

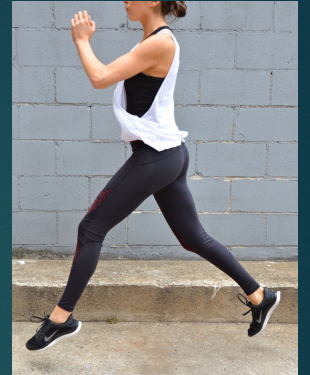


# Formation CROSS TRAINING

## Nancy Metz

### CA1

CYCLE 3 ET CYCLE 4  
COLLÈGE



# Les formateurs

- u Cédric ALBERT : Lycée Polyvalent Jean Zay - Jarny
- u Laurence DUCHENE : Lycée Georges de la Tour – Metz
- u Célia LAURENT : Collège Croix de Metz -TOUL
- u Steave SCHIRRU : Collège La Carrière – Saint-Avold

# MATIN: découverte E2MOM Cycle 3 et RP Cycle 4.

Différents temps de travail	Timing
1) WARM UP : TABATA « articulaire » et TABATA « cardio »	10 MINUTES
2) Les SKILLS de la leçon 1 : AIR SQUAT et MOUNTAIN CLIMBER : validation des pré requis. TABATA « postures » et EMOM de 5 minutes : 5/5, 5/10 ou 10/10.	30 MINUTES
3) Présentation rapide des L2 à L4 : les différents mouvements et NO REP.	30 MINUTES
4) Epreuve « E2MOM » Cycle 3 : Choisir 4 mouvements dans 4 familles différentes ainsi que le niveau par exercice et le choix de répétition (20-30 ou 40). Passage dans les rôles d'athlète et de juge/secrétaire.	30 MINUTES
5) Notation sur la base des résultats. Utilisation du tableau d'évaluation et explication du TEAM WOD.	15 MINUTES
6) Préparation de l'après midi : Prise des performances « Records Personnels » (RP) sur 15'' en BURPEE, SQUAT et PUSH UP.	15 MINUTES

# APRES-MIDI: découverte AMRAP + TEAM WOD Cycle 4

Différents temps de travail	Timing
1) WARM UP : vers le BURPEES et les différents « walk ».	10 MINUTES
2) Epreuve « AMRAP » : 3 fois 30'' et pourcentage de maintien. Savoir se positionner sur la grille de notation.	30 MINUTES
3) Epreuve « TEAM WOD » : 200 REP : 2 athlètes et 2 juges/secrétaires et notation.	40 MINUTES
6) FINISHER : « Bring Sally Up ».	15 MINUTES
7) Bilan de la journée.	20 MINUTES

# Contexte / Histoire / le CT et les jeunes

Inventé dans les 1970's dans un garage par un couple de **gymnastes américains**, Greg et Lauren GLASSMAN

**Cross training** = CROSSFIT = cross fitness = **entraînement croisé**

Aujourd'hui CROSSFIT= marque **commerciale** déposée

CROSSFIT GAMES = **compétition**

Etude 2018: 55% H / 45 % F ; 50% dans la tranche 28-38ans ; 3 objectifs **maximiser son état de santé, pratique ludique et agréable, perte de poids** (Laurent BERTA, *CROSSFIT en France: démographie, pratique et objectifs, 2018*) => **LIEN SCOLAIRE A DEVELOPPER**  
?



# PRESENTATION APSA

**CA 1: Car on recherche clairement la performance**

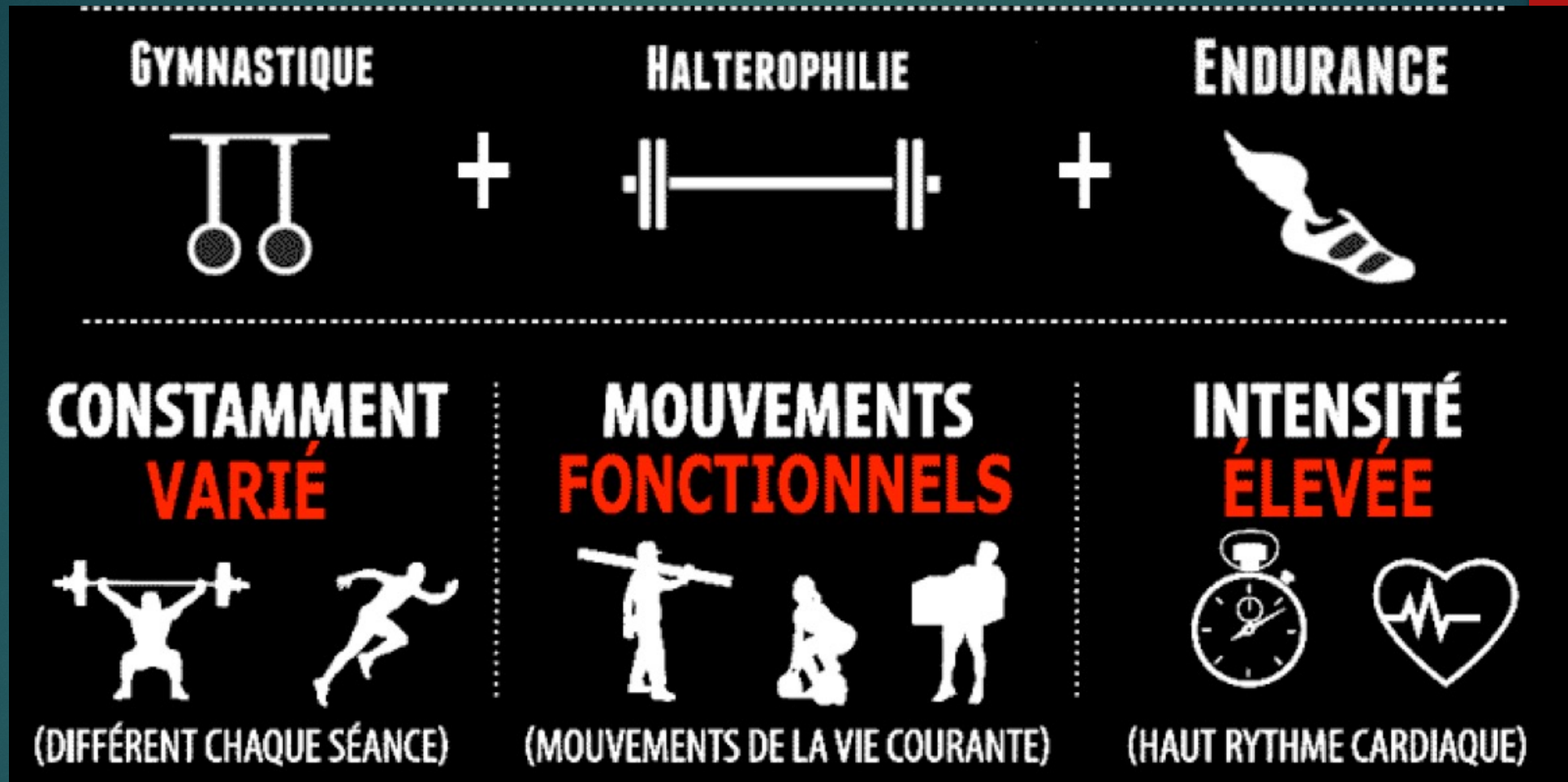
**Objectif : optimisation de la condition physique**

Une langue particulière (à la croisée du français et de l'anglais mais au cœur de l'EPS)

- Prétexxe à l'interdisciplinarité ?

Sécurité = qualité de la production motrice = performance

En somme, le cross training c'est:



- **Enjeux personnels**

*L'activité de l'élève se révèle par l'enrichissement de sa motricité (motricité globale), l'apprentissage du goût de l'effort (sur plusieurs mouvements corporels) et la connaissance de soi (potentiels physiques et physiologiques, ses limites).*

**AFC1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance**

- **Enjeux sociaux**

*Le travail en binôme (athlète/juge) comme fondement de l'activité garantit sécurité et motivation par collaboration dans différentes méthodes.*

**AFC5 : Aider ses camarades et assumer les rôles sociaux**

- **Enjeux culturels**

*Préparer les élèves à une pratique extrascolaire tout autant qu' un habitus santé quotidien (attitude et posture).*

**AFC2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif**

**AUCUN  
ELEVE  
EN  
ECHEC**



EDUCATION AU CHOIX

HABITUS SANTE

CONNAISSANCE DE SOI

**Niveau 1 :**

*Objectifs sécuritaires et sociaux (Posture et Relationnel)*

**Niveau 2 :**

*Dépassement de soi dans le respect des postures*

## LES POINTS ESSENTIELS :

1. Une méthode progressive avec **différents niveaux** par mouvement.
2. Une méthode d'entraînement **UNIQUEMENT au poids de corps**.
3. **Deux pré requis** validés par un pair : **planche et squat** pour deux raisons : posture de base que l'on retrouve dans d'autres mouvements et postures sécuritaires obligatoires pour le passage au niveau supérieur.
4. Un **panel d'exercices important** classés dans **4 familles** : Haut du corps, Bas du Corps, Gainage et Cardio.
5. L'élève fera **des choix** selon son niveau personnel et sa fiche de suivi lui permettra de se situer dans sa progression individuelle.
6. Une évaluation portée sur une **performance individuelle** mais aussi une performance en équipe (**TEAM WOD**) POUR CHACUN DES DEUX NIVEAUX ainsi **qu'un niveau de compétence** au regard du nombre de NO REP ET des niveaux de difficultés choisis.

## Le corps d'une leçon de Cross Training (exemple) :

**1. WARM UP (5 minutes) :** réveil musculaire et articulaire 5 minutes.

**2. Les SKILLS (30 minutes) :** Compétences « du jour » à acquérir : démonstration des différents niveaux d'un exercice. Les élèves testent chaque niveau.

**3. Choix des élèves** sur deux niveaux différents par mouvement puis TABATA de 4 minutes (20 secondes de travail (en se concentrant sur la posture (critères de réalisation)) puis 10 secondes de repos sur 8 tours).

**Un TABATA par mouvement ou/et EMOM de X minutes avec X répétitions par minute (selon le mouvement).**

**4. Le WOD (30 minutes) (exemples):**

Niveau 1: en E2MOM 10 minutes : Les élèves choisissent un niveau de difficulté sur 4 mouvements (1 par famille). Puis le nombre de répétition par exercice est imposé. Par exemple : 10 JJ, 10 MC et 10 squats à réaliser en deux minutes et cela sur 5 tours.

Niveau 2 : E2MOM sur deux mouvements (haut et bas du corps) avec répétitions comprises entre 30 et 60 sur 6 tours. WOD en DEATH BY, « Bring Sally Up »...

Autre proposition : WOD TEAM à 2 EN « FOR TIME » avec nombre de répétitions et mouvements imposés.

**5. Récupération / Retour au calme (Stretching, techniques de bien-être...)**

# Le WOD

Représentation du travail de l'élève pendant les SKILLS mais aussi dimension ludique et compétitive

Expression chiffrée des compétences à atteindre en CA1

Révéléateur d'un niveau sous contrainte temporelle, sous contrainte de défi ou sous contrainte d'objectifs à atteindre

Dimension individuelle: *moi* face aux contraintes

Dimension collective: *nous* face aux contraintes = choix dans les rôles – connaissance de nous – stratégie pour gagner

# Les différentes formes de travail , les différents types de WOD (WORK OF THE DAY):

**1.TABATA** : 4 minutes découpée en 20 secondes de travail et 10 secondes de récupération (8 fois).

**2.EMOM** (« every minute on the minute ») : Réaliser une charge de travail toutes les minutes (ou deux minutes : E2MOM) pendant un certain temps.

**3. AMRAP** (« As many rep as possible ») : Réaliser un maximum de répétitions (ou de tours (round)) sur un temps donné.

**4. FOR TIME** : Réaliser un nombre de répétitions et d'exercices imposés le plus vite possible. Un temps maximal à ne pas dépasser sera donné.

**5.DEATH BY** : Réaliser un nombre croissant d'exercices toutes les minutes : minute 1 : 3 REP, minute 2 : 5 REP, minute 3 : 7 REP... jusqu'à épuisement.

**6.DEFIS en MUSIQUE** : [« Bring Sally Up »](#), [« Roxanne »](#) (Police), [« Sometimes »](#) (Moby) ...

LE A.M.R.A.P, LE FOR TIME ET LE DEATH BY SERONT DÉCONSEILLÉS POUR LES ÉLÈVES DÉBUTANTS L'ACTIVITÉ. POSSIBLE LORS DU NIVEAU 2.

LA PRIORITÉ ÉTANT LA POSTURE AINSI QUE LA FORMATION DU JEUNE JUGE.

# LE JUGE

TRAVAIL EN BINOME ou TRIO= 1 athlète  
1 juge/secrétaire



## LE JUGE:

- Garant de la règle
- Garant de la sécurité = garant de la performance
- Dévolution = faire accepter à l'élève la responsabilité
- 1 juge par athlète VS 1 prof pour une classe



Formation du juge



Evaluation du juge

## Progressivité des épreuves dans le parcours de formation de l'élève :

CYCLE 3

**1. E2MOM de 10 minutes** : Niveaux de difficulté au choix de l'élève ainsi que le nombre de répétitions.

**2. TEAM WOD** : 170 répétitions à 2.

CYCLE 4

**1. AMRAP** : Performance cible : maintenir 2 RP sur 30 '' ( RP mesuré sur 15'') sur 3 mouvements avec choix de difficultés par l'élève.

**2. E2MOM de 14 minutes** : Niveaux des difficultés ET nombre de répétitions choisis par l'élève.

**3. TEAM WOD** : 200 répétitions : 4 mouvements sur 50 REP.

# WARM UP :

Une application GLIDE dédiée au WARM UP avec des mouvements d'échauffement classés en trois catégories : GYM – HALTERO et MOBILITY.





# CLASSIFICATION DES MOUVEMENTS

CARDIO	HAUT DU CORPS	BAS DU CORPS	GAINAGE
<b>1. JUMPING JACK</b>	<b>5. PUSH UP</b>	<b>3. AIR SQUAT</b>	<b>4. PLANK</b>
N1 : NO ARMS	N1 : SHOULDER TOUCH	N1 : ASSISTED SQUAT <b>PRÉ REQUIS</b>	N1 : PLANK STEP OUT
N2 : JUMPING JACK	N2 : KNEE PUSH UP	N2 : AIR SQUAT	N2 : PLANK JACKS
N3 : CROSS OVER JACK	N3 : KNEE PUSH COMPLET	N3 : JUMP SQUAT	N3 : MILITARY PLANK
N4 : SQUAT JACK	N4 : PUSH UP	N4 : JUMP SQUAT 180	N4 : BIRD DOG PLANK
<b>2. MOUNTAIN CLIMBER</b>	<b>8. CRUNCH</b>	<b>6. LUNGES</b>	<b>7. SUPERMAN</b>
N1 : ALTERNATIVE PLANK <b>PRÉ REQUIS</b>	N1 : BASIC CRUNCH	N1 : LUNGES EXTENSION	N1 : SUPERMAN FIRST
N2 : PLANK LEG LIFT	N2 : FEET OFF	N2 : ASSISTED FRONT LUNGE	N2 : ALTERNATIVE SUPERMAN
N3 : Le TOUCH	N3 : RUSSIAN TWIST	N3 : FRONT LUNGE	N3 : L VARIATION
N4 : MOUNTAIN CLIMBER	N4 : BUTTERFLY	N4 : JUMPING LUNGE	N4 : SUPERMAN
<b>9. BURPEES</b>			
N1 : SPRAWL COOL			
N2 : SPRAWL			
N3 : SPRAWL JUMP			
N4 : BURPEES		NIVEAU 1 : 6ème/5ème	NIVEAU 2 : mouvements supplémentaires 4ème/3ème

# Proposition de progression Cycle 3

Leçons	Contenus d'enseignement et S.A
Leçon 1	<p><b>SKILLS : SQUAT (N1 à N3) + MOUNTAIN CLIMBER (N1 à N4)</b>  <b>Validation par un pair des Pré Requis :</b> AIR SQUAT N1 et MC N1 lors d'un TABATA (validation si nombre de NO REP est inférieur à 6 (sur 4 minutes).            Pour chaque mouvement : choix de 2 niveaux alternés lors d'un TABATA : <b>un TABATA SQUAT et un MOUNTAIN CLIMBER.</b>            Par élève : <b>EMOM de 5 minutes</b> : <u>avec un seul niveau choisi par l'élève et par mouvement</u> ; nombre de REP au choix : toutes les minutes : 5+5 ou 10+5 ou 10+10. Par deux : Un COACH valide les répétitions et un JUGE compte les « NO REP ».</p>
Leçon 2	<p><b>SKILLS : JUMPING JACK (N1 à N3) + PLANK (N1 à N2)</b>            Pour chaque mouvement après essais des élèves des différents niveaux : choix de 2 niveaux alternés lors d'un TABATA : <b>POSTURES</b>  <b>Validation par un pair des pré requis pour les élèves ne les ayant pas validés.</b>            Par élève : <b>EMOM de 5 minutes</b> : <u>avec un seul niveau choisi par l'élève et par mouvement</u> ; nombre de REP au choix : toutes les minutes : 5+5 ou 10+5 ou 10+10. Par deux : Un COACH valide les répétitions et un JUGE comptabilise les « NO REP ».</p>
Leçon 3	<p><b>SKILLS : PUSH UP (N1 à N3) + LUNGE (N1 à N2)</b>            Pour chaque mouvement après essais des élèves des différents niveaux : choix de 2 niveaux alternés lors d'un TABATA : <b>POSTURES</b>            Par élève : <b>EMOM de 5 minutes</b> : <u>avec un seul niveau choisi par l'élève et par mouvement</u> ; nombre de REP au choix : toutes les minutes : 5+5 ou 10+5 ou 10+10. Par deux : Un COACH valide les répétitions et un JUGE compte les « NO REP ».  <b>(WOD : E2MOM 10 minutes : 3 mouvements au choix dans 3 familles différentes : 10 à 30 répétitions au total.</b></p>
Leçon 4	<p><b>SKILLS : SUPERMAN (N1 à N2) + CRUNCH (N1 à N2)</b>            Pour chaque mouvement après essais des élèves des différents niveaux : choix des 2 niveaux alternés lors d'un TABATA : <b>POSTURES</b>            Par élève : <b>EMOM de 5 minutes</b> : <u>avec un seul niveau choisi par l'élève et par mouvement</u> ; nombre de REP au choix : toutes les minutes : 5+5 ou 10+5 ou 10+10. Par deux : Un COACH valide les répétitions et un JUGE compte les « NO REP ».  <b>WOD : E2MOM 10 minutes : 3 mouvements au choix dans 3 familles différentes (dont au moins un mouvement du jour) : 10 à 30 répétitions au total.</b></p>
Leçon 5	<p>Révision de l'ensemble des postures.  <b>TEAM WOD à 2 : 150 REP.</b> Réaliser à deux : 70 JUMPING JACK, 50 SQUATS et 30 MOUNTAIN CLIMBERS (Choix des niveaux par a TEAM. Estimer le temps pour réaliser ce WOD à deux.  <b>WOD : E2MOM de 8 minutes avec tirage au sort de 4 mouvements. Choix du nombre de REP : 20-30 ou 40. Par deux l'un travaille et l'autre élève juge : NO REP.</b></p>
Leçon 6	<p><b>Préparation de l'évaluation :</b> E2MOM de 10 minutes : 4 mouvements enchainés choisis par l'élève avec pour contrainte <b>30 répétitions</b>. Un mouvement ne peut être effectué moins de 5 fois. Découpage en 10/5/10/5 obligatoire. Exemple : JJ fois 10, PUSH UP fois 5, LUNGE fois 10 et SUPERMAN fois 5. Départ toutes les deux minutes.            Un juge valide les répétitions et les NO REP. Se positionner sur le tableau d'évaluation.</p>
Leçon 7 et 8	<p><b>EVALUATION : INDIVIDUELLE E2MOM de 10 minutes et TEAM WOD à 2 : 40 MOUNTAINS CLIMBERS / 20 PUSH UP / 30 AIR SQUAT et 2 minutes PLANK (estimer le temps pour réaliser ce WOD).</b></p>

## CYCLE 3 CROSS TRAINING

**WOD 1 : E2MOM 10minutes : 5 fois 2' : Choix du nombre de répétitions, des mouvements et de leur niveau de difficulté.**

1 mouvement choisi Dans chacune des 4 familles	Niveaux choisis			Choisir un des 3 contrats de REP			« NO REP »				
	Pour chaque mouvement			20	30	40	Erreur de posture ou REP non exécutée				
1.	1	2	3	7	10	13	R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
2.	1	2	3	3	5	7	R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
3.	1	2	3	7	10	13	R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
4.	1	2	3	3	5	7	R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
<b>TOTAL :</b>				<b>NBR REP TOUTES LES 2 MINUTES :</b>			<b>TOTAL NO REP :</b>				

**WOD 2 : TEAM WOD : 170 REP IMPOSÉS**

Les REP et mouvements imposés / Niveaux au choix	MON NBR DE REP	LE NBR DE REP DE MON PARTENAIRE	« NO REP »
40 MOUNTAIN CLIMBERS			
20 PUSH UP			
30 SQUATS			
80 JUMPING JACK			
<b>TOTAL :</b>			<b>Temps estimé: .....</b>
			<b>Temps réalisé: .....</b>

**Athlète :** .....

**Mon Coach :** .....

**Mon Juge :** .....

Ma note :

Perf	Cptce	Juge	Prépa
/6	/6	/4	/4

NIVEAU MAITRISE			
Niveau de difficulté des ateliers		Nombre total de NO REP	
Points		Points	
12	3	3	entre 0 et 2
11	2,5	2,5	entre 3 et 4
10	2,25	2,25	5
9	1,75	2	6
8	1,5	1,75	7
7	1,25	1,5	8
6	1	1,25	entre 9 et 10
5	0,75	1	entre 11 et 12
4	0,5	0,75	entre 13 et 14
		0,5	entre 15 et 16
		0	SUP à 17

NIVEAU DE PERFORMANCE					
WOD1			WOD2		
Points		COCHEZ	COCHEZ	Points	
40	3			3	2'20"
				2,5	2'30"
				2	2'50"
30	2			1,75	3'00"
				1,5	3'10"
				1,25	3'20"
				1	3'30"
20	1			0,75	3'50"
				0,5	4'10"

MON ÉVALUATION EN TANT QUE JUGE et COACH			
SPECTATEUR	AMATEUR	CONFIRMÉ	PRO
Comptage erroné - ne comptabilise pas les NO REP Coach absent...	Attentif mais NO REP approximatifs -Compte mais se trompe parfois	Score proche de la réalité - des hésitations - compte à voix haute	Attentif - rigoureux - précis dans le repérage des NO REP Coach engagé
0 point	1.5 points	3 points	4 points

PRÉPARER SON WOD			
Échauffement anecdotique ou inexistant	Insuffisant par manque d'intensité et de variété	Efficace en intensité et durée mais peu cohérent	Cohérent, complet et varié
0 point	1.5 points	3 points	4 points

NOTE DE PRATIQUE	NOTE DE PERF	+ NOTE DE MAITRISE	= TOTAL /12
	/6	+ /6	= /12

# Proposition de progression C4 N1

Leçons	Contenus d'enseignement et S.A
Leçon 1	<p><b>SKILLS : AIR SQUAT (N1 à N4) + PLANK (N1 à N4) )+ PUSH UP (N1 à N4)</b>            Pour chaque mouvement après essais des élèves des différents niveaux : choix de 2 niveaux alternés lors d'un TABATA : <b>POSTURES</b>  <b>Validation par un pair des Pré Requis</b> : AIR SQUAT N1 et M.C N1 si non validés lors du premier module.            Pour chaque mouvement : <b>EMOM de 5' minutes</b> : avec un seul niveau choisi par l'élève : Rep : 20 à 30 SQUAT, 5 à 15 PUSH UP et 10 à 20 PLANK.            Par 3 : Un coach compte les répétitions et un juge compte les « NO REP ».</p>
Leçon 2	<p><b>SKILLS : JUMPING JACK (N1 à N4) + MOUNTAIN CLIMBER (N1 à N4)</b>            Pour chaque mouvement après essais des élèves des différents niveaux : choix de 2 niveaux alternés lors d'un TABATA : <b>POSTURES</b>  <b>Validation par un pair des pré requis pour les élèves ne les ayant pas encore validés.</b>            Pour chaque mouvement : <b>EMOM de 5' minutes</b> : avec un seul niveau choisi par l'élève : Rep : 20 à 40 JJ et 10 à 30 MC. Par 3 : Un coach compte les répétitions et un juge compte les « NO REP ».</p>
Leçon 3	<p><b>SKILLS : LUNGE (N1 à N4) + SUPERMAN (N1 à N4) + CRUNCH (N1 à N4)</b>            Pour chaque mouvement essais des élèves des différents niveaux.            Pour chaque mouvement : <b>EMOM de 5' minutes</b> : avec un seul niveau choisi par l'élève : Rep : 10 à 20 CRUNCH et 10 à 15 LUNGE Par 3 : Un coach compte les répétitions et un juge compte les « NO REP ».  <b>WOD : E2MOM 12 minutes : 3 mouvements au choix dans 3 familles différentes : 40 répétitions au total (10 minimum pour un mouvement).</b></p>
Leçon 4	<p><b>SKILLS : BURPEES N1 à N4</b>  <b>AMRAP 4 fois 30" WORK / 1' REST : 6 minutes : 4 mouvements (1 par catégorie).</b>  <b>EMOM 8 à 12 minutes : 4 mouvements (1 par catégorie) / 1 fourchette de répétitions.</b>  <b>RP : sur 15" sur 3 mouvements : BURPEES, SQUAT et PUSH UP.</b>  <b>WOD TEAM à 2 (WOD FOR TIME) : 100 Mountain Climber / 40 Squat / 60 Plank (estimer un temps).</b></p>
Leçon 5	<p>WARM UP : TABATA sur différents mouvements.  <b>DEATH BY au choix (1, 3, 5, 7, 9...jusqu'à rupture) avec 2 BURPEES obligatoire en début de chaque minute.</b>  <b>EMOM 10 à 12 minutes : 2 mouvements CARDIO : répétitions au choix.</b>  <b>RP : sur 15" sur 3 mouvements : idem L4.</b>  <b>WOD TEAM à 2 (WOD FOR TIME) : 200 REP (3 exercices au choix) trois familles différentes.</b></p>
Leçon 6	<p>Préparation de l'évaluation :  <b>4 AMRAP 30 secondes : 4 mouvements et 4 familles différentes.</b>  <b>EMOM 14 minutes : 4 exercices au choix / 4 familles différentes.</b>  <b>WOD TEAM à 2 (WOD FOR TIME) : tirage au sort en direct : 200 REP.</b></p>
Leçon 7 et 8	<p><b>EVALUATION :</b>  <b>Après un échauffement complet et préparé réaliser l'épreuve 1 (individuelle) puis l'épreuve 3 (TEAM).</b>  <b>Après un échauffement complet et préparé réaliser l'épreuve 2 (individuelle) puis l'épreuve 3 (TEAM).</b></p>

## CYCLE 4 CROSS TRAINING

**WOD 1 : E2MOM 14minutes : 7 fois 2' : entre 30 et 60 répétitions toutes les 2' sur l'ensemble des 4 mouvements.**

Mouvements	Niveaux choisis par mouvement				Nombre de REP CHOISI par Mouvement (Minimum de REP par mouvement : 10 et le total des 4 mouvements sera compris entre 30 et 60)	« NO REP » (Noter le nombre de NO REP et/ou lorsqu'une ou plusieurs répétitions ne sont pas réalisées par manque de temps)						
	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
1	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
2	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
3	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
4	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
<b>TOTAL :</b>					Total sur 2' :	Total sur 14' :	<b>TOTAL NO REP :</b>					

### WOD 3: TEAM WOD: 200 REP FOR TIME

Famille de Mouvements	Tirage au sort des mouvements	MON nombre de REP	Nombre de REP de mon partenaire	TOTAL Par mouvement	« NO REP »
Haut du corps				50	
Bas du corps				50	
Gainage				50	
Cardio				50	

#### ATTENTION !

Finir les 50 REP avant de passer au mouvement suivant.

*Athlète* : .....

*Mon Coach* : .....

*Mon Juge* : .....

Ma note :

Perf /6	Cptce /6	Juge /4	Prépa /4

#### TEMPS RÉALISÉ :

TOTAL « NO REP » :

PERFORMANCE / 6				COMPÉTENCE / 6			
NBRE de REP WOD 1	NOTE /3	Temps réalisé « TEAM WOD »	NOTE /3	Niveaux Choisis WOD 1	NOTE /3	Nombre TOTAL de « NO REP » WOD 1+3	NOTE /3
420	3	2'15"	3	16	3	0	3
400	2.75	2'30"	2.75	15	2.75	1	2.75
380	2.5	2'45"	2.5	14	2.5	2	2.5
360	2.25	3'00"	2.25	13	2.25	3	2.25
340	2	3'15"	2	12	2	4	2
320	1.75	3'30"	1.75	11	1.75	5	1.75
300	1.5	3'45"	1.5	9-10	1.5	6	1.5
280	1.25	4'00"	1.25	7-8	1.25	7	1.25
260	1	4'15"	1	6	1	8	1
240	0.75	4'30"	0.75	5	0.75	9	0.75
220	0.5	4'45"	0.5	4	0.5	10	0.5
-200	0	+ de 5'	0		0	+ de 10	0

#### MON ÉVALUATION EN TANT QUE JUGE et COACH

Juge et coach SPECTATEURS	Juge et coach AMATEURS	Juge et coach CONFIRMÉS	Juge et coach PROS
Comptage erroné - ne comptabilise pas les NO REP Ne regarde pas	Attentif mais NO REP approximatifs -points clés non respectés	Score proche de la réalité - des hésitations - compte à voix haute	Attentif - conseiller rigoureux - précis dans le repérage des NO REP
0 point	1.5 points	3 points	4 points

#### PRÉPARER SON WOD – WARM UP

Échauffement anecdotique ou inexistant	Insuffisant par manque d'intensité et de variété	Efficace en intensité et durée mais peu cohérent	Cohérent, complet et varié
0 point	1.5 points	3 points	4 points

CYCLE 4 CROSS TRAINING

WOD 2 : TRIPLE AMRAP de 30'' (30'' de récupération)

Mouvements	Niveaux choisis				RP SUR 15''	RP SUR 30''	NO REP	% de maintien : (RP30x100)/(RP15x2)
SQUAT	1	2	3	4				
PUSH UP	1	2	3	4				
BURPEE	1	2	3	4				
<b>TOTAL :</b>					<b>PERF BRUTE :</b>		<b>TOTAL :</b>	<b>Moyenne des % :</b>

WOD 3 : TEAM WOD : 200 REP FOR TIME

Famille de Mouvements	Tirage au sort	MON nombre de REP	Nombre de REP de mon partenaire	TOTAL	« NO REP »
Haut du corps				50	
Bas du corps				50	
Gainage				50	
Cardio				50	

ATTENTION !

Finir les 50 REP avant de passer au mouvement suivant.

TEMPS RÉALISÉ :

Athlète : .....

Mon Coach : .....

Mon Juge : .....

Ma note :

Perf /6	Cptce /6	Juge /4	W.U /4

PERFORMANCE /6				COMPÉTENCE / 6				
% maintien	Nomogramme	PERF BRUTE	Temps « TEAM WOD »	POINTS	Niveaux Choisis WOD 2	POINTS	Nombre TOTAL de « NO REP » WOD 2+3	POINTS
90%	3	55	2'15''	3	12	3	0	3
86%	2.75	50	2'30''	2.75	11	2.75	1	2.75
83%	2.5	45	2'45''	2.5	10	2.5	2	2.5
80%	2.25	40	3'00''	2.25	9	2.25	3	2.25
76%	2	35	3'15''	2	8	2	4	2
73%	1.75	30	3'30''	1.75	7	1.75	5	1.75
70%	1.5	25	3'45''	1.5	6	1.5	6	1.5
66%	1.25	20	4'00''	1.25	5	1.25	7	1.25
63%	1	15	4'15''	1	4	1	8	1
60%	0.75	10	4'30''	0.75	3	0.5	9	0.75
55%	0.5	5	4'45''	0.5			10	0.5
50%	0	0	+ de 5'00	0.25			+ de 10	0

TOTAL « NO REP » :

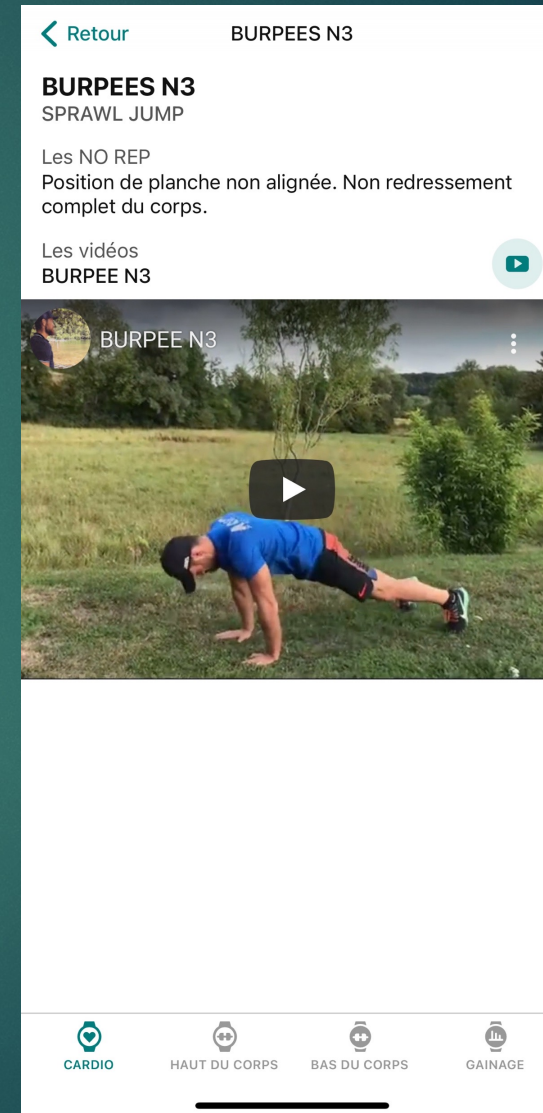
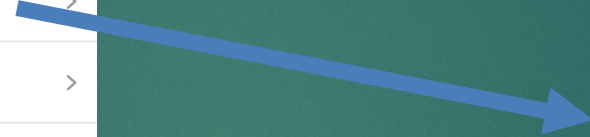
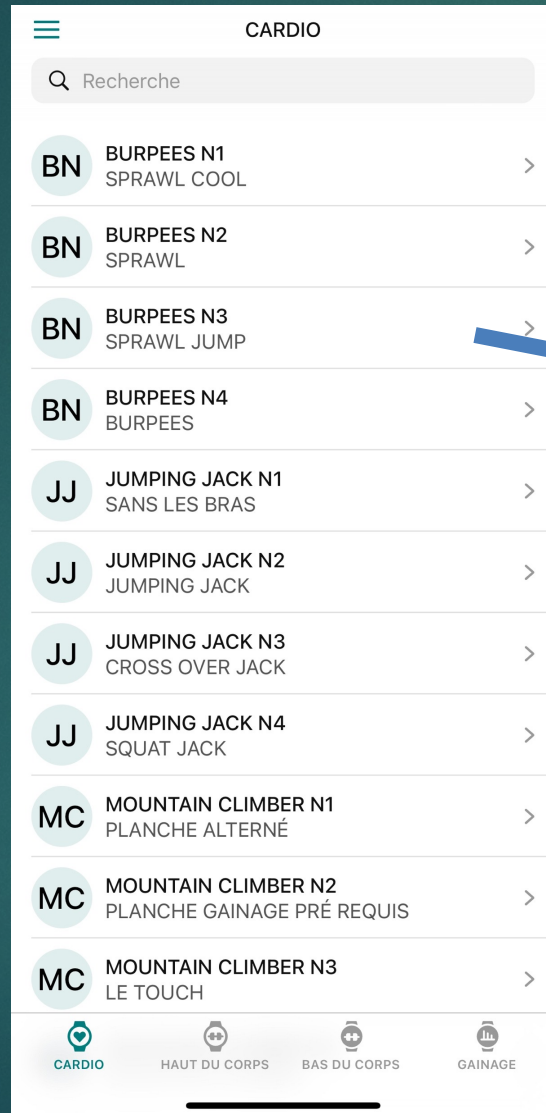
MON ÉVALUATION EN TANT QUE JUGE et COACH

Juge et coach SPECTATEUR	Juge et coach AMATEUR	Juge et coach CONFIRMÉ	Juge et coach PRO
Comptage erroné - ne comptabilise pas les NO REP Ne regarde pas...	Attentif mais NO REP approximatifs -points clés non respectés	Score proche de la réalité - des hésitations - compte à voix haute et encouragement	Attentif - conseille - rigoureux - précis dans le repérage des NO REP sans erreur
0 point	1.5 points	3 points	4 points

PRÉPARER SON WOD – WARM UP

Échauffement anecdotique ou inexistant	Insuffisant par manque d'intensité et de variété	Efficace en intensité et durée mais peu cohérent	Cohérent, complet et varié
0 point	1.5 points	3 points	4 points

# GLIDE APP : répertoire de mouvements Collège.



GLIDE APP : répertoire de mouvements Collège.





# 1. Le Jumping Jack : CARDIO

N1 : « Sans les bras »



N3 : CROSSOVER JACK



N2 : Jumping Jack



N4 : SQUAT JACK



## JUMPING JACK

### Indispensables :

- Être gainé
- Mouvement conduit des bras (N2, N3 et N4).
- Départ « mains aux poches » (N1 et N2).
- La hauteur du bassin est fixe (N4).

### Aider les élèves :

- Compter les temps 1 et 2.
- Regard loin devant.

# JUNMPING JACK

## Les erreurs à éviter

Une action des bras qui n'est pas optimale : mains qui ne se touchent pas et bras tendus : NO REP !

Les mains viennent frapper les cuisses sur le côté par manque de mouvement conduit.

Un mouvement qui se dégrade et qui ne devient plus coordonné : NO REP !

Le mouvement des bras quitte le plan frontal : NO REP !

# 2. Le MOUNTAIN CLIMBER : CARDIO

N1 : Planche alternée



N3 : Le TOUCH



## MOUNTAIN CLIMBER

### Indispensables :

- Bras tendus
- Mains ouvertes orientées vers l'avant et sous les épaules
- Le bassin est fixe
- Alignement tête, épaules, bassin et chevilles

### Aider les élèves :

- Le regard est à 30 cm devant mes mains.
- Je rentre le ventre (aspire le nombril).

N2 : Plank leg lift



N4 : MOUNTAIN CLIMBER



# MOUNTAIN CLIMBER

## Les erreurs à éviter

Dos creusé par manque de gainage de la sangle abdominales et des fessiers : NO REP !

Bassin en l'air pour soulager les « douleurs » ressentis : NO REP !

Tête en hyper flexion pour regarder ses pieds : NO REP !

La position en planche bras tendus doit être considérée comme un pré requis à acquérir par tous les élèves avant de passer au N3 et N4. Les élèves passent une validation, juger par un paire : tenir cette position 20 secondes.

# 3. Le AIR SQUAT: Bas du corps

## N1 : ASSISTED SQUAT



**UN PREREQUIS**

## N3 : SQUAT JUMP



## AIR SQUAT

### Indispensables :

- Pieds ouverts au delà de la largeur des épaules
- Rester gainé
- Garder le dos droit et les talons au sol.

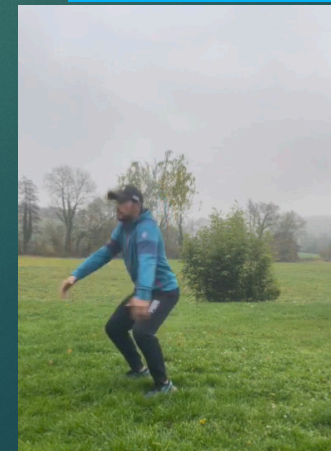
### Aider les élèves :

- Rythmer avec un mouvement de bras.
- Regard entre ses mains.
- Pousser sur les talons.

## N2 : AIR SQUAT COMPLET



## N4 : SQUAT JUMP 180°



# LE AIR SQUAT

## Les erreurs à éviter

Un buste penché en avant pour compenser un manque de mobilité de la cheville (Dorsiflexion) : NO REP !

Des genoux qui partent dans l'axe du corps à la flexion par manque de connaissance de la posture : NO REP !

Des talons qui se décollent à la flexion par manque de mobilité des articulations :  
NO REP !

Nous allons rechercher le squat complet (plus efficace et non traumatisant) pour les élèves qui ne rencontrent aucun problème de mobilité. Le N1 sera un prérequis (talons au sol) avant de passer au N2.

# 4. Les PLANK: GAINAGE DYNAMIQUE

N1 : PLANK STEP OUT



## PLANK

*Les indispensables :*

- **Mains** sous les épaules.
- Bras parallèles.
- Garder l'alignement tête-épaules-bassin.

N2 : PLANK JACKS



N3 : MILITARY PLANK



*Aider les élèves :*

- Le regard entre ses mains.
- Aspirer le nombril.

N4 : BIRD DOG PLANK



# Les PLANK

## Les erreurs à éviter

Tendance à monter le bassin lors de la fatigue :  
NO REP !

Tendance à creuser le dos et les épaules : NO REP !

Les élèves vont souvent regarder leurs pieds ce qui entraîne un arrondissement du dos :  
NO REP !



# 5. Le PUSH UP: Haut du corps

N1 : SHOULDER TOUCH



## PUSH UP

### *Indispensables :*

- Mes mains sont placées sous mes épaules et elles sont orientées vers l'avant.
- Les coudes sont prêt du corps.
- Je reste bien gainé (plank).

N2 : KNEE PUSH UP



N3 : KNEE PUSH COMPLET



### *Aider les élèves :*

- Le regard est à 30 cm devant mes mains.
- Je rentre le ventre (aspire le nombril).
- J'expire quand je tends mes bras.

N4 : PUSH UP



# Les PUSH UP

## Les erreurs à éviter

Les coudes sont écartés par méconnaissance de la position : NO REP !

Le corps se relâche par manque de gainage :  
NO REP !

Les mains sont trop écartées ou trop serrées et mal orientées entraînant des tensions dans les épaules : NO REP !

Lors des Push Up une vigilance particulière est nécessaire concernant l'alignement du corps de l'élève.

# 6. Les LUNGES : Bas du corps

N1 : LUNGES extension



## UN PREREQUIS

N3 : FRONT LUNGES



## LUNGES

### Indispensables :

- Pieds espacés largeur du bassin.
- Buste droit et vertical
- Tibia perpendiculaire au pied avant.
- Cuisse avant parallèle au sol.

### Aider les élèves :

- Le regard est orienté loin vers l'avant.
- Je rentre le ventre (aspire le nombril).

N2 : FRONT LUNGES avec pose des genoux



N4 : JUMPING LUNGES



# Les LUNGES

## Les erreurs à éviter

Une flexion trop importante de la jambe avancée car le pied ne va pas assez loin : NO REP !

Un buste penché vers l'avant : NO REP !

Le talon du pied arrière reste collé au sol.

Le genou vient percuter le sol  
Par manque de contrôle lors de la descente : NO REP !

Le LUNGE extension est un pré requis qui va permettre à l'élève d'intégrer la distance à créer avec sa jambe avant. Le N3 et N4 nécessitent de garder un dos bien droit et de gagner toute la ceinture pelvienne sans s'écraser sur son genou avant.

# 7. Les SUPERMEN: GAINAGE

## N1 : SUPERMAN FIRST



## SUPERMEN

### Les indispensables :

- Départ du mouvement : Allongé sur le ventre, bras et jambes tendus.
- Lever les bras du sol (puis les jambes), sans mettre la tête en hyper extension mais en contractant les lombaires.
- N1 et N2 : revenir à la position de départ après chaque mouvement.
- N3 et N4 : les mains rasant le sol sans jamais le toucher.
- N4 : le mouvement est lent et contrôlé.
- Conseils :
  - Rester « en haut » Une seconde complète.

## N2 : ALTERNATIVE SUPERMAN



## N3 : L VARIATION



## N4 : SUPERMAN



# Les SUPERMEN

## Les erreurs à éviter

Tête en hyper extension.

Action explosive des élèves qui nuit au travail efficace du mouvement.

C'est pourquoi les gainages ne seront pas comptabilisés en répétition mais en temps : **2 secondes = 1 REP.**

Les élèves ne lèvent que les bras  
Sans contracter les lombaires puis  
Frappent le sol avec les mains :  
NO REP !

# 8. Les CRUNCH: Haut du corps

N1 : BASIC



N3 : RUSSIAN TWIST



## CRUNCHS

### Les indispensables :

- N1 : pieds au sol – jambes fléchies.
- N2 : tibias à l'horizontale.
- N1, 2 et 3 : le dos des mains touche le sol au départ du mouvement.
- N1 et N2 : le buste décolle du sol et le regard est posé loin devant.

### Aider les élèves :

- Orienter le menton vers le haut

N2 : FEET OFF



N4 : BUTTERFLY



# Les CRUNCH

## Les erreurs à éviter

Tirage avec les mains sur la nuque (représentation des « abdos » par les élèves) : NO REP !

Des tibias qui ne sont pas parallèles au sol à partir de N2 : NO REP !

L'élève ne décolle pas ses épaules du sol et touche ses genoux avec le bout de ses doigts : NO REP !



# 9. Les BURPEES : CARDIO

N1 : SPRAWL COOL



## BURPEES

### *Les indispensables :*

- Poser ses mains devant entre ses pieds.
- Se mettre en position de planche.
- Se redresser en position de squat.

N2 : SPRAWL



N3 : SPRAWL JUMP



### *Aider les élèves :*

- Penser à toutes les phases du mouvement pour corriger ses postures.

N4 : BURPEES



# Les BURPEES

## Les erreurs à éviter

Pose des mains loin vers l'avant ce qui entraîne à terme des traumatismes aux poignets : NO REP !

Un retour des jambes serrées ce qui ne permet pas un retour debout en squat : NO REP !

Se redresse le dos penché vers l'avant ne permettant pas l'action de se redresser en Sécurité : NO REP !