

PLANIFICATION ÉCRITE DU PROGRAMME PERSONNEL :  
GRILLE DE CORRECTION

<b>1- Formulation des objectifs (5%)</b>			
Objectifs établis sans tenir compte des résultats des tests de la condition physique. ET Ne correspondent pas aux critères SMART	Objectifs établis sans tenir compte des résultats des tests de la condition physique. OU Ne correspondent pas aux critères SMART	Objectifs établis selon les résultats des tests de la condition physique. Absences de quelques critères SMART	Objectifs établis selon les résultats des tests de la condition physique. Présence de tous les critères SMART.
<b>0 pt</b>	<b>1-2 pts</b>	<b>3-4 pts</b>	<b>5 pts</b>
<b>2- Choix des activités (5%)</b>			
Aucune activité proposée ou activité proposée sans lien avec les goûts, les besoins, les capacités et les facteurs de motivation.	Activités proposées, peu de liens avec les goûts, les besoins, les capacités et les facteurs de motivation	Activités proposées, liens intéressants et directs avec le questionnaire sur les goûts, les besoins, les capacités et les facteurs de motivation	
<b>0 pt</b>	<b>1.5 pts</b>	<b>3 pts</b>	
Calendrier ne permettant pas d'atteindre les objectifs de travail ET ne respectant pas les recommandations.	Calendrier ne permettant pas d'atteindre les objectifs de travail OU ne respectant pas les recommandations.	Calendrier précis et clair. Il respecte les recommandations et permet d'atteindre les objectifs.	
<b>0 pt</b>	<b>1 pt</b>	<b>2 pts</b>	
<b>3- Programme détaillé (10%)</b>			
Absence de liens avec les objectifs et/ou les déterminants sollicités.	Liens faibles avec un ou les deux objectifs et/ou les déterminants sollicités.	Liens clairs avec les deux objectifs et les déterminants sollicités.	
<b>0-1 pt</b>	<b>2-3-4 pts</b>		<b>5 pts</b>
Les principes de surcharge, les liens théoriques, les muscles sollicités et/ou les exercices effectués ne sont pas présentés.	Les principes de surcharge, les liens théoriques, les muscles sollicités et/ou les exercices effectués sont présentés, mais plusieurs éléments sont manquants ou erronés.	Les principes de surcharge, les liens théoriques, les muscles sollicités et/ou les exercices effectués sont présentés, mais quelques éléments sont manquants ou erronés.	Les principes de surcharge, les liens théoriques, les muscles sollicités et/ou les exercices effectués sont clairement présentés.
<b>0 pt</b>	<b>1-2 pts</b>	<b>3-4 pts</b>	<b>5 pts</b>
<b>TOTAL /20</b>			
<b>Pénalités</b>			
Retard (10% par jour)	Fautes de français (max 10%)	Présentation (max 5%)	Absence de la fiche des tests complétée ou du questionnaire
			<b>- 5 pts chaque</b>

