

Formation Cross-training



Aborder l'activité en Collège ou en Lycée

Planning



- **Matin : Le Cross- training dans un gymnase en condition d'enseignement « classique » (axé débutant → initié)**
 - Les objectifs institutionnels et professionnels
 - Les fondamentaux de l'activité
 - Méthodes et évaluation possibles

- **Après Midi : Le Cross- training en salle spécialisée (axé initié → confirmé)**
 - Les mouvements spécifiques et leurs adaptations
 - Vivre un Wod

Cross-fit ® activité sociale de référence

**S'éloigner de la
performance
maximale en
concurrence des
autres ...**

**Se rapprocher du
dépassement de
soi dans une
performance
optimale par la
connaissance de
ses limites**

Choix de l'APSA



Du C.A 1 : Performance motrice mesurable à une échéance donnée. (Collège et Lycée)

Du C.A 5 : Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir (Lycée) *mais attention pas de mobile (esthétisme/force/ volume/...) et les fiches bac ne nous invitaient pas dans ce sens non plus.*

- Construire des techniques efficaces (vitesse/précision) = **Sécurité**
- Échéance = **Projet**
- Faire des choix = **Projet personnel**
- Gestion des efforts = **Connaissance de soi**
- S'entraîner individuellement et collectivement = **Coopérer pour (faire) progresser**

Objectif : Zéro élève en échec !

- **Enjeux personnels**

DOM 1 dont 1.4 (motricité et langage du corps)

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**

DOM 2 et 3 (méthodes pour apprendre et rôles/responsabilité)

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

AFC5 : Aider ses camarades et assumer les rôles sociaux

- **Enjeux culturels**

DOM 4 et 5 (apports scientifiques et 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 individuelle ou collectif

AFL : 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 meilleurs compromis entre vitesse et précision.

Objectif : Zéro élève en échec !

Progression



1^{ère} Séquence (accepter l'effort)

Vision sécuritaire et sociale (Posture et Relationnel)



2^{ème} Séquence (comprendre l'effort)

Vision psycho affective (Développement de soi)



3^{ème} Séquence (s'avoir s'entraîner)

Vision développementaliste (Dépassement de soi)

Le Cross-training en 1^{ère} séquence



- Activité pratiquée **uniquement à poids de corps**.
- **Objectifs principaux :**
 - Apprentissage des **fondamentaux posturaux à poids de corps** (kinesthésiques et proprioceptifs) en tant qu'**athlète**
 - Apprentissage des fondamentaux posturaux (visuels) en tant que **Juge**
 - Apprentissage du vocabulaire spécifique et des **méthodes** de travail

Le Cross-training en 2^{ème} Séquence



- Activité pratiquée
 - **à poids de corps sur les mouvements de portage**
 - **avec engin sur les mouvements de résistance et d'explosivité.**
- **Objectifs principaux :**
 - Apprentissage des **fondamentaux posturaux avec ou sans éléments de portage** (kinesthésiques et proprioceptifs) en tant qu'athlète.
 - Construire un **projet** d'entraînement individuel (choix d'exercice / niveau / nombre de répétitions).

Le Cross-training en 3^{ème} séquence



- Activité pratiquée
 - avec ou sans **élan** sur des mouvements globaux
 - avec **engin sur l'ensemble des mouvements portés** (pour les confirmés)
- **Objectifs principaux :**
 - Apprentissage des **fondamentaux posturaux sur les mouvements de force athlétique** (kinesthésiques et proprioceptifs) en tant qu'athlète.
 - Construire un **projet** d'entraînement individuel (performance CA1 ou entretien CA5).

Quelles méthodes de travail ?



- **AMRAP (As Many Rounds As Possible)** : le temps est imposé et l'athlète doit réaliser autant de tours que possible durant le temps imparti. **Le temps de récupération de l'élève est individuel.**
→ Méthode qui permet de valider le niveau d'engagement de l'élève.
- **EMOM (Evry Minute On the Minute)** : le temps global est imposé, l'athlète à 1 minute pour réaliser l'ensemble des exercices et repart pour un tour après chaque minute. **Le temps de récupération de l'élève est encadré.**
(EMOM2 : départ toutes les 2 minutes).
→ Méthode qui permet de structurer l'engagement de l'élève et du groupe classe.
- **TABATA** : 20 secondes de travail et 10 secondes de repos pendant 4 minutes. **Le temps de récupération de l'élève est imposé.**
→ Méthode qui permet de valider la posture du niveau d'un exercice.
- **ROUND** : le nombre de tours est défini et un temps total est proposé mais non imposé. **Le temps de récupération de l'élève est individuel.**
→ Méthode qui permet de valider l'autonomie des élèves

4 Familles d'exercice



- **Explosivité** : Air squat / Fente avant
 - Exercices du bas du corps privilégiant les gros muscles et le placement du dos
- **Force** : Tractions / Pompes
 - Exercices du haut du corps sans mouvement d'élan privilégiant une réalisation dite « stricte »
- **Cardio** : Box-jump / Burpees
 - Exercice en mouvement global mobilisant l'ensemble du corps et privilégiant la dépense énergétique
- **Résistance** : Abdominaux / Gainage (MC)
 - Exercices en mouvement continue privilégiant la posture stato-dynamique

Chaque niveau d'exercice sera validé via le passeport (page suivante), l'élève peut avec l'accord de son juge revenir sur un niveau et l'augmenter s'il montre qu'il remplit les conditions d'exécution

Le passeport technique



Nom de l'athlète :

Explosivité	Squat	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
	Fentes			
Force	Traction	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
	Pompe			
Cardio	Box Jump	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
	Burpee			
Résistance	Abdos	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
	Montain Climber			

Nom et signature du juge :

La leçon type



- Mobilité (travail de mise en éveil et assouplissement articulaire)
- Warm up (échauffement)
- Conditionning (travail technique sur un ou plusieurs mouvements)
- Wod (Corps de la séance de Cross-training)

Echauffement

(Mobilité + Warm Up)



MOBILITE :

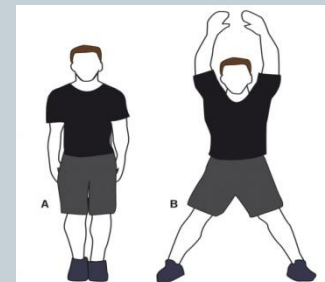
- Se mettre en position de planche
- Lever les fesses au plafond
- Tendre la jambe droite vers le haut (5 secondes)
- Ramener la jambe droite, pied droit à droite de la main droite (10 secondes)
- Monter la main droite en l'air, bras tendu (10 secondes)
- Revenir en planche
- Tendre la jambe gauche vers le haut (5 secondes)
- Ramener la jambe gauche, pied gauche à gauche de la main gauche (10 secondes)
- Monter la main gauche en l'air, bras tendu (10 secondes)
- Revenir en planche
- Sauter en squat large, pied à plat
- Croiser les doigts, mains au dessus de la tête



WARM UP

3Tours :

- 30 tours de Corde à Sauter ou 20 Jumping Jack
- 5 pompes
- 10 Squats

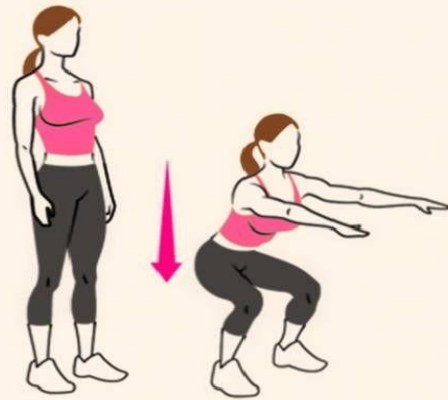


Air Squat



Muscles sollicités :

Quadriceps
Ischio Jambiers
Mollets
Abducteurs



Famille :
Explosivité

NIVEAU 1 (Sur Box)

Ce que je dois faire :

- flexion jambes/cuisses 90°,
- s'asseoir sur la box
- regarder devant soi

Ce que je dois voir pour valider :

Les fesses sont à la hauteur des genoux

Les pieds restent à plat au sol

Retour debout à chaque répétition

NIVEAU 2

(Sans toucher la box)

Ce que je dois faire :

- flexion 90° jambes/cuisses,
- avoir l'envie de s'asseoir
- garder le dos droit
- regarder vers le haut

Ce que je dois voir pour valider :

Les fesses sont à la hauteur des genoux

Les pieds restent à plat au sol

Retour debout à chaque répétition,
jambes tendues

NIVEAU 3

(Avec Wall ball ou Squat sauté en Séquence 1)

Ce que je dois faire :

- Idem niveau 2
- lancer le ballon contre le mur après le squat

Ce que je dois voir pour valider :

Les fesses sont à la hauteur des genoux

Extension des jambes avant le lancer

Le ballon est lancé depuis la poitrine



Muscles sollicités :

Quadriceps
Ischio Jambiers
Mollets
Aducteurs

Fentes Avant



Famille :

Explosivité

NIVEAU 1

(Avec pose de genoux)

Ce que je dois faire :

- Avancer son pied
- Plier le genou à 90°
- Poser l'autre genou au sol
- Rester équilibré le genou à l'aplomb du pied

Ce que je dois voir pour valider :

- Le genou touche le sol
- Le pied avant est à plat
- Le genou avant au dessus du pied
- Retour debout

NIVEAU 2

(Sans pose de genoux)

Ce que je dois faire :

- Avancer son pied
- Plier le genou à 90°
- Rester équilibré le genou à l'aplomb du pied

Ce que je dois voir pour valider :

- Le pied avant est à plat
- Le genou avant au dessus du pied
- Le genou arrière forme un angle droit
- Retour debout

NIVEAU 3

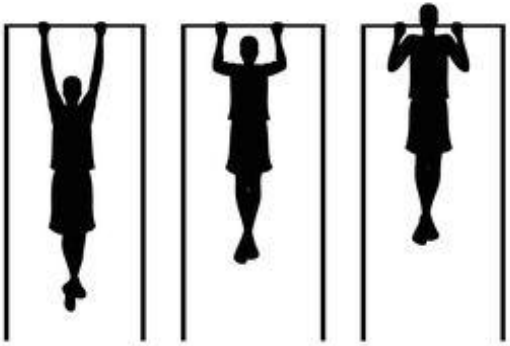
(Même jambe)

Ce que je dois faire :

Idem que Niveau 2 mais faire toutes les répétitions de la même jambe puis changer

Ce que je dois voir pour valider :

- Le pied avant est à plat
- Le genou avant au dessus du pied
- Le genou arrière forme un angle droit
- Retour debout
- Pas de pause sur la même jambe



© Can Stock Photo

Tractions



Muscles sollicités :

Biceps
Triceps
Trapèzes
Deltoïdes
Dorsaux

Famille :

Force

NIVEAU 1

(En incliné devant la barre)

Ce que je dois faire :

- flexion 90° des bras et avant bras (tirade),
- position des mains pouce vers l'intérieur
- position des mains à écartement des épaules
- garder le dos droit
- regard sur la barre

Ce que je dois voir pour valider :

La poitrine vient toucher la barre
Les bras sont tendus en début de mouvement

NIVEAU 2

(Avec saut)

Ce que je dois faire :

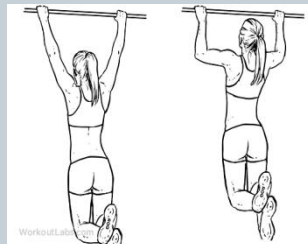
- Idem que niveau 1
- poussée des 2 jambes au sol

Ce que je dois voir pour valider :

Les yeux passent au dessus de la barre

Les bras sont tendus en début de mouvement

Un seul mouvement : saut plus traction



NIVEAU 3

(Sans aide)

Ce que je dois faire :

- Idem que niveau 1 mais les pieds ne touchent plus le sol jusqu'à la fin des répétitions

Ce que je dois voir pour valider :

Les yeux passent au dessus de la barre
Les bras sont quasi tendus en début de mouvement

Traction effectuée sans repose de pieds au sol.

Muscles sollicités :

Triceps

Trapèzes

Deltoïdes

Pectoraux

Abdominaux

Pompes



Famille :

Force

NIVEAU 1

(Sur les genoux)

Ce que je dois faire :

- flexion des bras et avant bras,
- position des mains en V
- garder le dos droit
- garder la tête alignée avec les hanches et les genoux

Ce que je dois voir pour valider :

La poitrine rebondie au sol
Les épaules sont à la hauteur des coudes
Retour position bras tendus
Fesses en dessous des épaules



NIVEAU 2

(Avec pause/pose au sol)

Ce que je dois faire :

- flexion des bras et avant bras,
- position des mains en V inversé
- Pose du ventre au sol
- garder la tête alignée avec le corps
- les mains se décollent du sol rapidement

Ce que je dois voir pour valider :

La poitrine touche le sol
Les épaules sont à la hauteur des coudes
Les mains décollent du sol
Retour position bras tendus

NIVEAU 3

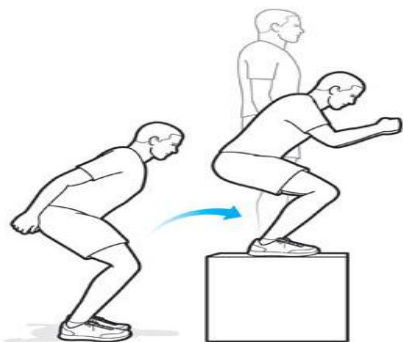
(Classique)

Ce que je dois faire :

- flexion 90° des bras et avant bras,
- position des mains en V inversé
- garder le dos droit
- garder la tête alignée avec le corps

Ce que je dois voir pour valider :

La poitrine ne touche pas le sol
Les épaules sont à la hauteur des coudes
Retour position bras tendus
Les genoux ne touchent pas le sol



Box Jump

Muscles sollicités :

Quadriceps
Ischio Jambiers
Mollets
Fessiers

Famille :
Cardio

Baskets obligatoires !!

NIVEAU 1 (Escaliers)

Ce que je dois faire :

Monter sur la marche en posant un pied sur la box.
Monter le genou opposé
Coup de genou en l'air en fin de montée.
Redescendre un pied après l'autre.

Ce que je dois voir pour valider :

- Pied bien à plat sur la box
- Impulsion un pied et réception 2 pieds
- L'athlète fini sa montée debout

NIVEAU 2 (Sur tremplin)

Ce que je dois faire :

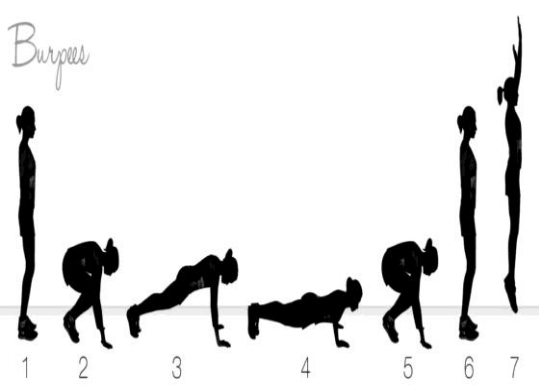
Impulsion 2 pieds
Réception 2 pieds
Redescendre 1 pied après l'autre
Se redresser après chaque saut

Ce que je dois voir pour valider :

- Squat à la réception
- Impulsion et Réception 2 pieds simultanément
- L'athlète fini son saut debout

NIVEAU 3 (Sur boîte en bois)

Idem que niveau 2



Burpees



Muscles sollicités :

Squat
+
Pompes

Famille :
Cardio

NIVEAU 1

(Sans passage au sol)

Ce que je dois faire :

- S'accroupir pour poser les mains au sol
- Éloigner les pieds jambes et bras tendus
- Revenir accroupi pour se relever debout
- Taper dans les mains, bras au dessus de la tête

Ce que je dois voir pour valider :

- Les genoux ne touchent pas le sol
- Garder bras tendus
- Regard vers l'avant
- Tape des mains au dessus de la tête

NIVEAU 2

(Au sol)

Ce que je dois faire :

- S'accroupir pour poser les mains au sol
- Éloigner les pieds : jambes et bras tendus
- Poser le ventre et la poitrine au sol
- Revenir accroupi pour se redresser
- Taper dans les mains, bras au dessus de la tête

Ce que je dois voir pour valider :

- Les mains à plat au sol
- Ventre et poitrine au sol
- Regard vers le haut
- Tape des mains au dessus de la tête

NIVEAU 3

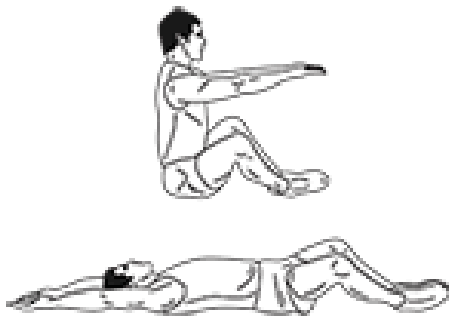
(Complet)

Ce que je dois faire :

- Idem que niveau 2
- Revenir accroupi pour faire un saut extension
- Taper dans les mains, bras au dessus de la tête

Ce que je dois voir pour valider :

- Les genoux ne touchent pas le sol
- Rebond poitrine au sol
- Saut extension en fin de mouvement
- Tape des mains au dessus de la tête



Abdos



Muscles sollicités :

Abdominaux
Transverses

Famille :
Résistance

NIVEAU 1 (1/2 Sit-up)

Ce que je dois faire :

- Garder les pieds au sol, genoux collés,
- Regarder toujours vers le plafond
- Se redresser depuis le sol
- Toucher ses genoux avec ses mains

Ce que je dois voir pour valider :

Garder les pieds au sol
Toucher des genoux avec les mains
Toucher le sol au dessus de la tête



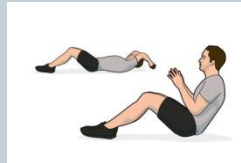
NIVEAU 2 (Sit-up)

Ce que je dois faire :

- Garder les pieds au sol, semelle contre semelle
- Regarder toujours vers le plafond
- Se redresser depuis le sol
- Toucher ses pieds avec ses mains

Ce que je dois voir pour valider :

Garder les pieds au sol
Toucher des pieds avec les mains
Toucher le sol au dessus de la tête



NIVEAU 3 (V-up)

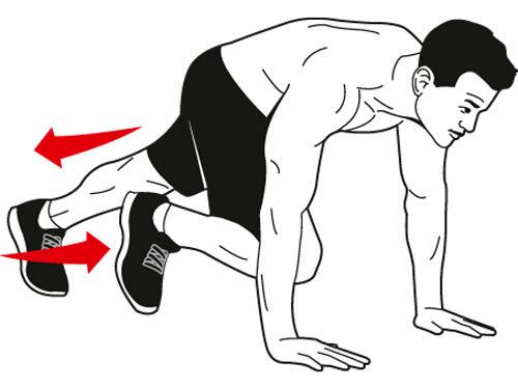
Ce que je dois faire :

- Partir de la position allongée
- Monter les pieds au plafond
- Toucher ses pieds avec ses mains
- Regarder toujours vers le plafond

Ce que je dois voir pour valider :

Toucher les pieds avec les mains
Garder les jambes tendues
Retour position allongée au sol





Mountain Climbers

Muscles sollicités :

Abdominaux
Transverses

Famille :
Résistance

NIVEAU 1 (Sur box)

Ce que je dois faire :

- Garder les mains sur le bord de la box, bras tendus
- Regarder toujours devant soi
- Amener un genou au niveau des mains
- Alternier jambes droite et gauche

Ce que je dois voir pour valider :

Le genou vient au niveau de la box

NIVEAU 2 (Au sol)

Ce que je dois faire :

- Garder les mains au sol bras tendus
- Regarder toujours devant soi
- Amener un genou au niveau des bras
- Alternier jambes droite et gauche

Ce que je dois voir pour valider :

Le genou vient au niveau des bras
Les genoux ne touchent pas le sol
Les épaules restent au dessus des fesses

NIVEAU 3 (De côté)

Ce que je dois faire :

- Idem que niveau 2 mais les genoux passent sur le côté et pas entre les bras

Ce que je dois voir pour valider :

Le genou vient au niveau des bras
Les genoux ne touchent pas le sol
Les épaules restent au dessus des fesses

Possibilité de choisir le twist



Les adaptations



- **La principale** adaptation est l'amplitude du mouvement = on réduit la distance des leviers
 - Pompes sur les genoux
 - Tremplin sur box
 - Contre haut sur gainage
 - ...
- **La seconde** consiste à réduire le trajet moteur mais attention à garder l'esprit de l'exercice
 - 1/2 pompes
 - Traction sautée
- **La troisième** consiste en l'apport d'un exercice différent et adapté au handicap de l'élève mais qui reste dans l'esprit de la famille de départ.

WOD du matin



- Choisir un exercice parmi les 7 ateliers (hors traction) et l'effectuer en **tabata** (4 minutes : max rep en 20 sec / 10 sec de repos x 8 tours) sous le contrôle d'un juge

Obj : comprendre l'impact de la fatigue sur le niveau de l'exercice choisi par l'élève

- **Emom 1 (Death) de 10 minutes** avec 2 exercices (ou 3 exercices au choix) de familles différentes de l'exercice du tabata

+ 1 rep toutes les 2 minutes

Départ à 6 rep pour finir à 10 rep sur les 2 dernières minutes

Sous le contrôle d'un juge + chrono

Obj : comprendre l'enrichissement de la connaissance de soi par la connaissance de ses limites (savoir renoncer)

L'évaluation en Séquence 1 /20 pts



- EMOM2 pendant 20 minutes (6 répétitions imposées par exercice)
- L'athlète choisit 1 exercice par famille (4 exercices)
- L'athlète choisit 1 niveau pour chaque exercice
- L'athlète ne peut pas prendre un niveau non validé sur son passeport.

- Maîtrise d'exécution des niveaux d'exercice sur 12 pts (Niv 1 : 1 point / Niv 2 : 2 pts / Niv 3 : 3 pts)

- Projet de l'athlète sur 4 points : Régularité (temps sur chaque tour) 2pts/ Cohérence (Ordre) 2pts

- Le rôle de juge sur 4 points : Chronométrage/Compréhension Emom: 1pt, Validation 3pts (Décompte et Respect du passeport et du projet)

Le rôle de Juge est plutôt à envisager en CCF. Très difficile à évaluer sur la dernière séance car un juge qui a bien travaillé et un juge qui n'a pratiquement rien à corriger le jour de l'évaluation.

L'évaluation en Séquence 2 /40 pts



- EMOM2 pendant 20 minutes
- L'athlète choisit 1 exercice par famille (4 exercices)
- L'athlète choisit 1 niveau pour chaque exercice
- L'athlète choisit un nombre de répétitions par exercice (de 5 à 10)
- L'athlète ne peut pas prendre un niveau non validé sur son passeport.

- Maîtrise d'exécution des niveaux d'exercice sur 24 pts (Niv 1 : 1 point / Niv 2 : 2 pts / Niv 3 : 3 pts) + coefficient sur chaque exercice en fonction du nombre de répétitions (de 1 pour 5 à 2 pour 10)

- Projet de l'athlète sur 6 points : Régularité (Temps sur chaque tours) 2pts/ Cohérence (Ordre) 2pts / Respect du projet 2pts

- Le rôle de juge sur 6 points : Chronométrage/Compréhension Emom: 1pt, Validation 5pts (Décompte et Respect du Passeport et du projet)

- L'échauffement sur 4 pts : Mobilité et Warm-up

Tableau d'Athlète (1^{ère} séquence)



Prénom de l'athlète :

Prénom du Juge

EMOM2 pendant 20 min

Choix de l'exercice :	1 :	2 :	3 :	4 :
-----------------------	-----	-----	-----	-----

Choix du niveau :	Niv :	Niv :	Niv :	Niv :
-------------------	-------	-------	-------	-------

Nombre de répétition	6	6	6	6
----------------------	---	---	---	---

Temps réalisé à chaque tour de 2 minutes

Temps 1	Temps 2	Temps 3	Temps 4	Temps 5
---------	---------	---------	---------	---------

--	--	--	--	--

Temps 6	Temps 7	Temps 8	Temps 9	Temps 10
---------	---------	---------	---------	----------

--	--	--	--	--

Tableau d'Athlète (2^e séquence)



Prénom de l'athlète :				
Prénom du Juge				
EMOM2 pendant 20 min				
Choix de l'exercice :	1 :	2 :	3 :	4 :
Choix du niveau :	Niv :	Niv :	Niv :	Niv :
Choix du nombre de REP 5 rep mini / 10 rep max				
Temps réalisé à chaque tour de 2 minutes				
Temps 1	Temps 2	Temps 3	Temps 4	Temps 5
Temps 6	Temps 7	Temps 8	Temps 9	Temps 10

L'évaluation en Séquence 3



- Même évaluation sur le fond mais possibilité de laisser le choix du mode d'évaluation à l'élève : EMOM, AMRAP, ROUNDS.
- L'apport de mouvement « lesté » ou de force athlétique conduira à une plus grande variété de mouvements dans chaque famille.
- Le passage d'une activité à poids du corps à une activité lestée, engendre une fatigue musculaire encore plus importante et la régularité ne pourra plus être à elle seule, un facteur de connaissance de soi (ou alors régularité croissante).

CrossFit CP1

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p>Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur 2 parcours de CrossFit.</p>		<p>Chaque élève suivi par 1 coach et 2 juges réalise 1 enchaînement (WOD) de 12' en mode « AMRAP » (As Many Round As Possible), choisi parmi différents niveaux de difficulté en référence à un code commun. L'élève indique le nombre de tours (ROUNDS) qu'il pense réaliser avant de débiter (projet).</p> <p>Puis un deuxième WOD de 1 round de 3 mouvements imposés de niveau Elite.</p> <p>Une différenciation filles/garçons sur les hauteurs de saut, poids à mobiliser et éventuellement nombre de répétitions est encouragée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une récupération de 15 minutes entre les 2 WODS est obligatoire. • Chronométrage à la seconde près. • Les élèves ont droit à des poses illimitées entre les exercices. • WOD AMRAP : chaque répétition mal ou non faite devra être exécutée sous peine d'une pénalité de -0.25pt. • WOD imposé : une pénalité de 5 secondes supplémentaires est donnée par répétition non ou mal réalisée. • Le jury peut arrêter le WOD si l'intégrité physique est menacée. 		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition	Compétence de niveau 4 acquise	
		De 0 à 9 points	De 10 à 20 points	
5 points	Niveau de difficulté du WOD « AMRAP »	<p>2pts : mouvements Débutant uniquement</p> <p>2.5 pts : mouvements Débutant et 1 Confirmé</p>	<p>3pts : mouvements Débutant, Confirmé et Elite</p> <p>3.5 pts : mouvements s Confirmé</p> <p>4 pts : mouvements Confirmé et Elite</p>	<p>4.5 pts : mouvements Elite et 1 Confirmé</p> <p>5 pts : mouvements Elite uniquement</p>
6 points	Nombre de rounds réalisés WOD « AMRAP »	<p>1 pt : 2 rounds</p> <p>2 pts : 2.5 rounds</p>	<p>3 pts : 3 rounds</p> <p>4 pts : 3.5 rounds</p>	<p>5 pts : 4 rounds</p> <p>6 pts : plus de 4 rounds</p>
3 points	Temps du WOD Imposé	<p>0.5 pt : plus de 1'</p> <p>1 pt : entre 55 et 1'</p>	<p>1.5 pt : entre 30 et 55"</p> <p>2pts : entre 45 et 50"</p>	<p>2.5 pts : entre 40 et 45"</p> <p>3pts : - de 40"</p>
4 points	Ecart au projet	<p>De 0.5 à 1 point</p> <p>Projet stoppé à la moitié de sa production ou 50% produit en supplément</p>	<p>De 1.5 à 2.5 points</p> <p>Projet stoppé avec 1 round manquant ou 1 en supplément</p>	<p>De 3 à 4 points</p> <p>Projet complété ou 1 à 2 mouvements manquant ou en supplément</p>
2 points	Préparation et Récupération	<p>De 0 à 0.75 points</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en train désordonnée ✓ Mobilisations musculaires, posturales et articulaires incomplètes 	<p>De 1 à 1.25 points</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en train progressive ✓ Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve ✓ Intègre des allures de son WOD dans son échauffement ✓ Récupération active après l'effort (marche) ✓ Mesure d'hydratation entre les WOD 	<p>De 1.5 à 2 points</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en train progressive ✓ Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve ✓ Intègre des allures de son WOD dans son échauffement ✓ Récupération active après l'effort (marche) ✓ Mesure d'hydratation entre les WOD ✓ La récupération entre les WOD intègre une remise en activité, notamment basée sur les exercices à reproduire

Evaluation Bac Pro (pour mémoire)

CrossFit CP1

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p>Niveau 3 : Produire la meilleure performance possible sur 2 parcours de CrossFit. Se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources</p>		<p>Chaque élève, suivi par 1 coach et 2 juges, réalise 1 enchaînement (WOD) en mode « FOR TIME » (à réaliser le plus vite possible) comprenant 4 mouvements à répéter 5 fois (ROUNDS). Les mouvements sont choisis par l'élève parmi un code commun présentant 3 niveaux de difficultés (Débutant/Confirmé/Elite) liés au nombre de répétitions : 1 dans chacune des 3 catégories différentes (Core/Gym, Heart/Cardio, Strength/Haltéro) + 1 au choix, dans un temps limite de 3'30". Puis un deuxième WOD de 1 round de 3 mouvements imposés de niveau Elite. Une différenciation filles/garçons sur les hauteurs et les poids, éventuellement le nombre de répétitions est encouragée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une récupération de 15 minutes entre les 2 WODS est obligatoire. • Chronométrage à la seconde près. • Les élèves ont droit à des poses illimitées entre les répétitions. • Une pénalité de 5 secondes supplémentaire est donnée par répétition non ou mal réalisée. • Le jury peut arrêter le WOD si l'intégrité physique est menacée. 		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition De 0 à 9 points	Compétence de niveau 3 acquise De 10 à 20 points	
7 points	Niveau de difficulté Wod « personnel » D= Débutant C= Confirmé E= Elite	1.5 pts : 4 D 2 pts : 3 D/1 C 2.5 pts : 3 D/1 E	3 pts : 2D/1 C/ 1 E 3.5 pts : 2 C/ 2 D 4 pts : 2 C/1 E/1 D ou 3 C/1 D 4.5 pts : 4 C	5 pts : 3 C/1 E 5.5 pts : 2 E/1 C/1 D 6 pts : 2 E/2 D 6.5 pts : 3 E/1 C 7 pts : 4 E
3 points	Gestion du temps d'effort	Temps limite de 3'30" -0.5 par tranche de 10" supplémentaire entamée		
5 points	Temps de parcours WOD « imposé »	1 pt : plus de 55" 1.5 pts : entre 52 et 55" 2pts : entre 50 et 52"	2.5 pts : entre 48 et 50" 3pts : entre 46 et 48" 3.5 pts : entre 43 et 45"	4 pts : entre 40 et 42" 4.5 pts : entre 38 et 40" 5pts : - de 38"
5 points	Préparation et Récupération	De 0 à 1.5 points <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en train désordonnée ✓ Mobilisations musculaires, posturales et articulaires incomplètes 	De 2 à 3.5 points <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en train progressive ✓ Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve ✓ Intègre des allures de son WOD dans son échauffement ✓ Récupération active après l'effort (marche) ✓ Mesure d'hydratation entre les WOD 	De 4 à 5 points <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en train progressive ✓ Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve ✓ Intègre des allures de son WOD dans son échauffement ✓ Récupération active après l'effort (marche) ✓ Mesure d'hydratation entre les WOD ✓ La récupération entre les WOD intègre une remise en activité, notamment basée

Evaluation BEP CAP (pour mémoire)

Projet de séquence



- Séance 1 : Découverte des 8 exercices (travail de posture et de compréhension des méthodes) + éventuellement sur exercices nouveaux en seq2 ou 3
- Séance 2 : Tabata sur les 4 exercices au choix (Validation du passeport)
- Séance 3 : 2 EMOM1 de 10 minutes (2 exercices) + retour sur passeport éventuel
- Séance 4 : 2 AMRAP de 10 minutes (2 exercices) (travail de cohérence et faisabilité)
- Séance 5 : 2 EMOM1 de 10 minutes (2 exercices) en alternance (1min Athlète A/1min Athlète B)
- Séance 6 : 1 AMRAP de 20 minutes (4 exercices) minimum 10 tours)
- Séance 7 : 1 EMOM2 de 20 minutes (4exercices) (doublée si 9 séances)
- Séance 8 : Evaluation EMOM2 20' (4exercices)

Questions / Réponses



- Un(e) élève ne parvient pas à débloquent des exercices de niveau 2 mais s'investi(e) dans l'APS (ça se lit sur son visage).
- Peut on envisager l'activité dans une dimension plus collective ?
- Doit on utiliser uniquement l'EMOM pour évaluer les élèves ? Y'a-t-il des variantes à l'EMOM ?
- Dans l'optique d'une performance du C.A1 pourrions nous imaginer un parcours type pour tous les élèves avec chronométrage et donc barème d'étalonnage ?
- L'athlète réalise l'ensemble de ses exercices sans trop d'erreurs, le juge n'a donc pas d'indications à lui donner.

Les différents mouvements d'Haltérophilie

(avec barres, haltères, kettlebells, ballons)



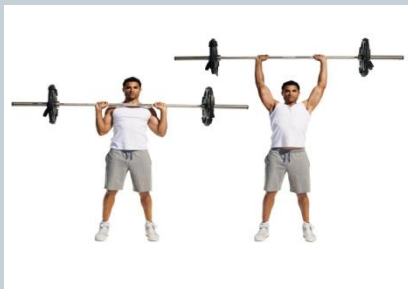
Hang Power Clean et Power Clean



Hang Squat Clean et Squat Clean

Cluster (Epaulé Jeté)

Push Press et Shoulder Press



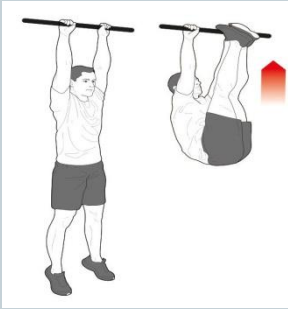
Dead Lift (Soulever de terre)



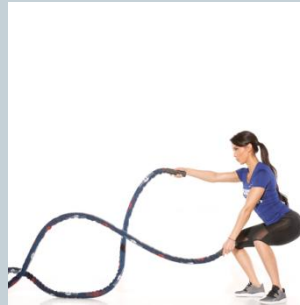
Autres exercices



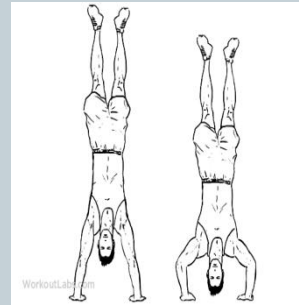
Toes to bar



Battle Rope



Handstand push up



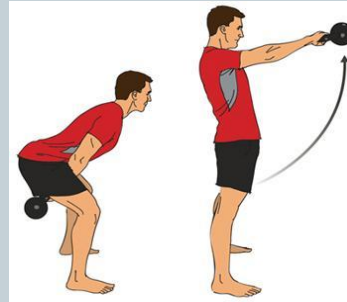
Run



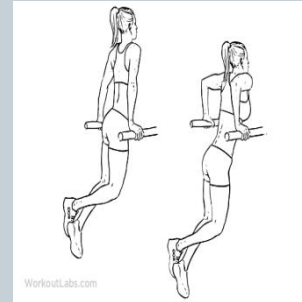
Back squat/Front Squat



Swing Kettelbel



Dips



Snatch



SCALED :

Cela signifie « échelonner ».

En d'autres termes, il s'agit d'adapter le WOD au niveau de la personne qui le réalise.

En diminuant soit la charge, soit le nombre de répétition, soit en réduisant l'amplitude du mouvement...

CARDIO		Poids de Corps		HALTERO	
BURPEES	DEBUTANT X3	MONTAIN CLIMBERS	DEBUTANT X6	HANG POWER CLEAN	DEBUTANT X5
	CONFIRME X5		CONFIRME X8		CONFIRME X8
	EXPERT X8		EXPERT X10		EXPERT X10
AIR SQUAT	DEBUTANT X5	POMPES	DEBUTANT X5	PUSH PRESS	DEBUTANT X5
	CONFIRME X10		CONFIRME X7		CONFIRME X8
	EXPERT X15		EXPERT X10		EXPERT X12
RUN	DEBUTANT 100m	SIT UPS	DEBUTANT X6	KETTLEBELL RUSSIAN SWING	DEBUTANT X6
	CONFIRME 200m		CONFIRME X8		CONFIRME X8
	EXPERT 300m		EXPERT X10		EXPERT X12
BATTLE ROPE	DEBUTANT X6	TRACTIONS	DEBUTANT X3	FRONT SQUAT / BACK SQUAT	DEBUTANT X4
	CONFIRME X8		CONFIRME X6		CONFIRME X6
	EXPERT X10		EXPERT X8		EXPERT X8
BOX JUMP	DEBUTANT X3	DIPS	DEBUTANT X4	HANG SQUAT CLEAN	DEBUTANT X4
	CONFIRME X5		CONFIRME X6		CONFIRME X5
	EXPERT X8		EXPERT X8		EXPERT X8

Cross Training en Lycée

Elaborer un WOD : 5 rounds de 4 skills (1 Cardio /1 PdC /1 Haltéro +1 au choix)



NOM	PRENOM	CLASSE
------------	---------------	---------------

	WOD PERSONNEL
--	----------------------

Exercice		DENOMINATION	TYPE	DIFFICULTE	REPETITIONS PREVUES	REPETITIONS MAL REALISEES				
						R1	R2	R3	R4	R5
						1				
2										
3										
4										

DIFFICULTE DU WOD :

TEMPS CHRONO :	PENALITES :	TEMPS WOD :
-----------------------	--------------------	--------------------

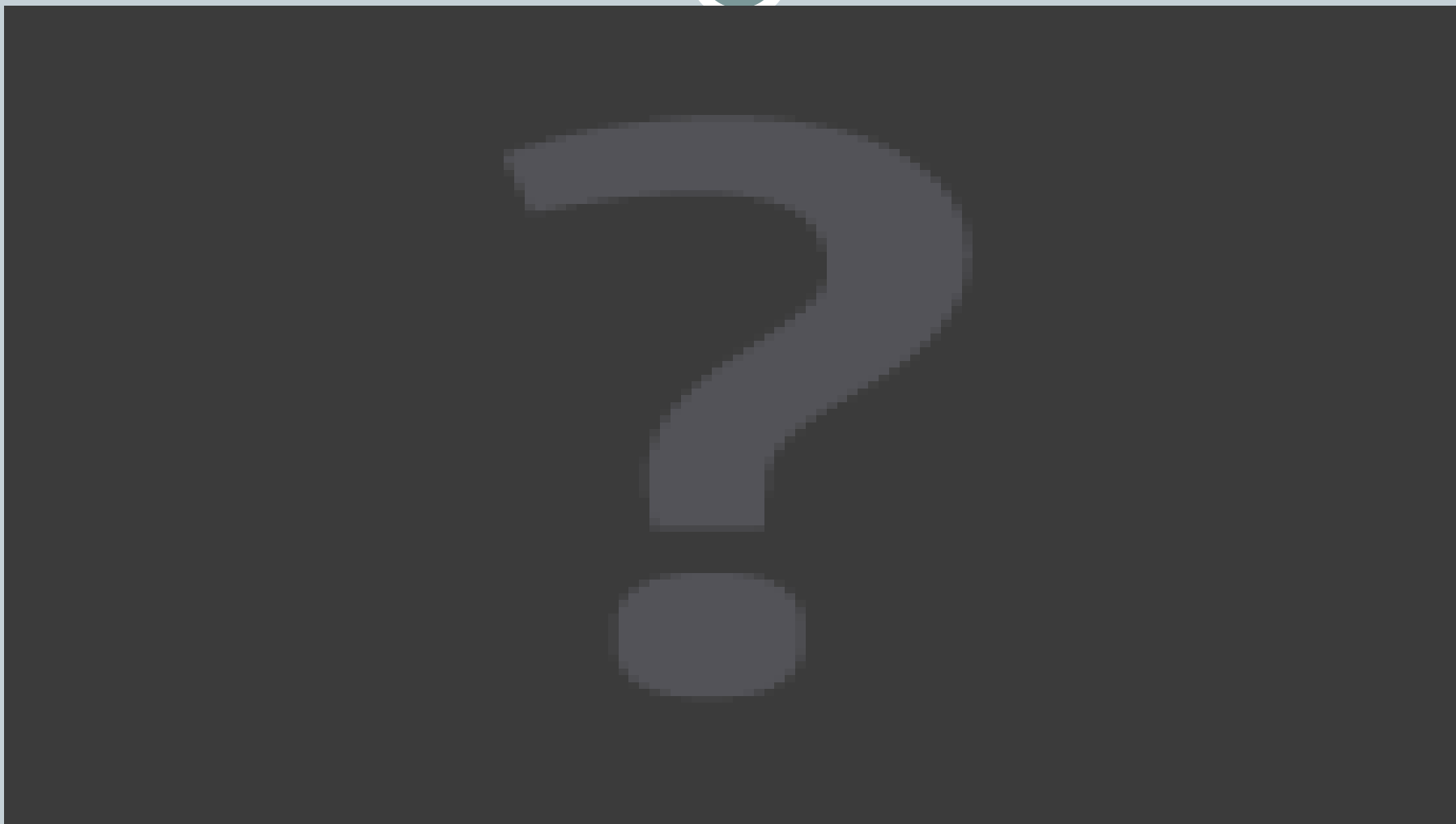
Wod de l'après midi



- Toes to bar (skalled : Knees to Elbow / Montée de genoux)
- Swing kettlebell russe (skalled : Usa / Gobeletsquat)
- Traction (skalled : Sauté / Elastiques)
- Thruster (skalled : Frontsquat / Push-Press)

- 1-1-1-1 → 2-1-1-1... jusqu'à 3-3-3-3
- Bonus jusqu'à 5-5-5-5

Analyse vidéo



Bilan Stage



- S'appropriier
- Se projeter
- Proposer