

Principe d'élaboration de l'épreuve du champ d'apprentissage 1 BAC GT : CROSSTRAINING

Repères d'évaluation de l'AFL1 « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision ».

L'épreuve porte sur la production de 2 réalisations maximales (WOD) chronométrées (à la seconde). Chaque WOD est constitué de 3 mouvements. Une différenciation filles/garçons sur les hauteurs de sauts et les charges à mobiliser est proposée. Une récupération de 5 à 10 minutes entre les 2 WODS est obligatoire. Le jury ou le juge arrête le WOD si l'intégrité physique est menacée. En cas d'abandon sur l'un (AMRAP/EMOM) ou l'autre (FOR TIME) WOD, l'épreuve sera considérée comme non réalisée et la note de 0/12 sera attribuée à l'élève.

WOD 1 AMRAP ou EMOM au choix de l'élève :

L'élève choisit, en référence à un code commun, 1 exercice par famille, 1 niveau par exercice. Chaque élève, suivi par 1 secrétaire et 1 juge, réalise 1 enchaînement (WOD) de 8 '. Ainsi, l'élève effectue 12 séries en format 20" de travail/ 20" de récup (AMRAP) ou 8 rounds de 1 minutes en enchaînant un nombre de répétitions définies par l'élève pour chaque ateliers (EMOM)

En fin de WOD, il se peut qu'il n'atteigne pas le nombre de répétitions (perf cible). Chaque erreur durant chaque temps de réalisation, se répercutant sur une baisse de l'intensité, pénalise l'élève. De plus, chaque répétition mal réalisée est comptabilisée (No Rep).

– Pour l'AMRAP, l'élève enchaîne 1 mouvement des 3 catégories (Cardio, Haltéro, gym) pendant 20" chacun et a 20" pour changer de catégorie de mouvement (exemple : 12 burpees en 20"/20" de récup, puis 15 pompes en 20"/20" de récup puis 18 fentes en 20"/20" de récup). Chaque répétition mal réalisée est comptabilisée (No Rep).

- Pour l'EMOM, durant chaque minute, l'élève enchaîne 1 mouvement des 3 catégories (Cardio, Haltéro, gym) avec un nombre de répétitions préétablies en fonction de sa perf max sur 15" (exemple : 8 burpees, puis 12 fentes, puis 10 pompes sur T1, puis récup sur le temps restant jusqu'à la minute, puis il recommence sur T2... jusqu'à T8). Chaque répétition mal réalisée est comptabilisée (No Rep).

WOD 2 FOR TIME :

À la suite du WOD 1, après une récupération, l'élève réalise un deuxième WOD de 1 round de 3 mouvements (1 Cardio, 1 Haltéro, 1 gym) imposés par l'enseignant correspondant à un nombre de répétitions cibles (sur 30 ") en fonction de son record personnel (RP) sur 30 secondes (FOR TIME de 3 minutes MAXIMUM (TIME CAP)). En dessous de 1'35, l'élève valide tous ses points d'intensité. Au-dessus de 3 minutes, le FT est arrêté et les points de performance de ce WOD2 ne sont pas comptabilisés dans l'évaluation.

Au-delà d'1 NO REP par mouvement, chaque NO REP supplémentaire sera comptabilisée ET pénalisée de + 10 secondes par no rep.

De plus, toute répétition manquante entrainera 1 NO REP + 10 secondes de pénalité.

AFL1 E1 : La performance prend en compte le croisement entre :

- Performance brute : nombre de répétitions validées sur chaque mouvement du WOD 1 et du WOD 2. Un barème différencié filles/garçons est appliqué. (perf max)
- Performance autoréférée : le nombre de répétitions à valider sur chaque WOD est défini par une intensité par rapport à sa perf max et correspond à une haute intensité. (perf cible)

AFL1 E2 : L'efficacité technique (ET) traduit la compétence à exécuter le mouvement à la vitesse optimale qui permet un maintien permanent des positions efficaces et sécuritaires. Ainsi, l'ET s'illustre à travers :

- le nombre total de NO REP ;
- les niveaux de difficulté des mouvements.

Repères d'évaluation de l'AFL1 :

AFL1 E1 PERFORMANCE			
INTENSITE			PERFORMANCE
EMOM+FT	AMRAP+FT	Points	COCHEZ
20 et -	6 et -	2	
21-24	7	1,75	
25-27	8	1,5	
28-31	9	1,25	
32-36	10	1	
37-41	11	0,75	
42-46	12	0,5	
47-51	13	0,25	
sup à 52	14 et +	0	

/6

AFL1 E2 COMPETENCE			
Niveau de difficulté des ateliers		Nombre total de NO REP	
Points		Points	
17-18	3	3	entre 0 et 2
15-16	2,5	2,5	entre 3 et 4
14	2,25	2,25	5
13	2	2	6
12	1,75	1,75	7
11	1,5	1,5	8
10	1,25	1,25	entre 9 et 10
9	1	1	entre 11 et 12
8	0,75	0,75	entre 13 et 14
7	0,5	0,5	entre 15 et 16
6	0,25	0	SUP à 17

/6

P E R F O R M A N C E	6	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9	9,25	9,5	9,75	10	10,25	10,5	10,75	11	11,25	11,5	11,75	12
	5,75	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9	9,25	9,5	9,75	10	10,25	10,5	10,75	11	11,25	11,5	11,75
	5,5	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9	9,25	9,5	9,75	10	10,25	10,5	10,75	11	11,25	11,5
	5,25	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9	9,25	9,5	9,75	10	10,25	10,5	10,75	11	11,25
	5	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9	9,25	9,5	9,75	10	10,25	10,5	10,75	11
	4,75	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9	9,25	9,5	9,75	10	10,25	10,5	10,75
	4,5	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9	9,25	9,5	9,75	10	10,25	10,5
	4,25	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9	9,25	9,5	9,75	10	10,25
	4	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9	9,25	9,5	9,75	10
	3,75	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9	9,25	9,5	9,75
	3,5	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9	9,25	9,5
	3,25	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9	9,25
	3	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75	9
	2,75	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5	8,75
	2,5	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25	8,5
	2,25	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	8,25
2	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8	
1,75	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	
1,5	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	
1,25	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	
1	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	
0,75	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	
0,5	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	
0,25	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	
AFL1 E1	0	0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6

AFL1 E2

COMPETENCE

0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6
---	------	-----	------	---	------	-----	------	---	------	-----	------	---	------	-----	------	---	------	-----	------	---	------	-----	------	---

Repères d'évaluation de l'AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. A l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données

Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
<p>Il s'engage trop superficiellement ou trop ponctuellement pour permettre les transformations attendues.</p> <p>Aucune stratégie n'est mise en place : le trinôme décide pendant le WOD.</p> <p>Échauffement inexistant à insuffisant : une phase parmi cardio, gainage et mobilisation musculaire est absente</p>	→0,5	<p>Il s'engage dans les phases d'effort modéré mais abandonne face à un début de difficulté.</p> <p>La stratégie choisie n'évolue pas au fil de la séquence.</p> <p>Échauffement peu efficace souvent par manque d'intensité ou de durée Reproduit partiellement une démarche proposée par l'enseignant</p>	→1	<p>Il maintient l'effort jusqu'au terme de l'épreuve et accepte régulièrement la répétition pour progresser notamment lorsqu'il perçoit des signes de réussite.</p> <p>A chaque nouvel essai durant une leçon, le trinôme analyse sa performance pour faire évoluer un paramètre.</p> <p>Échauffement efficace en intensité et en durée mais peu cohérent avec les exigences attendues de la séance.</p>	→1,5	<p>Il maintient et prolonge l'effort. Il accepte systématiquement la répétition pour progresser.</p> <p>La stratégie a évolué judicieusement à la suite d'une analyse fine durant les leçons. Tous les paramètres sont adaptés aux points forts/faibles de chaque pratiquant.</p> <p>Échauffement efficace et totalement cohérent avec la séquence à venir</p>	→2
	→1		→2		→3		→4
	→1,5		→3		→4,5		→6

Repères d'évaluation de l'AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
<p>Il est peu ou pas concerné par son rôle.</p> <p>JUGE pas concerné ou très occasionnellement. Le juge ne repère aucune NO REP ou de façon occasionnelle</p>	→0,5	<p>Il assure provisoirement ou partiellement son rôle.</p> <p>Observe et se situe PAR INTERMITTENCE (selon l'exercice) dans une zone proche de l'athlète. Le JUGE repère le critère de NO REP mais n'annonce pas à chaque fois "NO REP" à haute voix.</p>	→1	<p>Il assure son rôle en suivant les recommandations de l'enseignant.</p> <p>Observe et se situe dans une zone TOUJOURS proche de l'athlète MAIS en position neutre (debout). Le JUGE repère le critère de NO REP et annonce à chaque fois "NO REP" à haute voix.</p>	→1,5	<p>Il assure son rôle en prenant parfois des initiatives.</p> <p>Observe TOUJOURS sous le meilleur angle et ADAPTE SA POSTURE en fonction du mouvement. JUGE repère tous les critères de NO REP et les justifie. Le juge annonce à chaque fois "NO REP" à haute voix.</p>	→2
<p>Le SECRETAIRE ne complète pas le carnet de score ou ne comporte qu'un seul critère correct parmi les 4 attendus : le temps / le nombre de NO REP / le nombre de REP / le niveau de perf</p> <p>Il ne sait pas poser la note de pratique de l'athlète.</p>	→1,5	<p>Le SECRETAIRE complète le carnet de score partiellement</p> <p>2 critères corrects parmi les 4 attendus : le temps / le nombre de NO REP / le nombre de REP / le niveau de perf</p> <p>Il pose la note de pratique de l'athlète mais avec aide.</p>	→3	<p>Le SECRETAIRE complète partiellement le carnet de score.</p> <p>3 critères corrects parmi les 4 attendus : le temps / le nombre de NO REP / le nombre de REP / le niveau de perf</p> <p>Il pose la note de pratique de l'athlète mais avec aide.</p>	→4,5	<p>Le SECRETAIRE complète totalement le carnet de score.</p> <p>4 critères corrects parmi les 4 attendus : le temps / le nombre de NO REP / le nombre de REP / le niveau de perf</p> <p>Il pose la note de pratique de l'athlète seul.</p>	→6