un <b>projet d'apprentissage</b>	0	0,75	1,5	2
		Utiliser les <b>feedbacks</b> pour réguler la pratique	0	0,75	1,5	2
						<b>/ 5 points</b>
					<b>TOTAL</b>	<b>/20</b>