

CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 5		BAC PROFESSIONNEL - CROSS TRAINING		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN		
Forme scolaire et modalités de pratique	<p>- Les élèves sont par groupes de deux ou trois : un pratiquant, un sparring-partner et/ou un juge. - L'épreuve engage l'élève dans la conception et la réalisation d'un entraînement pour développer sa puissance ou développer son endurance. - L'élève organise cet entraînement à partir de son carnet d'entraînement et de son vécu dans la séquence, autour de 4 à 6 exercices enchainés à intensité élevée. Il choisit les exercices, le nombre de répétition, le temps, les régulations et la méthode d'entraînement afin de s'engager au plus haut niveau de ses ressources pour finir son WOD. Son entraînement doit répondre à son mobile et lui permettre de passer à différents rôles (pratiquant, sparring-partner et juge). L'épreuve se décompose en 4 périodes : . Conception 10 mn . Échauffement skill 25mn . Circuit 20mn . Bilan 10mn</p>					
Situations d'évaluation	<p>Concevoir son WOD et le réaliser en choisissant la méthode d'entraînement. L'élève PRATIQUANT construit son WOD en choisissant la difficulté des exercices, les niveaux au-dessus et en dessous pour réguler et les charges éventuelles. Pour valider son projet il doit finir son WOD sans dépasser la TIMECAP (temps limite au-delà duquel le WOD se termine même si l'élève n'a pas fini). L'élève JUGE, compte les « no rep » et chronomètre. L'élève SPARRING PARTNERT formule le cas échéant des conseils sur les placements, la respiration, les trajets moteurs. PASSAGE AUX TROIS ROLES obligatoire.</p>					
Suivi des acquis de l'élève dans l'activité						
AFLP du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFLP dans l'activité	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 sur 7 points Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement	<i>Concevoir et mettre en œuvre son « entraînement du jour » en maîtrisant les éléments techniques et sécuritaires au service de son mobile personnel de développement</i>	.ENTRAINEMENT / MOBILE . ELEMENTS TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Je conçois un projet d'entraînement mais j'ai du mal à le justifier. • Je maîtrise partiellement la technique des exercices choisis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je construis une séance en relation avec un thème mais mon mobile reste vague et approximatif. • Mon entraînement est réalisé avec une maîtrise partielle des postures. Je finis souvent mes WOD. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je choisis un thème en citant un mobile pour le justifier et adapte mes exercices et mon travail durant les séances. • Je maîtrise tous les éléments choisis et je mets en place un entraînement que j'arrive à réaliser à haute intensité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maîtrise les choix et les justifications (thème, mobile, exercices...). • Mes postures sont maîtrisées et mon engagement dans la séance est total même avec la fatigue.
AFLP 2 sur 5 points Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance	<i>Mettre en relation des méthodes réalisées à haute intensité et des effets, en identifier les principes d'entraînement pour les exploiter dans sa séance</i>	. METHODES . PRINCIPES	<ul style="list-style-type: none"> • J'applique une des méthodes mais les principes restent flous pour moi. 	<ul style="list-style-type: none"> • J'hésite dans le choix des méthodes pour lesquelles j'ai mémorisé une partie des effets et des principes. 	<ul style="list-style-type: none"> • J'expérimente différentes méthodes au cours de la séquence et sélectionne celle qui me semble la plus adaptée par rapport à ses principes et à mon projet. 	<ul style="list-style-type: none"> • J'ai bien compris l'intérêt de chaque méthode et je choisis en fonction de ma séance et des effets recherchés avec finesse.

<p>AFLP 3 Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)</p>	<p><i>Mettre en relation ses ressentis avec la maîtrise technique des exercices et les paramètres de sa séance pour garantir la continuité de son engagement à haute intensité.</i></p>	<p>. RETOUR REFLEXIF</p> <p>. REGULATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> • J'effectue un bilan approximatif. J'ai des difficultés à exprimer mes ressentis (physique, mental et cardio.) Le carnet est incomplet. • La régulation est aléatoire et partielle. Elle est faite uniquement sur la charge de travail et ne permet pas un engagement complet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je fais un bilan généraliste et imprécis. Je mets difficilement un type de ressenti (physique, mental et cardio.) en relation avec le niveau des exercices et/ou la charge de travail. Le carnet gagne en précision sur les paramètres (charge, rép, temps, tempo, cut...) • Les régulations s'étoffent sur plusieurs paramètres dont le niveau des exercices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je réalise un bilan complet et précis des indicateurs de l'effort. Je les analyse pour créer une continuité dans mes séances. • Mes régulations sont adaptées grâce à plusieurs paramètres et me permettent de finir le WOD. J'arrive à me projeter pour la prochaine séance. 	<ul style="list-style-type: none"> • J'analyse mes ressentis de façon autonome. Je choisis mes futures séances avec une cohérence entre elles. En fonction des ressentis, la charge de travail est modulée grâce à plusieurs paramètres en restant en cohérence avec le thème choisi. • Je régule et garde un engagement moteur effectif et visible même avec la fatigue.
<p>AFLP 4 Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux</p>	<p><i>Observer pour conseiller spontanément, encourager et juger afin d'aider son partenaire à réguler son projet et ses placements pour garantir une réalisation complète et maîtrisée de son WOD à haute intensité</i></p>	<p>. ROLES SOCIAUX</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je reste concentré sur mon rôle de pratiquant. Je vérifie la réalisation de mon partenaire, et la validité de son projet si on me le demande • Je regarde et donne des conseils inadaptés. 	<ul style="list-style-type: none"> • J'assure mon rôle de sparring-partner de façon inconstante et/ou partielle. J'essaye de valider le projet de mon partenaire. • Je regarde et encourage essentiellement quand le professeur le demande et je répète les conseils du professeur. 	<ul style="list-style-type: none"> • J'assure le rôle de sparring-partner de façon sérieuse et impartiale. J'aide mon partenaire dans la réalisation de son projet. • J'observe et donne des conseils sur la posture, la technique tout en encourageant. 	<ul style="list-style-type: none"> • J'assure le rôle de sparring-partner même pour un autre groupe de travail. J'accompagne mon partenaire dans son projet. • Spontanément, j'observe, encourage, j'échange, je conseille et donne des régulations pertinentes.
<p>AFLP 5 Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires</p>	<p><i>Construire la maîtrise technique et sécuritaire des exercices pour garantir sa sécurité.</i></p>	<p>. MOTRICITE</p> <p>. SECURITE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne maîtrise pas complètement la technique des éléments • Les postures sécuritaires sont imprécises. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ma maîtrise des éléments techniques se dégrade avec la fatigue. • Mes postures sécuritaires sont correctes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maîtrise tous les éléments que j'ai choisi aux niveaux techniques et sécuritaires. • Les conditions sécuritaires sont respectées même à haute intensité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maîtrise tous les éléments techniques. • Je contrôle les aspects sécuritaires du début à la fin.
<p>AFLP 6 Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée</p>	<p><i>Intégrer des conseils d'entraînement et de diététique pour prendre de la distance par rapport aux dérives du surentraînement et du dopage.</i></p>	<p>. INTEGRER DES CONSEILS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • J'écoute les principes mais je n'applique pas les conseils sur l'hydratation ou l'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> • J'essaye de comprendre les conseils que j'ai retenus et je les applique partiellement ou occasionnellement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je fais attention aux principes d'entraînement et d'hygiène et je les applique durant la séquence. 	<ul style="list-style-type: none"> • J'intègre les principes et conseils dans ma pratique quotidienne scolaire et extrascolaire.

Annexes

Petit Lexique Cross training :

Méthodes :

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.

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

Structurel :

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

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

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

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.

Autres :

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

CUT: Découpage du circuit pour réaliser la meilleure performance possible.

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

ROUND : série d'exercices.