

## CHAMP D'APPRENTISSAGE 5 :

« Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

1ere PRO



CROSS FITNESS

**ENJEU DE FORMATION PRIORITAIRE : « SE RESPONSABILISER POUR AIDER L'AUTRE »**

### EPREUVE TERMINALE



**Groupes imposés** sous forme de binômes (1 Athlète et un observateur). Alternance des 2 rôles sur la leçon.

- **Athlète** : Réalisation d'un WOD de 4 à 6 ateliers différents suivant un thème prioritaire (Entretien, Volume, Sportif) conçu et justifié par l'élève. La proposition est encadrée par un échauffement préalable et d'une phase de récupération/ étirements en fin d'épreuve.
- **Observateur** : Multi rôles sociaux à tenir (marqueur, Juge, coach)

/ 20

### AFL1 : CONCEVOIR et METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ENTRAINEMENT

	Niveau Débutant 0	Niveau Débrouillé 0,5	Niveau Confirmé 0,75	Niveau Expert 1
LE PROJET	Non formalisé ou totalement inadapté.	Partiellement formalisé. Manque de données ou partiellement en décalage avec les ressources des élèves.	Le projet est formalisé, complet et adapté à l'élève.	Idem Niveau Confirmé + construit et étayé finement au regard du couple besoin / capacité de l'élève
ECHAUFFEMENT ETIREMENTS	Non réalisé ou de façon trop partielle.	Réalisé à minima.	Réalisé de façon sérieuse et efficace	Réalisé de façon optimale au regard du projet proposé et de ses aptitudes.

/ 2

### AFL5 : CONSTRUIRE UNE MOTRICITÉ CONTRÔLÉE POUR ÉVOLUER DANS DES CONDITIONS DE SÉCURITÉ

	Niveau Débutant 0-1	Niveau Débrouillé 1,5-2	Niveau Confirmé 2,5-3	Niveau Expert 3,5-4
TRAJETS MOTEUR	Inexistants, Inadaptés, Erronés voir dangereux	Adaptés sur certains exercices seulement. Manque d'amplitude ou sur un rythme modéré	Toujours adaptés quel que soit l'atelier. Bonne amplitude et rythme soutenu.	Toujours adaptés. Amplitude optimale rythme soutenu et maintenu.
POSTURES	Les postures adoptées sont très souvent erronées.	Les postures adoptées sont correctes lors de certains exercices.	Les posture adoptées sont toujours correctes au départ mais se dégrade fortement en fin de WOD	Les postures adoptées sont toujours très correctes même en phase de fatigue (micro dégradation)
INTENSITÉ PROPOSÉE	Intensité insuffisante Peu de points en fin de WOD	Intensité à minima Quelques points en fin de WOD	Intensité forte (trop) en début d'exercice mais baisse forte au fur et à mesure Beaucoup de points dans WOD mais baisse importante en fin	Intensité forte, régulière et maintenue. Beaucoup de points acquis régulièrement sur le WOD

/ 12

### AFL 4 : AGIR AVEC ET POUR LES AUTRES ... EN ASSURANT SPONTANÉMENT DES RÔLES SOCIAUX

	Niveau Débutant 0-0,5	Niveau Débrouillé 0,75- 1,25	Niveau Confirmé 1,5-2	Niveau Expert 2,5-3
RÔLE DU JUGE / AIDE	Loin, inexistant	Proche mais peu investi. Ne conseille pas, ne décharge pas l'athlète de la prise de perf.	Proche et investi. Prend les perfs, compte pour décharger l'athlète, rempli les fiches efficacement	Idem Niveau 5 + Corrige et aide sur les postures. Véritable ressource pour l'athlète.
ENGAGEMENT AU SEIN DU CLUB	Ne cherche pas à ramener des points.	A minima. Ne se dépasse pas pour les autres	Au max individuel. Cherche à ramener les plus de points.	Idem. Plus conseille et aide les autres. Cherche à créer une dynamique de groupe

/ 6