


REFERENTIEL D'ÉVALUATION

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ET BREVET DES METIERS D'ART



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Établissement	Lycée Polyvalent FRANCOIS ARAGO		
Commune	VILLENEUVE-SAINT-GEORGES		
	Champ d'Apprentissage n°5	Activité Physique Sportive Artistique	
	Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	CROSS TRAINING	
Principes d'évaluation	<p>Deux moments d'évaluation sont prévus :</p> <ul style="list-style-type: none"> •Une situation en fin de séquence notée sur 12 points (elle porte exclusivement sur l'AFLP1 et AFLP2). Réalisation d'une séance d'entraînement visant un thème précis de développement avec analyse de ses ressentis et de sa séance. •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) conception et réalisation d'un WOD avec validation d'une méthode, des paramètres, des ressentis, de la coopération, de la motricité et des conseils d'entraînement. 		
Modalités	AFLP 1 et 2 (12 pts)	AFLP 3, 4, 5 et 6 (8 pts)	
	Évalués le jour de l'épreuve (situation de fin de séquence)	Évalués au fil de la séquence et finalisés le jour de la situation d'évaluation de fin de séquence	
	<ul style="list-style-type: none"> . L'AFLP 1 est noté sur 7 pts et porte sur la conception et la mise en œuvre d'un entraînement en relation avec un mobile de développement. . L'AFLP 2 est noté sur 5 pts et permet de vérifier l'engagement sur différentes méthodes d'entraînement, et la connaissance des principes de chacune. 	<p>L'évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6.</p> <p>L'enseignant de la classe retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun de ces deux AFLP.</p>	
Choix possibles pour les élèves	<ul style="list-style-type: none"> . Le thème d'entraînement (endurance ou puissance), . La méthode (AMRAP, FORTIME...), . Les paramètres de son WOD (exercices, niveaux de difficultés, charges...) . Les régulations possibles en lien avec les paramètres (charges, niveaux de difficultés...). 		<p>Choix du candidat sur le poids relatif dans l'évaluation des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Cas 1 : 2 pts sur le premier AFLP retenu, 6pts sur le second . Cas 2 : 4 pts sur le premier AFLP retenu, 4pts sur le second . Cas 3 : 6 pts sur le premier AFLP retenu, 2pts sur le second

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 avec un WOD ou « *entraînement du jour* » d'environ 20' au sein d'une équipe de deux ou 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 4 à 6 exercices enchainés à intensité élevée.

Ces exercices appartiennent à une des 4 catégories suivantes : haut du corps, bas du corps, sollicitation cardio-respiratoire, abdominaux (chaque catégorie doit être présente dans le WOD).

Chaque exercice prévoit 1 à 2 niveaux 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 les méthodes d'entraînement.

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

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

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 **juge** est le maître du temps et compte les « no rep » de l'athlète tout en garantissant la bonne réalisation du WOD dans le temps imposé.

L'épreuve se décompose en 4 périodes :

- . Conception : 10'
- . Échauffement skill : 25'
- . Circuits de 20'
- . 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		
AFLP 1 sur 7 points Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement	Concevoir et mettre en œuvre son « entraînement du jour » en maîtrisant les éléments techniques et sécuritaires au service de son mobile personnel de développement	. L'élève conçoit un projet d'entraînement sans mobile apparent. . Il maîtrise un ou deux contenus techniques et sécuritaires. . Il s'engage de façon superficielle.	. L'élève construit une séance sur un thème avec un mobile vague et /ou flou. . Il met en œuvre un entraînement avec une maîtrise technique partielle des postures. . Il s'engage de façon aléatoire et discontinue.	. L'élève prépare en fonction de son mobile le choix du thème d'entraînement et construit une séance de travail cohérente. . Il maîtrise tous les éléments sécuritaires et techniques choisis. . Il s'engage avec intensité dans la réalisation de la séance.	. L'élève est capable d'expliquer les liens entre son mobile, son thème et ses capacités. . Il adopte une motricité technique et sécuritaire au service d'un thème d'entraînement sur tous les exercices. . Il s'engage à haute intensité malgré la fatigue.		
		0pt	1pt	1,5pt	3pts	3,5pts	5pts
AFLP 2 sur 5 points Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance	Mettre en relation des méthodes réalisées à haute intensité et des effets, en identifier les principes d'entraînement pour les exploiter dans sa séance	. L'élève applique une des méthodes dans sa séance sans en comprendre l'intérêt ni les principes.	. L'élève hésite dans le choix des méthodes dont il n'a pas mémorisé les principes.	. L'élève fait des choix parmi les différentes méthodes expérimentées au cours de la séquence. Il sélectionne celle qui lui semble la plus adaptée par rapport à ses principes et à son projet.	. L'élève connaît les principes des méthodes expérimentées au cours de la séquence et justifie ses choix pour la séance du jour.		
		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'enseignant retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique.
La moyenne se situe au début du degré 3. La répartition des points est choisie par l'élève avant l'évaluation de fin de séquence (4-4 / 6-2 / 2-6).

CROSS TRAINING

Situation d'évaluation : AFLP 3 et 4

Concevoir son WOD et le réaliser en respectant la méthode d'entraînement choisie par le professeur.

L'élève PRATIQUANT construit son WOD en choisissant la difficulté des exercices, les niveaux au-dessus et en dessous pour réguler, 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 PARTNER formule le cas échéant des conseils sur les placements, la respiration, les trajets moteurs.

PASSAGE AUX TROIS ROLES obligatoire.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
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)	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.	L'élève effectue un bilan partiel et approximatif. Sa régulation est irrégulière et approximative avec un carnet incomplet.	L'élève se contente de faire des constats, avec des modifications de la charge. . La régulation des paramètres est partielle avec un carnet qui gagne en précision sur les paramètres.	L'élève effectue un bilan général et régule en fonction des ressentis de sa séance pour garantir un engagement à haute intensité. Il cherche à améliorer sa technique et sa séance.	L'élève réalise un retour complet sur sa séance et régule son WOD (charge, rép., temps...) pendant et après sa réalisation pour garantir un engagement à haute intensité même en état de fatigue.
AFLP 4 Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux	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.	L'élève ne se sent pas concerné par son partenaire. Il observe l'exécution des mouvements et à des difficultés à lui donner des conseils.	L'élève est partiellement concerné par son partenaire. Il compte les bonnes répétitions et juge de façon partielle et épisodique. Il conseille et encourage son partenaire si on lui demande.	L'élève est vigilant pour compter et valider les répétitions. Il juge de façon impartiale. Il est volontaire pour aider son partenaire en le conseillant sur la façon dont il fait les exercices. Il l'encourage quand il voit que cela devient difficile pour lui.	L'élève investit son rôle de juge avec sérieux et concentration. Il prend l'initiative de corriger la posture lorsqu'elle se dégrade et anticipe l'évolution du WOD pour soutenir son camarade.
AFLP 5 Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires	Construire la maîtrise technique et sécuritaire des exercices pour garantir sa sécurité.	L'élève a construit une motricité partielle. Les postures sécuritaires sont imprécises.	L'élève démontre une maîtrise aléatoire des mouvements mais avec des postures sécuritaires correctes.	L'élève contrôle les mouvements, l'amplitude et le placement du dos. Il est vigilant à la fatigue qui peut dégrader son contrôle.	L'élève maîtrise tous les mouvements techniques et les aspects sécuritaires, même avec la fatigue.
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	Intégrer des conseils d'entraînement et de diététique pour prendre de la distance par rapport aux dérives du surentraînement et du dopage.	L'élève porte une attention très relative aux conseils prodigués par l'enseignant.	L'élève connaît quelques conseils d'entraînement et d'hygiène de vie qu'il tente d'appliquer de façon épisodique.	L'élève intègre et applique les principaux conseils d'entraînement pour construire un mode de vie plus sain.	L'élève s'intéresse aux conseils et connaissances associées à sa pratique. Il les enrichit par des recherches personnelles.

Possibilités de répartition des 8 points

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP noté sur 2 pts	0 à 0,25pts	0,5 à 0,75pts	1 à 1,5 pts	1,75 à 2pts
AFLP noté sur 4 pts	0 à 0,75pt	1 à 1,5pts	2 à 2,5 pts	3 à 4pts
AFLP noté sur 6 pts	0 à 1pt	1,5 à 2,5pts	3 à 4.5pts	5 à 6pts

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 :

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.

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