



PLANIFICATION GLOBALE 2024-2025

Profil Haltérophilie

	ÉTAPE 1 (20%)		ÉTAPE 2 (20%)		ÉTAPE 3 (60%)	
	SEPTEMBRE – OCTOBRE	NOVEMBRE – DÉCEMBRE – JANVIER	FÉVRIER - MARS		AVRIL – MAI - JUIN	
NOMBRE DE COURS	30	36	18		36	
CRITÈRES D'ÉVALUATION	COHÉRENCE DE LA PLANIFICATION – EFFICACITÉ DE L'EXÉCUTION – PERTINENCE DU RETOUR RÉFLEXIF					
COMPÉTENCES (MEES)	  	 	  	 		
MOYEN D'ACTION	UTILISATION DES GESTES PROPRES À L'HALTÉROPHILIE					
OUTILS D'ÉVALUATION	ÉVALUATION TECHNIQUE ET DE DIFFÉRENTES APTITUDES PHYSIQUE EN OBSERVATION ET PAR LES PAIRS. ÉVALUATION (DÉCEMBRE ET JUIN) EN SITUATION DE COMPÉTITION (SIMULATION).					

ENSEIGNANT(E) : Jocelyn Bilodeau

COMPÉTENCES (MEES) :  = AGIR /  = INTERAGIR /  = ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF