

CYCLE 4		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS				CLASSE 3 ^{ème}
CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 1		APSA : Circuit Training				
Modalités d'évaluation	<p>Il faut réaliser une performance collective, par équipe de 2 à 3, sur 2 Workout Of the Day (WOD) d'une durée maximale de 12 min sous la forme d'un « For Time » et d'un « AMRAP » en enchainant, dans des configurations différentes inconnues, 3 à 4 exercices physiques simples, connus et auto-référés issus de 2 à 3 familles parmi l'haltéromusculation, le cardio-training-heart, la gymnastique-core, en respectant des critères de validation jugés.</p> <p>Les équipes de 2 ou 3 athlètes sont constituées, si possible, par rapport au niveau de réalisation des exercices du WOD et / ou par affinité.</p> <p>Les choix des exercices sur 4 niveaux de difficultés croissants (Rookies, Scaled, Inter et Rx) sont décidés par chaque élève « athlète » d'une équipe. Il doit être capable de réaliser lors d'une épreuve type « For time » 10 répétitions minimum, et lors d'une épreuve type « AMRAP » 6 répétitions pour chaque exercice. Ils passent tous dans les rôles des « Judges NO REP et scoreur ».</p> <p>Les élèves ont 10 minutes avant l'épreuve pour pré-remplir la fiche score, affiner leurs choix, réessayer quelques exercices et prévoir une stratégie sur l'ordre des passages, le nombre de répétitions, le choix des niveaux d'exercices individuels. Ils déterminent leur niveau de Team initial pour établir une compensation de la performance collective brute (Classement ou temps)</p>					
Suivi des acquis de l'élève dans l'APSA						
Rôles travaillés	Eléments évalués	Maîtrise insuffisante (10 points)	Maîtrise fragile (25 points)	Maîtrise satisfaisante (40 points)	Très bonne maîtrise (50 points)	
L'athlète-performeur (équipe)	- Performance collective compensée obtenue par la mise en relation du niveau de la team et son classement ou son temps sur le WOD	<p>« L'EQUIPE NOVICE »</p> <p>L'élève obtient avec son équipe une performance compensée lors des WOD finaux comprise entre 0 et 1</p>	<p>« L'EQUIPE EN CONSTRUCTION »</p> <p>L'élève obtient avec son équipe une performance compensée lors des WOD finaux comprise entre 2 à 3</p>	<p>« L'EQUIPE EFFICACE »</p> <p>L'élève obtient avec son équipe une performance compensée lors des WOD finaux comprise entre 4 et 7</p>	<p>« L'EQUIPE EFFICIENTE »</p> <p>L'élève obtient avec son équipe une performance compensée lors des WOD finaux comprise entre 8 et 10</p>	
L'athlète technico-tacticien	- Performance individuelle obtenue par rapport son nombre de NO REP en fonction du nombre d'exercices du WOD, relativisée par rapport à sa performance compensée.	<p>« L'ATHLETE PERDU »</p> <p>L'élève réalise des mouvements partiels et ne respecte pas tous les alignements articulaires par méconnaissance des postures et placements.</p> <p>L'élève obtient une performance individuelle lors des WOD finaux de 0</p> <p>Il n'a pas ou peu de bonne REP</p>	<p>« L'ATHLETE IMPRECIS »</p> <p>L'élève ne respecte pas les alignements du corps et ses mouvements sont imprécis par précipitation ou erreur de niveau.</p> <p>L'élève obtient une performance individuelle lors des WOD finaux comprise entre 1 et 3</p> <p>Beaucoup de NO REP et ce, à n'importe quel moment des exercices et du WOD.</p>	<p>« L'ATHLETE EPUISE »</p> <p>Le corps ou les parties sont alignés et la coordination des actions respectée, mais on constate une dégradation en fin de série et/ou fin de WOD. Perd peu de temps sur les relais.</p> <p>L'élève obtient une performance individuelle lors des WOD finaux comprise entre 4 et 6</p> <p>Quelques NO REP surtout en fin d'exercice</p>	<p>« L'ATHLETE LUCIDE »</p> <p>Le corps ou les parties sont toujours alignés et la coordination des actions respectée. Pas ou peu de perte de temps. Les changements sont réalisés au bon moment.</p> <p>L'élève obtient une performance individuelle lors des WOD finaux comprise entre 7 et 8</p> <p>Pas de NO REP</p>	

<p>Le Training-compétiteur</p>	<p>- Volume et qualité de l'engagement dans les situations d'apprentissage et des WOD durant la séquence</p> <p>- Exécution des exercices du point de vue sécuritaire et qualitatif</p>	<p>« L'ATHLETE NOVICE »</p> <p>L'élève est passif, se cache dans le groupe, Il essaye de faire le minimum de répétitions ou d'exercices.</p> <p>Il exécute les différentes phases de la leçon sans respecter les consignes de sécurité et s'engage dans des niveaux inférieurs à ses capacités.</p>	<p>« L'ATHLETE EXERCE »</p> <p>L'élève accepte par intermittence les répétitions sur les exercices qu'il apprécie, mais se décourage vite.</p> <p>Il exécute les exercices en respectant les principes de sécurité, mais reste dans des exercices correspondants à son niveau initial.</p>	<p>« L'ATHLETE ENTRAINE »</p> <p>L'élève s'engage dans les différentes phases de la leçon avec régularité, mais l'intensité fluctue selon son état de fatigue</p> <p>Il cherche globalement à produire des mouvements de qualité. Il essaie de progresser dans quelques exercices du niveau juste supérieur à celui qu'il maîtrise.</p>	<p>« L'ATHLETE PREPARE »</p> <p>L'élève s'engage de manière permanente et régulière dans toutes les phases de la leçon</p> <p>Il est appliqué et cherche à optimiser son niveau sur tous les exercices pour améliorer la performance collective</p>
<p>Le Judge de NO REP</p>	<p>- Connaissance et capacité à identifier les « NO REP » de chaque exercice</p> <p>- Présence et gestuelle</p>	<p>« LE JUDGE NO REP SUBJECTIF et PASSIF »</p> <p>L'élève connaît peu les critères des NO REP sur les différents exercices, et son évaluation est subjective</p> <p>Il reste passif lors des WOD.</p>	<p>« LE JUDGE NO REP PARTIEL et PRESENT »</p> <p>L'élève connaît mais n'identifie que partiellement les critères de NO REP</p> <p>Il est présent lors du WOD mais peu vigilant.</p>	<p>« LE JUDGE NO REP COOPERANT et LUCIDE »</p> <p>L'élève connaît et reconnaît globalement les critères des NO REP en partenariat.</p> <p>Il est présent, et reste attentif en comptant lors du WOD.</p>	<p>« LE JUDGE NO REP AUTONOME et OBJECTIF »</p> <p>L'élève maîtrise les critères des NO REP seul sur presque la totalité des exercices</p> <p>Il est réactif lors des WOD avec une gestuelle adaptée.</p>
<p>Le Judge-SCOREUR</p>	<p>- Transcription des NO REP et des résultats sur la fiche score</p> <p>- Intérêt et analyse de ses résultats</p>	<p>« LE JUDGE SCOREUR PERDU »</p> <p>L'élève est perdu dans la fiche de score et ne maîtrise pas les différents éléments à remplir (niveau de Team, performance compensée, classement, niveau de maîtrise individuel, « NO REP » ...)</p> <p>Il ne porte pas d'intérêt à sa fiche score.</p>	<p>« LE JUDGE NO REP-SCOREUR PRESENT »</p> <p>L'élève retranscrit par intermittence les NO REP Il remplit partiellement la fiche de score et ses différents éléments</p> <p>Il regarde essentiellement son score sans se soucier de la performance collective.</p>	<p>« LE JUDGE SCOREUR COOPERANT EFFICACE »</p> <p>L'élève retranscrit les NO REP en partenariat avec ses camarades. Il remplit la totalité de la fiche de score et ses différents éléments.</p> <p>Il cherche à connaître ses résultats.</p>	<p>« LE JUDGE SCOREUR AUTONOME EFFICACE »</p> <p>L'élève retranscrit les NO REP seul. Il remplit la totalité de la fiche de score et ses différents éléments.</p> <p>Il analyse verbalement sa pratique.</p>