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

Projet Sports Collectifs

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

Planification écrite du programme personnel (20%)

Travail présenté à :

Laura Chabot

Département d’éducation physique

Cégep Marie-Victorin

?? 2017 (Planification)

1 - Formulation des objectifs (5%)

En plus du déterminant « endurance cardio-vasculaire », choisissez un autre déterminant de la condition physique, entre la vigueur musculaire et la flexibilité, que vous voulez améliorer au cours de la session. Formuler deux objectifs de travail en respectant les critères SMART. (Un objectif se formule en une phrase)

|  |
| --- |
| Objectif en lien avec l’endurance cardio-vasculaire : |

|  |
| --- |
| Objectif en lien avec l’autre déterminant : |

2 -Choix des activités (5%)

**2.1 Activités privilégiées.**

Suite au questionnaire distribué lors de la semaine 4, présentez trois activités physiques qui répondent à la fois à vos besoins, vos capacités et vos facteurs de motivation. **Faites des liens entre vos activités et les résultats du questionnaire.**

|  |
| --- |
| 1- |

|  |
| --- |
| 2- |

|  |
| --- |
| 3- |

**2.2 Calendrier des activités**

Vous devez planifier vos activités afin d’atteindre vos objectifs. La planification doit tenir compte de la fréquence et de la durée minimales recommandées afin d’améliorer chacun des déterminants de la condition physique choisi en plus de respecter les recommandations minimales d’activité physique pour avoir des bienfaits sur la santé.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Matin |  |  |  |  |  |  |  |
| Midi |  |  |  |  |  |  |  |
| Après-midi |  |  |  |  |  |  |  |
| Soir |  |  |  |  |  |  |  |

1. Programme détaillé (10%)

Présenter votre programme d’entraînement de façon **très détaillée**. Indiquer, pour chaque activité présente dans le calendrier, **les liens avec vos objectifs** et quels **déterminants de la condition physique** sont sollicités. Indiquer aussi, s’il y a lieu, quels sont les **principes de surcharge** que vous appliquez, quels **liens théoriques** avez-vous faits pour développer votre programme, quels **muscles sont sollicités** et quels **exercices** vous effectuez. (1 à 2 pages)

|  |
| --- |
|  |