NOM : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Projet Sports Collectifs

109-103-3J gr. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Épreuve finale - Gestion du programme personnel et bilan (30%)

Travail présenté à :

Laura Chabot

Département d’éducation physique

Cégep Marie-Victorin

?? 2017

1- Avantages liés à l’amélioration des déterminants de la condition physique (10%)

Indiquer **les avantages sur votre santé actuelle de l’amélioration des deux déterminants de la condition physique ciblés en début de session**. Vous devez **expliquer et justifier les liens** entre l’amélioration de ce déterminant et l’avantage indiqué. **Pourquoi une amélioration de ce déterminant procure cet avantage sur la santé ?** Indiquer vos références.

**Déterminant 1 : Endurance cardio-vasculaire**

Avantages d’une amélioration de ce déterminant sur ma **santé actuelle** :

|  |
| --- |
| 1- |

|  |
| --- |
| 2- |

**Déterminant 2 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Avantages d’une amélioration de ce déterminant sur ma **santé actuelle** :

|  |
| --- |
| 1- |

|  |
| --- |
| 2- |

|  |
| --- |
| Référence(s) : |

**2-**Réflexion personnelle (20%)

**1) Retranscrire chacun des objectifs présents dans le travail de planification** en apportant les correctifs nécessaires **afin qu’ils respectent les critères SMART.** Indiquer si votre entraînement vous a permis d’atteindre ou non ces objectifs.

**2)** Établir **des liens théoriques entre les résultats obtenus et les stratégies mises en place durant la session,** en spécifiant les activités pratiquées et en faisant référence aux relevés périodiques, pour améliorer les différents déterminants de la condition physique.

**3)** **Indiquer ensuite les modifications** que vous avez apportées à votre entraînement d’origine et **justifier les changements**. Dans l’éventualité où aucune modification n’a été apportée, justifier l’efficacité de l’entraînement d’origine.

**4)** **Inclure des références provenant d’un livre utilisé en ensemble 1 pour appuyer tous vos propos.** Les sources citées incorrectement ne seront pas comptabilisées. Attention au copier-coller, il s’agit de plagiat et la note 0 sera appliquée directement au travail.

|  |
| --- |
| **Objectif 1 : endurance cardio-vasculaire :** |

|  |
| --- |
| **Liens entre les résultats et les stratégies mises en place** |

|  |
| --- |
| **Modifications apportées à l’entraînement d’origine. Justifier**. |

|  |
| --- |
| **Référence(s)** : |

|  |
| --- |
| **Objectif 2 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

|  |
| --- |
| **Liens entre les résultats et les stratégies mises en place** |

|  |
| --- |
| **Modifications apportées à l’entraînement d’origine. Justifier**. |

|  |
| --- |
| **Référence(s)** : |