

CYCLE 4		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS			CLASSE : 3 ^e	
CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 1		APSA : CROSS TRAINING				
Modalités d'évaluation		<p>A partir d'un ensemble d'exercices imposés, l'athlète et le coach devront agencer en fonction de leurs modalités de pratique choisie (compétition ou entraînement) un WOD (Travail du Jour) adapté à leurs capacités (Niveau SCALED, RX, ELITE)</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pour les élèves ayant choisi la modalité « compétitive », ils devront réaliser un « FOR TIME » (réaliser l'ensemble des mouvements le plus rapidement possible). ⇒ Pour les élèves ayant choisi la modalité « entraînement », ils devront organiser l'ensemble des exercices à l'intérieur d'un EMOM (Every Minute On the Minute), soit un nombre de répétitions <p>L'athlète prépare son matériel avant son WOD avec le Coach. Le Juge, doit récupérer la « Feuille de Juge » et la remplir tout au long du WOD de l'athlète en indiquant les « No Rep » et en adaptant sa gestuelle aux réalisations de l'athlète.</p>				
Suivi des acquis de l'élève dans l'APSA						
Rôles travaillés	Éléments évalués	Maîtrise insuffisante (10 points)	Maîtrise fragile (25 points)	Maîtrise satisfaisante (40 points)	Très bonne maîtrise (50 points)	
L'athlète	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Maîtrise technique des exercices (Burpees, Squat, Push Up, Abs) ⇒ Ventilation ⇒ Organisation de son espace ⇒ Échauffement 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Plus de 10 « No Rep » ⇒ Arrêt fréquent pour récupérer ⇒ L'athlète oublie du matériel qu'il doit repositionner durant le WOD. ⇒ Pas d'échauffement 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Entre 5 et 10 « No Rep » ⇒ Maîtrise de la ventilation au début du Wod mais s'arrête pour récupérer au bout de quelques minutes ⇒ L'athlète installe son matériel préalablement mais change de stratégie au cours du WOD. ⇒ Copie d'un échauffement d'un camarade 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Moins de 5 « No Rep » ⇒ Maîtrise d'une ventilation constante ⇒ L'espace est correctement utilisé et optimisé du début à la fin du WOD. ⇒ Échauffement général complet 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ 0 ou 1 « No Rep » ⇒ Expiration forcée, optimisée et adaptée en fonction de l'exercice ⇒ L'espace est minutieusement agencé pour éviter de perdre du temps ⇒ Échauffement complet et optimisé au regard de l'effort à fournir (mini-séries). 	
Le stratège	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Choix en relation avec l'objectif de l'athlète ⇒ Stratégie de l'athlète en fonction de ses ressources 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ L'élève choisit sa modalité par défaut et fait « comme les autres » ⇒ Il réalise le WOD « brut » sans adaptation préalable. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ L'élève choisit une modalité « compétitive » ou « entraînement » au regard du travail à réaliser dans chaque modalité. ⇒ Il copie la stratégie d'un camarade. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ L'élève choisit une modalité « compétitive » ou « entraînement » en fonction de ses ressources. ⇒ Il organise son WOD en répartissant de façon équitable chaque exercice pour aller le plus vite possible. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ L'élève choisit une modalité « compétitive » ou « entraînement » en fonction d'un projet personnel visant soit à se dépasser soi-même soit à dépasser les autres ⇒ Il organise son WOD en répartissant de façon stratégique en fonction de ses points forts et de ses points faibles les différents exercices. 	
Le coach	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Présence lors du WOD de l'athlète ⇒ Conseil et force de proposition pour l'athlète 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Le coach est loin de son athlète ⇒ Il ne participe pas aux choix de l'athlète 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Le coach encourage ⇒ Il aide l'athlète à choisir une modalité de travail. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Le coach encourage et donne des informations à l'athlète ⇒ Il co-construit le WOD de l'athlète. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Le coach est présent avant, pendant et après l'effort ⇒ Il co-construit le WOD de l'athlète et apporte des conseils adaptés au regard de ses possibilités. 	
Le juge	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Gestuelle de juge ⇒ Communication ⇒ Recueil des données sur la feuille de juge 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Absence de gestuelle de juge et accepte beaucoup de « No Rep » ⇒ Annonce la fin du WOD ⇒ La feuille de juge est partiellement remplie à la dernière minute 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Gestuelle de juge présente mais accepte quelques « No Rep » chez l'athlète ⇒ Il compte les Rep du début à la fin à voix haute. ⇒ La feuille de juge est remplie mais complétée avec l'aide de l'athlète à la fin du WOD (Quelques oublis). 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Le juge utilise une gestuelle adéquate et laisse passer quelques « No Rep » ⇒ Il communique à voix haute, le nombre de Rep, les exercices à venir régulièrement. ⇒ La feuille de juge est complétée à la fin de chaque exercice. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Il utilise une gestuelle précise et adaptée et est impartial quant au « No Rep ». ⇒ Il communique de façon intelligible au moment opportun (fin de série, transition, No Rep). ⇒ La feuille de juge est complétée tout au long du WOD de manière simultanée avec l'effort de l'athlète. 	