

CP5 les indicateurs qui me définissent

JE SUIS :

Un sportif compétiteur
Un amateur d'une pratique de loisir
Un sédentaire

JE SUIS :

Volontaire impliqué
Peu dynamique
Sans enthousiasme

MES CARACTERISTIQUES

Fortes ou Faibles sont :

IMC : VMA :
FORCE : SOUPLESSE :
FC MAX: FC REPOS :

JE DETERMINE ALORS :

MES CAPACITES PHYSIQUES

MA MOTIVATION

MES COMPOSANTES PHYSIOLOGIQUES

JE CHOISIS LE MOBILE INTENSITE :

S'entretenir et se développer
Solliciter sa puissance aérobie
Accompagner un projet sportif
Rechercher le gain de puissance

JE CHOISIS LE MOBILE SPECIFIQUE :

Rechercher le développement de sa motricité
Rechercher l'esthétique
Récupérer, se détendre,
Affiner sa silhouette

JE DEFINIS MON PROJET

A court terme (entre chaque leçon)
A moyen terme (à l'échelle du cycle)
A long terme (pour plus tard)

JE CHOISIS LE MOBILE ENTRETIEN :

Rechercher un état de forme générale
Solliciter sa capacité aérobie
Prévenir des accidents
Tonifier, raffermir
Obtenir une forme optimale

Un seul des critères
est nécessaire et
suffisant

Qu'est ce que je
veux faire et
pourquoi faire ?