

| CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 5 | | CAP CROSS TRAINING | | OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
| Forme scolaire et modalités de pratique | <p>Les élèves sont par groupes de trois : un pratiquant, un sparring-partner et un chronométrateur.</p> <p>L'épreuve engage l'élève dans la conception et l'enchaînement de deux circuits pour développer sa puissance ou développer son endurance.</p> <p>Il organise cet entraînement à partir de son carnet d'entraînement et de son vécu dans la séquence, autour de trois exercices enchainés à intensité élevée.</p> <p>Il choisit les exercices, le nombre de répétition les régulations afin de s'engager au plus haut niveau de ses ressources et finir son WOD.</p> <p>Son entraînement doit répondre à son mobile et lui permettre de passer à différents rôles (pratiquant, sparring-partner chronométrateur).</p> <p>L'épreuve se décompose en 4 périodes :</p> <p>Conception 10 mn/ Échauffement skill 25mn/ Circuits 30mn/ Bilan 10mn</p> | | | | | |
| | <p>Enchaîner 2 CIRCUITS WOD : par exemple pour un AMRAP et un 4TIME</p> <p>Le CAP TIME des WOD est fixé par l'enseignant.</p> <p>L'objectif sera de réaliser le maximum de répétitions dans un temps donné (AMRAP)</p> <p>L'objectif sera de réaliser le plus rapidement possible un nombre de répétitions fixés (4TIME)</p> <p>Le pratiquant construit ses deux WOD en choisissant la difficulté des exercices, les régulations si nécessaire et les charges éventuelles.</p> <p>Pour valider son projet, il faut faire les 2 WOD. PASSAGE AUX TROIS RÔLES (pratiquant/sparring-partner/maitre du temps)</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 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 avec efficacité et en sécurité dans ses WOD au service de son projet de développement personnel | <ul style="list-style-type: none"> – formuler son projet de développement – maîtriser des postures | <ul style="list-style-type: none"> • Je choisis un projet (mobile et thème) et je ne sais pas pourquoi. • Je maîtrise très peu la réalisation des exercices choisis (un ou deux contenus techniques ou sécuritaires). | <ul style="list-style-type: none"> • Je choisis un thème sans être capable de le justifier par un mobile. • Ma posture se dégrade avec la fatigue, ma respiration ne s'adapte pas à l'effort, l'amplitude est incomplète, j'ai tendance à compenser les mouvements. | <ul style="list-style-type: none"> • Je choisis un thème en citant un mobile pour le justifier en fonction de mon travail durant les séances. • Ma posture est maîtrisée, je place ma respiration, le mouvement est complet et guidé. | <ul style="list-style-type: none"> • Je choisis un thème en expliquant le lien avec mon mobile personnel et j'adapte mes choix d'exercice. • Ma posture est maîtrisée, le tempo est adapté, la respiration placée. Mes mouvements sont surs malgré la fatigue. |
| AFLP 2 Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. | Mettre en relation ses ressentis avec la maîtrise technique des exercices et les paramètres de ses WOD pour mesurer son engagement et le réguler. | <ul style="list-style-type: none"> – identifier et exprimer des ressentis - mettre en relation des ressentis avec son engagement - régulation si nécessaire pour le wod ou la prochaine séance | <ul style="list-style-type: none"> • J'ai des difficultés à exprimer mes ressentis (rythme cardiaque, mental physique) • J'identifie difficilement si mon engagement est bien. • La régulation est absente ou illogique. | <ul style="list-style-type: none"> • Je mets difficilement un type de ressenti (rythme cardiaque, mental ou physique) en relation avec le niveau des exercices et/ou la charge avec la difficulté perçue. • Mon engagement reste alors inégal. • Les régulations sont inadaptées. | <ul style="list-style-type: none"> • Je mets en relation ma charge de travail avec des ressentis (au minimum deux critères) qui se différencient et se précisent. • J'utilise un paramètre pour réguler ma charge de travail pour être dans des zones d'effort ciblées. • Mes régulations sont adaptées et me permettent de finir le WOD. J'arrive à me projeter pour la prochaine séance. | <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Mon objectif pour la prochaine séance future est en lien avec la séance du jour. |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|
| <p>AFLP 3 Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.</p> | <p>Mobiliser des méthodes d'entraînement à haute intensité, analyser ses ressentis pour fonder les choix de paramètres de son WOD</p> | <p>- choisir une méthode -analyser ses séances pour faire des choix</p> | <ul style="list-style-type: none"> • J'applique une seule méthode sans chercher à la connaître • Je remplis mon carnet de façon aléatoire. L'analyse des ressentis est absente et ne permet pas de faire des choix pour une continuité | <ul style="list-style-type: none"> • Je reproduis une séance (une méthode) sans en expérimenter d'autres pour rester dans ma zone de confort • Je remplis mon carnet avec les ressentis de façon imprécise. Il y a parfois une continuité entre les séances | <ul style="list-style-type: none"> • J'utilise plusieurs méthodes de travail en fonction du vécu dans la séquence. • Je remplis mon carnet avec précision sur les ressentis. Je les analyse pour créer une continuité dans mes séances. | <ul style="list-style-type: none"> • Je varie mes choix de méthodes • Je remplis mon carnet de façon autonome et précise. • J'analyse mes ressentis en fonction des effets recherchés grâce à mon carnet d'entraînement. Je choisis mes futures séances avec une cohérence entre elles. |
| <p>AFLP 4 Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.</p> | <p>Assumer le rôle de conseiller / sparring-partner et maître du temps pour rendre compte et aider à conserver la maîtrise technique des exercices</p> | <p>- sécuriser le travail - regarder pour conseiller</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Je travaille pour moi-même. Je vérifie peu les conditions de sécurité • Je regarde et donne des conseils inadaptés. | <ul style="list-style-type: none"> • J'assume mon rôle de sparring-partner de façon inconstante et/ou partielle. • Je regarde et encourage essentiellement quand le professeur le demande et je donne le temps parce que l'on me le demande. | <ul style="list-style-type: none"> • J'assume le rôle de sparring-partner de façon sérieuse • J'observe et donne des conseils sur la posture, la technique tout en encourageant. | <ul style="list-style-type: none"> • J'assume le rôle de sparring-partner même pour un autre groupe de travail. • Spontanément, j'observe, encourage, j'échange, je conseille et donne des régulations pertinentes. |
| <p>AFLP 5 S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.</p> | <p>S'engager dans sa zone de haute intensité pour créer les conditions des progrès</p> | <p>- s'engager et - persévérer</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Mon engagement est insuffisant ou excessif et mal ciblé. Je ne connais pas l'intensité que je dois avoir ou ne l'atteins pas. • J'abandonne quand cela devient difficile | <ul style="list-style-type: none"> • Mon engagement est mal dosé. Le temps d'effort réalisé à haute intensité est insuffisant pour espérer les effets attendus. • Les premières sensations de fatigue freinent la poursuite de l'exercice. | <ul style="list-style-type: none"> • Mon engagement est visible (zone de FC cible atteinte, rougeur, essoufflement très marqué pendant le WOD, je finis le WOD allongé en récupération passive). • mon engagement faiblit en fin de WOD mais je termine la séance | <ul style="list-style-type: none"> • Mon engagement est continu et visible. • Je persévère jusqu'à la fin de ma séance, à haute intensité « je ne lâche rien ». |
| <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>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène de vie pour avoir un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</p> | <p>- s'hydrater / se nourrir / se préparer - pratiquer raisonnablement</p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Je n'applique aucun conseil sur l'hydratation ou l'alimentation.</i> • Je connais les principes mais ne les applique pas sur le repos et le sommeil. | <ul style="list-style-type: none"> • J'applique un conseil que j'ai retenu et je le fais quand j'y pense. • Je comprends qu'il faut aussi prendre du repos pour progresser. | <ul style="list-style-type: none"> • Je fais attention aux principes donnés durant les séances, et les applique durant la séquence. • Je connais les principes sur le repos et la récupération. | <ul style="list-style-type: none"> • J'intègre les principes et conseils sur l'hydratation et l'alimentation. • J'intègre les principes et conseils sur le repos et la récupération et aussi sur le surentraînement. |