


## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

<b>Établissement</b>	<b>Lycée Polyvalent FRANCOIS ARAGO</b>		
<b>Commune</b>	<b>VILLENEUVE-SAINT-GEORGES</b>		
<b>Champ d'Apprentissage n°5</b>		<b>Activité Physique Sportive Artistique</b>	
<b>Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir</b>		<b>CROSS TRAINING</b>	
<b>Principes d'évaluation</b>	<p>Deux moments d'évaluation sont prévus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une situation en fin de séquence notée sur 12 points (elle porte exclusivement sur l'AFLP1 et AFLP2) Réalisation de deux WOD visant un thème d'entraînement avec analyse de ses ressentis et de son entraînement.</li> <li>• Une autre situation au fil de la séquence notée sur 8 points (elle porte sur deux AFLP retenus parmi les AFLP3, 4, 5 et 6) Réalisation d'un WOD avec validation des paramètres méthodes, coopération, engagement et conseils d'entraînement.</li> </ul>		
<b>Modalités</b>	<b>AFLP 1 et 2 (12 pts)</b>	<b>AFLP 3, 4, 5 et 6 (8 pts)</b>	
	Évalués le jour de l'épreuve (situation de fin de séquence)	Évalués au fil de la séquence	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>. L'AFLP 1 est noté sur 7 pts et porte sur les éléments sécuritaires, techniques et la cohérence thème /entraînement</li> <li>. L'AFLP 2 est noté sur 5 pts et permet de vérifier l'engagement moteur, et l'utilisation des ressentis au service de la régulation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-L'évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l'élève parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6.</li> <li>L'élève annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières leçons de la séquence.</li> <li>Cas1 : 2pts sur le premier AFLP retenu, 6 pts sur le second</li> <li>Cas2 : 4pts sur le premier AFLP retenu, 4 pts sur le second</li> <li>Cas3 : 6pts sur le premier AFLP retenu, 2 pts sur le second</li> </ul>	
<b>Choix possibles pour les élèves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. le thème d'entraînement (endurance ou puissance),</li> <li>. la méthode (AMRAP, FORTIME...),</li> <li>. les paramètres de son WOD (exercices, niveaux de difficultés, charges...) et</li> <li>. les régulations possibles en lien avec les paramètres (charges, niveaux de difficultés...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève annonce sa répartition des points sur les deux AFLP choisis (parmi 3,4,5 et 6) à l'issue des premières leçons de la séquence (4/4, 2/6 ou 6/2).</li> </ul>	

## AFLP 1 et 2 : Situation d'évaluation de fin de séquence (notée sur 12 points)

### Principe d'élaboration de l'épreuve

### CROSS TRAINING

**But :** Réaliser une séance d'entraînement de 2 WOD ou « *entraînement du jour* » au sein d'une équipe de trois (composition au choix de l'enseignant : affinitaire, niveaux, besoin...) pour atteindre un effet recherché choisi.

**Organisation :** A l'aide de son carnet, l'élève organise son « travail du jour » en le séquençant autour de 3 exercices enchainés à intensité élevée.

Ces exercices appartiennent à une des 4 catégories suivantes : haut du corps, bas du corps, sollicitation cardio-respiratoire, abdominaux (trois catégories au minimum dans le WOD).

Chaque exercice prévoit 1 à 2 niveau(x) de difficulté afin de permettre à l'élève de réguler le niveau de difficulté des exercices pour assurer la continuité de l'entraînement et finir son WOD.

**L'élève propose une séance qui répond à son mobile personnel en adaptant les exercices, leur enchainement et la forme de travail.**

Le METCON (le cœur de séance) se réalise individuellement au sein d'une équipe de trois élèves.

Chaque élève passe par les trois rôles de pratiquant, sparring-partner, et chronométreur.

Le **sparring-partner** rend compte de la maîtrise technique de chaque exercice et formule le cas échéant des conseils sur les placements, la respiration, les trajets moteurs.

Le **chronométreur** est le maître du temps et garantit la réalisation du WOD dans le temps imposé.

**L'épreuve se décompose en 4 périodes :**

. Conception : 10'

. Échauffement skill : 25'

. Circuits de 30'

. Bilan : 10'

Les thèmes d'entraînement au choix :

- Amélioration de l'endurance.
- Amélioration de la puissance explosive.

Trois types de travail peuvent être utilisés :

Travail au poids du corps (pompes, tractions, dips, burpees...)

Travail avec charges additionnelles (squat, épaulé-jeté, soulevé de terre...)

Travail axé sur développement cardio-respiratoire (course à pied, rameur, corde à sauter...)

Repères d'évaluation							
AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4		
<b>AFLP 1 sur 7 points</b> Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement	Construire et maîtriser les postures pour s'engager en toute sécurité et être efficient dans son WOD au service de son projet de développement personnel	. L'élève poursuit un thème d'entraînement sans mobile apparent.  . Il maîtrise un ou deux contenus techniques et sécuritaires (placement du dos, contenus des « NO REP » cf. lexique en annexe...)	. L'élève s'oriente sur un choix de thème sans avoir exprimé de mobile réel.  . Il maîtrise partiellement les postures sécuritaires et les éléments techniques permettant la réalisation de la séance. (Postures, parade, amplitude)	. L'élève exprime son mobile pour orienter son choix de thème d'entraînement en fonction des séances de travail.  . Il maîtrise tous les éléments sécuritaires et techniques choisis permettant la réalisation de la séance.	. L'élève explique le lien entre son mobile personnel et le choix de son thème et adapte les contenus.  . Il adopte une motricité sécuritaire au service d'un thème d'entraînement sur tous les exercices. Il maîtrise le tempo, la respiration même avec la fatigue.		
		0pt	1pt	1,5pt	3pts	3,5pts	5pts
<b>AFLP 2 sur 5 points</b> Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome	Mettre en relation ses ressentis et les paramètres de ses WOD pour mesurer son engagement et le réguler.	. L'élève exprime difficilement ses ressentis (rythme cardiaque, fatigue mentale, physique...) et de façon incomplète.  . La régulation et la projection sur la future séance sont absentes ou incohérentes. Cela complexifie un réel engagement moteur.	. L'élève relève un type de ressenti (rythme cardiaque, mental ou physique...) sans le mettre en relation avec sa charge ou l'exécution.  . Les régulations sont formelles et la projection est sans cohérence.	. L'élève met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient (au moins deux) et se précisent.  . Il utilise un ou plusieurs paramètres (charge, niveaux...) pour réguler sa séance de travail et être dans des zones d'effort ciblées.	. En fonction des ressentis, la charge de travail est modulée grâce à plusieurs paramètres en restant en cohérence avec le thème choisi permettant un engagement moteur effectif et visible.		
		0pt	0,5pt	1pt	2pts	2,5pts	4pts

## AFLP 3, 4, 5 et 6 : Évaluation réalisée au fil de la séquence (notée sur 8 points)

L'évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l'élève parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6. L'élève annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières leçons de la séquence (4-4 / 6-2 / 2-6). Les 2 autres AFLP non retenus pour le CCF alimentent la note de **contrôle continu**.

**CROSS TRAINING**

**Situation d'évaluation :** A chaque leçon au fil de la séquence le WOD est une opportunité pour évaluer les AFLP3, 4, 5 et 6 (méthode, ressentis, coopération, rôles sociaux, engagement et conseils).

**SUR UN CIRCUIT WOD :** L'élève choisit la difficulté des exercices, les niveaux pour réguler, les charges éventuelles.

**Exemple :** en AMRAP ou 4TIME : L'objectif sera de réaliser le maximum de répétitions dans un temps donné (AMRAP) = 2 Rounds 4 min OU réaliser le plus rapidement possible un nombre de répétitions fixes (4TIME)= Cap Time de 6 min. Organisation en TRIO : départ toutes les 10' pour le circuit AMRAP et toutes les 7' pour le circuit 4TIME par groupe de trois : pratiquant, sparring-partner et maître du temps. Alternance dans les rôles : pratiquant/sparring-partner/maître du temps.

### Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 3</b> Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix	Mobiliser des méthodes d'entraînement à haute intensité, analyser ses ressentis pour fonder les choix de paramètres de son WOD	. L'élève se focalise sur la reproduction d'une méthode unique sans envisager d'autres expérimentations.	. L'élève reproduit une séance déjà vécue sans réflexion. . Il n'expérimente pas différentes méthodes avec différents exercices pour rester dans son « confort ».	. L'élève effectue un choix d'exercices et de charge de travail en fonction de l'expérience vécue dans diverses méthodes qu'il a dans son carnet.	. L'élève varie ses choix de méthodes en fonction de l'expérience qu'il en retire et des effets visés grâce à son carnet.
<b>AFLP 4</b> Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité	Assumer le rôle de conseiller / sparring-partner pour rendre compte et aider à conserver la maîtrise technique des exercices	. L'élève travaille pour lui-même. Il ne se sent pas concerné par son partenaire et donne des conseils inadaptés.	. L'élève assure son rôle de sparring-partner de façon inconstante et/ou partielle. . Il encourage essentiellement et annonce le temps du chronomètre parce qu'on lui demande.	. L'élève assure le rôle de sparring-partner qui lui est donné sérieusement en donnant des conseils sur la posture, la technique la gestion de l'effort et en l'encourageant	. L'élève est dans le « faire ensemble ». . Il encourage, échange, conseille et pare avec fiabilité.
<b>AFLP 5</b> S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès	S'engager dans sa zone de haute intensité pour créer les conditions des progrès	. L'engagement est insuffisant ou excessif et mal ciblé. Ses choix de niveaux d'exercices ou de charges sont inadaptés.	. L'engagement est inadapté. Les premières sensations de fatigue freinent la poursuite de l'exercice. Le temps d'effort réalisé à haute intensité est insuffisant pour espérer les effets attendus.	. L'engagement est visible (zone de FC cible atteinte au cardio fréquencemètre, rougeur, essoufflement très marqué pendant le W.O.D, il finit le W.O.D allongé en récupération passive). Ses choix d'exercice et de charge sont adaptés, son engagement faiblit en fin de W.O.D.	. L'engagement est continu et visible. Il témoigne de sa persévérance à haute intensité et d'une bonne connaissance de soi, même en fin de W.O.D il ne faiblit pas.
<b>AFLP 6</b> Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée	Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène de vie pour avoir un mode vie sain et une pratique raisonnée.	. L'élève ne prend pas en compte les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie, donnés par l'enseignant.	. L'élève applique parfois les conseils d'entraînement évoqués en classe et certains principes simples d'hygiène de vie (hydratation, sommeil, alimentation...).	. L'élève respecte régulièrement les conseils d'entraînement abordés en classe. Il fait attention à ces principes pour un entraînement plus efficient.	. L'élève a intégré à sa pratique et son mode de vie les conseils travaillés en classe (entraînement, diététique, hygiène de vie).

### Possibilités de répartition des 8 points

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP noté sur 2 pts</b>	0 à 0,25pts	0,5 à 0,75pts	1 à 1,5 pts	1,75 à 2pts
<b>AFLP noté sur 4 pts</b>	0 à 0,75pt	1 à 1,5pts	2 à 2,5 pts	3 à 4pts
<b>AFLP noté sur 6 pts</b>	0 à 1pt	1,5 à 2,5pts	3 à 4,5pts	5 à 6pts

## Annexes

### Petit Lexique Cross training:

**WOD** : « *Work Of the Day* » L'entraînement du jour

**AMRAP** : « *As Many Repetition As Possible* » Cela signifie faire autant de répétitions ou de séries que possible sur un WOD

**EMOM** « *Every Minute On the Minute* » : Répétition d'un round à chaque minute (le reste de la minute est un temps de récupération)

**FOR ROUNDS** : Le résultat obtenu est le nombre de rounds (séries) effectués dans le temps donné.

**FOR TIME** : Le résultat obtenu est le temps écoulé pour réaliser l'intégralité du WOD.

**REP** : C'est le nombre de répétitions à faire pour chaque mouvement.

**WARM UP** : Échauffement; il dure 5 à 10 minutes et vise à activer le système cardio-respiratoire et à mobiliser en douceur les articulations.

**METCON** ou Metabolic Conditioning workout : Conditionnement métabolique. Généralement, la 3e partie du WOD après le warm-up et la partie technique (skill) cela constitue le cœur de la séance.

**REP / NO REP** : Abréviation de Répétition ; unité d'exécution d'un mouvement. Un **No Rep** est une exécution non conforme au règlement.

**ROUND** : série d'exercices.

**SKILL** : En Français Habileté. C'est la **Partie technique** de l'entraînement après le warm-up et avant le metcon.

**TABATA** : Protocole d'entraînement à haute intensité de 20 secondes d'exercice suivi de 10 secondes de repos durant 4 minutes.

**CAP TIME** : Temps maximal du WOD défini par le professeur.