

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.

AFLP1 : La performance prend en compte le croisement entre :

- Performance brute : nombre de répétitions validé en 15 secondes sur chaque mouvement du WOD 1 (perf max) et du WOD 2 (RP). Un barème différencié filles/garçons est appliqué. (perf max)
- Performance autoréférée : le nombre d'écart à la perf max pour le WOD1 et le temps réalisé pour le WOD2 et correspond à une haute intensité. (perf cible)

AFLP 2 : 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.

AFLP1 - Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record
 AFLP2 - Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible

AFLP1 PERFORMANCE						
INTENSITE				PERFORMANCE		
EMOM+FT	AMRAP+FT	Points	COCHEZ	COCHEZ	Points	
20 et -	6 et -	4			3	57-60
21- 23	7	3,75			2,75	53-56
24-26	8	3,5			2,5	49-52
27-29	9	3			2,25	45-48
30-32	10	2,75			2	41-44
33-35	11	2,5			1,75	33-40
36-38	12	2			1,5	25-32
39-41	13	1,75			1,25	21-24
42-44	14	1,5			1	17-20
45-47	15	1			0,75	13-16
48-49	16	0,75			0,5	9-12
50-51	17	0,5			0,25	5-8
sup à 52	sup à 18	0			0	1-4



AFLP2 COMPETENCE				
Niveau de difficulté des ateliers			Nombre total de NO REP	
	Points		Points	
17-18	2,5		2,5	entre 0 et 2
15-16	2,25		2,25	entre 3 et 4
14	2		2	5
13	1,75		1,75	6
12	1,5		1,5	7
11	1,25		1,25	8
10	1		1	entre 9 et 10
9	0,75		0,75	entre 11 et 12
8	0,5		0,5	entre 13 et 14
6-7	0,25		0,25	entre 15 et 16
			0	SUP à 17



Les deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique pour constituer cette partie de la note sur 8 points sont les AFLP... et AFLP....

AFLP évalué	Repères d'évaluation							
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
AFLP 3 - Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Il s'engage trop superficiellement ou trop ponctuellement pour permettre les transformations attendues. Aucune stratégie n'est mise en place : le trinôme décide pendant le WOD.	→0,5	Il s'engage dans les phases d'effort modéré mais abandonne face à un début de difficulté. La stratégie choisie n'évolue pas au fil de la séquence.	→1	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. A chaque nouvel essai durant une leçon, le trinôme analyse sa performance pour faire évoluer un paramètre.	→1,5	Il maintient et prolonge l'effort. Il accepte systématiquement la répétition pour progresser. 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.	→2
		→1		→2		→3		→4
		→1,5		→3		→4,5		→6
AFLP évalué	Repères d'évaluation							
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
AFLP 4 Assumer des rôles sociaux (juge/ secrétaire-coach) pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.	Il est peu ou pas concerné par son rôle. Juge pas concerné ou très occasionnellement. Le juge ne repère aucune NO REP ou de façon occasionnelle Le COACH ne sait pas combien de rep a effectué l'athlète. N'est pas concerné par la production de l'athlète 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 Il ne sait pas poser la note de pratique de l'athlète.	→0,5	Il assure provisoirement ou partiellement son rôle. 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. Assis, observe à distance. Le COACH comptabilise les REP mais l'athlète ne l'entend pas. Le SECRETAIRE complète le carnet de score partiellement 2 critères corrects parmi les 4 attendus : le temps / le nombre de NO REP / le nombre de REP / le niveau de perf Il pose la note de pratique de l'athlète mais avec aide.	→1	Il assure son rôle en suivant les recommandations de l'enseignant. 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. Debout, se situe dans une zone proche de l'athlète et reste toujours vigilant. Le COACH comptabilise les REP et les annonce à haute voix. Le SECRETAIRE complète partiellement le carnet de score. 3 critères corrects parmi les 4 attendus : le temps / le nombre de NO REP / le nombre de REP / le niveau de perf Il pose la note de pratique de l'athlète mais avec aide.	→1,5	Il assure son rôle en prenant parfois des initiatives. Observe TOUJOURS sous le meilleur angle et ADAPTE SA POSTURE en fonction du mouvement. Le juge repère tous les critères de NO REP et les justifie. Le juge annonce à chaque fois "NO REP" à haute voix. Modifie sa position pour toujours être entendu de l'athlète. Le COACH comptabilise, annonce à haute voix les REP qui rythment l'action de l'athlète et lui donne un repère. Le SECRETAIRE complète totalement le carnet de score. 4 critères corrects parmi les 4 attendus : le temps / le nombre de NO REP / le nombre de REP / le niveau de perf Il pose la note de pratique de l'athlète seul.	→2
		→1		→2		→3		→4
		→1,5		→3		→4,5		→6

AFLP évalué	Repères d'évaluation							
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
AFLP 5 - Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	Echauffement inexistant à insuffisant : une phase parmi cardio, gainage et mobilisation musculaire est absente	→0,5	Echauffement peu efficace souvent par manque d'intensité ou de durée Reproduit partiellement une démarche proposée par l'enseignant	→1	Echauffement efficace en intensité et en durée mais peu cohérent avec les exigences attendues de la séance.	→1,5	Echauffement efficace et totalement cohérent avec la séquence à venir	→2
		→1		→2		→3		→4
		→1,5		→3		→4,5		→6
AFLP évalué	Repères d'évaluation							
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
AFLP 6 - Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	Il identifie difficilement ses progrès. L'annonce des performances est très décalée de la réalité.	→0,5	Il a une connaissance approximative de ses progrès et de ses performances.	→1	Il identifie ses progrès et connaît ses meilleures performances. Il sait les situer dans le monde sportif.	→1,5	Il relativise sa performance au regard du monde sportif et perçoit les facteurs de progression.	→2
		→1		→2		→3		→4
		→1,5		→3		→4,5		→6
	Par volonté de préservation, l'élève ralentit constamment.		L'intensité, moyenne au départ, augmente au fur et à mesure ; la fin du WOD est difficile car l'élève n'a pas l'habitude de poursuivre son effort lorsque des sensations désagréables apparaissent.		L'élève est capable de rythmer son effort afin de conserver une haute intensité ; il est capable d'augmenter son intensité en fin de WOD.		L'élève régule en permanence son effort en fonction de ses sensations ; il maintient ainsi constamment une intensité maximale.	