

LES NOUVELLES ACTIVITÉS AUTOUR DE LA CP5:

UNE PROPOSITION EN "CROSSTRAINING"

Proposition de D.SECK et F.BAZELAIRE, à corriger/enrichir par les groupes de travail EPS des différentes formations prévues au PAF Martinique depuis 2018

Préambule

1/ Définir le Crosstraining et les pratiques similaires

2/ Quel intérêt à programmer ce type de pratiques

A/ Pour l'institution

B/ Pour l'élève

C/ Pour l'enseignant

3/ Les nouvelles activités autour de la CP5: une proposition en "Crosstraining" (Stage P.A.F enseignants EPS Martinique 2018) *(F.Bazelaire et D.Seck, PAF 2018)*

4/ Exemples de séances et propositions de cycles *(à construire avec les enseignants ayant suivi les stages P.A.F.)*

5/ Proposition de référentiel académique pour les niveaux 3 et 4 *(F.Bazelaire et D.Seck)*

6/ Proposition de fiches ressources niveau 3 *(S.Manuel, à valider/modifier)*

7/ Lexique *(liste non-exhaustive)*

8/ Références- Bibliographie *(à construire avec les enseignants ayant suivi les stages P.A.F.)*

9/ Création d'une application académique "Crosstraining" *(travail en cours par le groupe TICE EPS autour de vidéos explicatives des mouvements de base)*

Préambule

Le document présent est une proposition issue de la réflexion de 2 enseignants d'EPS de Martinique s'étant initialement formés seuls à ce type de pratique sportive.

Ce document doit être considéré comme une piste de travail, qui doit être régulièrement enrichie et amendée afin de suivre l'évolution des pratiques de référence, des connaissances scientifiques et des attentes institutionnelles.

Il doit servir de support afin d'initier les collègues à ce type de pratique. Ces mêmes collègues peuvent par la suite inclure leur propres feed-back et propositions.

Nous tenons à remercier Mmes MARTEL et ARZAILLER (agrégées EPS) ainsi que M. Nicolas MASCRET (Maitre de Conférence, Membre du CEDREPS-AEPPS, ESPE Marseille) pour leurs relectures et propositions autour du présent document, ainsi que tous les collègues de Martinique ayant également apporté leurs contributions.

1/ Définir le Crosstraining et les pratiques similaires

Le **Crosstraining**, que l'on peut traduire par "**entraînement croisé**" est une méthode d'entraînement physique qui consiste à enchaîner différents exercices issus de disciplines variés. Les exercices sont essentiellement des exercices dits "fonctionnels", poly-articulaires, souvent basés sur du travail à poids de corps. Les mouvements en isolation (type machines de musculation classiques) ne sont pas ou peu utilisés.

Nous considérerons que notre proposition, développée plus loin dans ce document, peut être considérée comme étant de type "Crosstraining".

Nous utiliserons des formes de travail issues d'entraînements de type "H.I.I.T.", de type "Crossfit" (nom déposé) ainsi que de diverses autres formes d'entraînement connues dans nos cursus personnels de sportifs et d'enseignants.

Tout cela dans le but de proposer une forme de pratique innovante, motivante, efficace et adaptée à nos problématiques scolaires spécifiques (en termes de public, d'organisation, de matériel et d'installations).

a/ Le "**H.I.I.T**" ou **entraînement fractionné de haute intensité** est un mode d'entraînement fractionné qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances (de 15 à 30 minutes), à l'origine se sont essentiellement des exercices en aérobic (également dits "de Cardio").

Une séance d'entraînement en "H.I.I.T." a la particularité d'être composée de courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération (passives ou à intensité faible).

b/ Le **CrossFit** est une méthode d'entraînement physique, de type entraînement croisé, ainsi que le nom de l'entreprise qui promeut cette méthode et détient la marque. (Depuis peu le terme "Crossfitness" est également source de litige)

Le CrossFit a été fondé par l'ancien gymnaste universitaire américain Greg Glassman et sa femme Lauren Glassman dans le courant des années 1970, dans leur garage transformé en salle d'entraînement.

CrossFit est depuis devenue une marque déposée par Greg Glassman.

La méthode combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance.

Les pratiquants de CrossFit courent, rament, grimpent à la corde, sautent, déplacent des objets, pratiquent des mouvements olympiques d'haltérophilie ainsi que des exercices au poids du corps, utilisent des haltères, des anneaux de gymnastique, des boîtes, des girevoys, des sacs et tout autre objet pouvant servir de poids.

Le CrossFit axe son fonctionnement autour de dix compétences athlétiques :

- endurance cardiovasculaire et respiratoire
- endurance musculaire
- force
- souplesse
- puissance
- vitesse
- agilité
- psychomotricité
- équilibre
- précision.

Le programme CrossFit veut augmenter la capacité de travail dans ces différents domaines en provoquant par les entraînements des adaptations neurologiques et hormonales au travers des différentes filières métaboliques.

Ceci afin de préparer ses pratiquants à s'adapter à n'importe quels efforts physiques rencontrés tous les jours grâce à la variété des entraînements, l'utilisation de mouvements poly-articulaires et l'intensité élevée du travail. (Définition Wikipédia)

2/ Quel intérêt à programmer ce type de pratiques

A/ Pour l'institution

➔ Au niveau national:

Le Bulletin officiel spécial n° 4 du 29 avril 2010 donne aux enseignants des indications claires sur les ambitions assignées à l'EPS :

- " L'EPS doit développer et consolider le goût et le plaisir de pratiquer de façon régulière et autonome."
- "Elle favorise les choix, les projets d'action et la réalisation de soi."
- "Elle contribue à la réussite des adolescentes et des adolescents"

Proposition de D.SECK et F.BAZELAIRE

- "Au lycée, l'EPS permet à l'élève d'exercer et d'étayer son autonomie, en lui offrant les conditions indispensables au réinvestissement des effets de la formation en dehors de l'école, tant dans le cadre de l'activité corporelle quotidienne et professionnelle, que dans celui de la pratique des activités physiques sportives et artistiques."

La finalité étant "de former, par la pratique scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué."

Les objectifs fixés étant de permettre à chaque élève de :

- Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite ("quels que soient son niveau de pratique, sa condition physique et son degré d'inaptitude ou de handicap")
- Savoir gérer sa vie physique et sociale ("assurer sa sécurité et celle des autres, entretenir sa santé, de développer l'image et l'estime de soi")
- Accéder au patrimoine culturel La pratique d'une forme scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, favorise l'accès à une culture raisonnée, critique et réfléchie des pratiques sociales et des valeurs qu'elle véhicule

Nous tacherons de montrer en quoi notre proposition en Crosstraining peut permettre un enseignement adapté à tous, avec des objectifs réalisables mais nécessitant des efforts consentis, avec des apprentissages variés (physiologiques, anatomiques, sécuritaires, sociaux).

Cette proposition se basera sur la recherche permanente de mise en projet et d'autonomie des élèves dans leur apprentissage (choix des objectifs, des moyens mis en œuvre, gestion des séances), tout en conservant un rapport proche mais critique vis-à-vis des pratiques sociales de référence telles que le Crossfit.

L'élève pourra ainsi en retirer des bénéfices immédiats mais aussi réinvestir ces apprentissages en dehors du temps scolaire sur le court comme le long terme.

Le dernier "Baromètre national des pratiques sportives" proposé par l'INJEP, met en évidence l'augmentation continue des pratiques sportives "libres" (sans encadrement) et l'influence grandissante d'internet dans "l'auto-entraînement" des jeunes français. Notre proposition peut ainsi permettre de donner les bonnes habitudes et le regard critique et sécuritaire nécessaire à toute pratique en autonomie. Nous serons ainsi pleinement dans la poursuite de la finalité assignée à l'EPS.

Notre proposition sera donc résolument orientée vers la Compétence Propre n°5:

"Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi (CP5)".

La pratique que nous préconisons semble pleinement s'inscrire dans le cadre des 3 Compétences méthodologiques :

- **s'engager lucidement dans la pratique : se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi, etc. (CMS 1)**
- **respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité : juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner, etc (CMS 2)**

- **savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement : observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets (CMS 3)**

Les formes de travail proposées devraient nous permettre d'agir à la fois sur les connaissances (formes sociales de pratiques, éléments de physiologie de l'effort, de psychologie, etc.), sur les capacités (techniques, les procédures d'observation, d'évaluation, etc.) et sur les attitudes et valeurs (avoir confiance en soi, accepter, s'opposer, assumer, coopérer, se concentrer, faire confiance, respecter, écouter, etc..).

→ Au niveau académique

L'avant-projet académique 2018 recommande notamment de "Former les élèves à la gestion de leur vie physique à tous les âges de la vie" (Ambition 1 : Inscrire l'école Martiniquaise dans son environnement).

Parallèlement, le *PSBE (Parcours Sportif et Bien Etre) en lycée*, demande aux enseignants d'EPS de Martinique d'orienter leur travail vers des objectifs spécifiques.

Nous pensons que la pratique en Crosstraining est une réponse possible, avec de nombreux avantages tant pour l'enseignant que pour les élèves car elle est clairement "*orientée vers la sollicitation énergétique*" et contribue fortement à "*Construire un habitus SANTE par une pratique physique pérenne*".

En effet, nous verrons que la programmation de cycles de Crosstraining permet de contribuer à "*Favoriser le plaisir du mouvement dès le plus jeune âge, Prévenir et sensibiliser à la nutrition, Développer le goût de l'effort tout au long de la scolarité obligatoire*".

Cette pratique pourrait ainsi permettre à l'enseignant de viser à minima 2 des 5 items du PSBE lycée, à savoir :

- **SAVOIR GERER SA VIE PHYSIQUE** (*Favoriser un habitus de pratique et de santé réinvestissable, Créer un parcours de prévention et de sensibilisation, Valorisation de l'image soi*)
- **AUGMENTATION DU TEMPS MOTEUR** (*Améliorer qualitativement et quantitativement les déterminants du temps moteur, Engager l'élève dans la notion de projet individuel, Recourir à l'autonomie comme un moyen éducatif privilégié, Privilégier la qualité de l'échauffement*)

L'activité Crosstraining/Musculation est proposée au sein de l'UNSS au niveau national et local. C'est une activité récente (moins de 5 ans) mais qui est en pleine expansion (dans le top 20 des activités nationales, top 3 en lycées professionnels, hausse spectaculaire du nombre d'inscrit ces dernières années).

Proposer cette activité plébiscitée, originale et mixte, permet de viser le 5^{ème} item qui est celui du "**SAVOIR GERER SA VIE ASSOCIATIVE**" (*Donner le goût de la vie associative, Donner l'envie de s'impliquer pour les autres, Prendre des responsabilités*)

B/Pour l'élève

De part l'apprentissage d'exercices de type Haltérophilie (Soulevé de terre, épaulé-jeté, "Thrusters", "Deadlifts", etc...) , les élèves peuvent réaliser des apprentissages techniques réinvestissables dans leur vie quotidienne et future, permettant de soulever des charges en préservant son intégrité physique tout en étant efficace.

On peut ainsi citer l'exemple du L.P Bissol du Lamentin, où F.Bazelaire (professeur d'EPS) se sert du CROSSTRAINING pour apprendre à ses élèves les placements et trajectoires motrices adéquats aux déplacements répétés et dynamiques de charges plus ou moins lourdes (selon niveau des élèves).

Cela permet à ses élèves de mieux se préparer à leur vie professionnelle, notamment dans les filières du Bâtiment (artisans appelés à soulever des charges lourdes durant leurs carrières).

Mais les effets positifs du travail en Crosstraining pour l'élève vont également se situer à d'autres niveaux :

- **Valorisation, confiance en soi, amélioration de son image, mise en réussite :**

Le fait d'atteindre des objectifs adaptés à chacun, par le dépassement de soi, va aider l'élève à se sentir en réussite, à garder une motivation forte (aidé par la grande variété possible des séances) et à valoriser ses propres défis.

De plus l'évolution tangible, chiffrée et rapide des progrès qu'offre le Crosstraining va encourager les efforts et les récompenser. Plusieurs expérimentations scientifiques confirment la rapidité des résultats obtenus par ce type d'entraînement, malgré la durée relativement réduite de l'entraînement physique total effectué. On peut par exemple citer Burgomaster et al. (2005) qui ont mis en évidence que des sujets doublaient la durée à laquelle un exercice pouvait être maintenu à une charge de travail sous-maximale, d'environ 26 à 51 minutes pendant l'épreuve de vélo à 80 % de VO₂max avant l'entraînement, après seulement six séances de HIIT sur une période de 2 semaines

Il ne faut pas négliger l'importance de l'attrait pour ces disciplines nouvelles, le rôle motivationnel qu'elles peuvent jouer dans une programmation. Par exemple, "*l'étude de KM Heinrich (2014), montre que le niveau d'adhésion au CrossFit chez des populations sédentaires et en surpoids a été plus important comparé à un programme de renforcement musculaire d'intensité modérée. Leur volonté de continuer la pratique était notamment dû au fait que, les personnes choisissaient l'intensité de réalisation des WOD et que les exercices étaient différents d'une séance à l'autre. Alors, même si l'activité est exigeante au niveau des postures, de l'intensité, etc.*

Selon Hak et Al., (2012), la prévalence des blessures ne semble pas être plus élevée comparé à la musculation par exemple. L'essentiel étant d'adapter la séance au niveau de chacun, des limites et/ou douleurs potentielles, d'accompagner les participants dans leur apprentissage technique et de s'assurer de la bonne exécution des mouvements tout au long des entraînements". (Bérénice Dalmasso : "Les effets d'un entraînement type Crossfit sur l'équilibre et la force musculaire chez les personnes âgées", Mémoire STAPS NICE 2015)

- **Perte de poids, affinement de la silhouette, "réathlétisation"**

Les activités de ce type permettent d'avoir rapidement des effets sur la perte de poids, la diminution de la masse grasseuse. Une étude de Tremblay A, Simoneau JA, Bouchard C (1994) cherchant à mesurer l'influence des entraînements de type HIIT au niveau du squelette et de la perte de poids des sportifs, mis en évidence des pertes de masse grasseuse presque 9 fois supérieures sur un groupe test (entraînement HIIT sur une période de 15 semaines) par rapport au groupe contrôle (entraînement traditionnel d'endurance sur une période de 20 semaines).

Ceci s'expliquerait en partie grâce à l'étude de Jeffrey W. King (université du Tennessee, 2001), qui révélait que les séances de type HIIT élèvent considérablement le métabolisme de base de l'organisme dans les 24 heures qui suivent une séance.

L'ensemble de ces résultats furent confirmés par une équipe de chercheurs australiens en 2012, après une étude qui s'intéressait à l'effet d'un protocole H.I.I.T. sur la composition corporelle chez de jeunes hommes en surpoids.

Les résultats de ces études sont ainsi résumés par P. Debraux, ("H.I.I.T. et perte de masse grasse", octobre 2012, www.sci-sport.com):

*"Le protocole H.I.I.T. a permis une **amélioration significative de la composition corporelle (diminution de la masse grasse et une augmentation de la masse maigre) et de la puissance aérobie**. Pour seulement 3 x 20 minutes d'efforts par semaine, les gains en termes de perte de masse grasse viscérale sont comparables à une étude qui a duré 16 mois à raison de 5 heures d'entraînement aérobie hebdomadaire. Il a été montré que la diminution en masse grasse viscérale était associée à une amélioration des métabolismes glucidique et lipide et à une diminution des risques de maladies cardio-vasculaires. Il faut d'ailleurs noter que dans l'étude présente, **la perte majeure de masse grasse viscérale s'est produite dans les 6 premières semaines**. (Notamment grâce à une oxydation supérieure des lipides et une oxydation inférieure des glucides).*

***Le gain significatif de masse maigre au niveau des jambes et du tronc est un argument positif supplémentaire pour encourager la pratique de tels protocoles par des populations sédentaires et/ou présentant des problèmes de surpoids ou d'obésité.** Une perte de masse musculaire est généralement observée lors des régimes présentant un déficit calorique. Les auteurs supposent que ce gain de masse musculaire peut être lié à une amélioration de la sensibilité à l'insuline.*

- **Gain de puissance, d'endurance force, préparation physique**

Dans ce domaine également, les activités en Interval Training affichent des résultats surprenants en regard du temps nécessaire à la pratique.

Les gains en termes de capacités aérobie, de coordination neuro-musculaires, d'équilibre musculaire sont de plus en plus étudiés et reconnus, ce qui pousse de nombreux sportifs à parfaire leur condition physique avec des coachs spécialisés dans ce genre d'entraînement.

Certaines études, comme celles de Tabata I, Nishimura K, Kouzaki M (1996) indiquent que la pratique du HIIT permet une amélioration plus rapide des capacités de VO²max (facteur de l'endurance respiratoire). Ces résultats furent d'ailleurs corroborés par ceux de Jeffrey W. King (université du Tennessee, 2001).

Burgomaster et al. (2006, 2007), ont pu mettre en évidence une augmentation de la teneur en glycogène au repos et une diminution de l'utilisation de glycogène pendant l'exercice impliquant le même travail suite à une préparation physique basée sur un programme H.I.I.T.

Il existe diverses études mettant en évidence d'autres avantages à utiliser ces méthodes au lieu de méthodes plus classiques (en endurance ou en musculation), il faut toutefois noter qu'à la différence de la musculation "classique", les gains en termes de volume musculaire sont bien inférieurs.

C/ Pour l'enseignant

Pour l'enseignant, il nous semble que cette nouvelle pratique- sans être la panacée- présente une multitude d'avantages.

Les avantages "matériels" sont évidents par rapport aux coûts d'une salle de musculation classique, tout comme les possibilités d'adapter et donc d'inclure tous les élèves.

En dehors de ces aspects "pratiques", l'apparition très récente de ces pratiques dans le milieu scolaire laisse le champ libre au traitement didactique, aux expérimentations et ainsi redonne pleinement aux collègues leur capacité d'innovation, leur sens de la différenciation pédagogique.

La référence à une pratique médiatique (le Crossfit) permet un ancrage socio-culturel fort et facilement repérable par notre jeune public, mais le choix délibéré d'opter pour une approche diversifiée, libre et ouverte (Crosstraining), libère l'enseignant du carcan d'une discipline à vocation compétitive.

C'est aux enseignants d'EPS de profiter de ce champ libre pour faire progresser leurs élèves et retrouver le goût de l'innovation dans leur propre pratique pédagogique.

De plus, cette activité se prête parfaitement à une pratique dans le cadre de l'association sportive.

En effet, les élèves plébiscitent ce genre de pratique et l'essor de la discipline au sein de l'UNSS est exponentielle.

En moins de 6 ans, l'activité est devenue la 2e plus pratiquée en LP, et le nombre de pratiquants sur les compétitions UNSS la classe juste derrière les grands Cross UNSS.

Il faut noter que la pratique UNSS offre une belle représentativité au public féminin mais aussi la possibilité d'équipes mixtes, de compétitions avec élèves en situation de handicap, et depuis cette année de formes de pratiques ouvertes aux collégiens (expérimenté cette année en Martinique avec le Clg Cassien-Sainte-Claire).

3/ Les nouvelles activités autour de la CP5 :

Une proposition en "CROSSTRAINING"

F. BAZELAIRE ET D. SECK

P.A.F EPS MARTINIQUE 2018

1/ But du stage

Le but du stage sera de faire découvrir aux collègues d'EPS une alternative possible aux activités déjà existantes au sein de la CP5.

En effet, depuis quelques années, la demande institutionnelle se fait pressante autour de la programmation de la CP5, or les collègues peuvent se heurter à certains problèmes : manque de matériel adapté et en quantité suffisante pour la musculation, peu d'engouement pour les activités d'endurance, connotation trop féminine pour les élèves de l'activité Step.

Il nous semble que notre proposition peut permettre de palier à ces difficultés (manque de matériel, adaptation des contenus, inclusion, motivation des élèves) tout en profitant de la médiatisation actuelle de ce type de pratique et de l'engouement suscité chez nos élèves par ces nouveautés.

Nous tacherons donc de proposer des pistes de travail et de faire expérimenter aux collègues des situations que nous avons déjà mises en pratique avec nos élèves, dans le cadre de l'A.S ou de l'option musculation au bac (C.C.F.).

Les enseignants pourront ainsi envisager de proposer ce type d'activités au sein de leur A.S respectives, mais aussi d'enrichir/amender ces propositions afin de pouvoir proposer des cycles complets pour les différents niveaux avec éventuellement la mise en place d'évaluations certificatives (proposition académique ?).

2/ Déroulement du stage

Jour 1

9-10h: Accueil, présentation générale de l'activité, attentes des stagiaires

10h-11h: Mise en place du 1^{er} groupe de travail autour d'une séance de présentation d'exercices en circuit training H.I.I.T. (groupes des débutants et inaptes partiels) avec David SECK, observation et sécurité assurée par le groupe des confirmés avec Fabien BAZELAIRE.

11h-12h: Mise en place d'une séance de type Crossfit "TABATA" avec le groupe des confirmés et Fabien Bazelaire, observation et sécurité assurée par le 1^{er} groupe et David SECK

12h-13h: Pause repas sur place

13h-15h: Travail technique autour des exercices de type haltérophilie et autres exercices complexes, stagiaires confirmés et volontaires, encadrés par Fabien BAZELAIRE

15h-16h: Débriefing, hiérarchisation des exos (par niveau de difficulté), réflexions sur les adaptations possibles pour plusieurs exos (inaptes), donner une fiche de préparation pour une séance de 20 minutes

Jour 2

9h-10h: accueil, débriefing de la journée précédente, échauffement

10h—11h30: échauffement et mise en place des séances de 20' proposées, avec alternativement 1 passage en pratique et un passage à un autre rôle social (juge/ coach/ pareur/évaluateur)

11h30-13h: débriefing du stage et réflexion autour du canevas d'évaluation proposé

3/ Matériel nécessaire :

Matériel requis pour le stage: Plots, haltères et poids, plinths ou caisses, sangles de suspension (type "TRX"), ballons lestés ("médecine ball"), cordes à sauter , corde lourde ("battle rope"), kettlebells (10, 12, 16, 20 kg), échelle de rythme, "Steps".

En ce qui concerne la sonorisation, nous utiliserons une enceinte bluetooth connecté à un Ipad qui diffusera de la musique (tempo élevé) et des bips signalant le temps d'échauffement puis les temps de travail et de récupération (utilisation de l'apps gratuite "Interval timer").

En option (et souhaitable pour un cycle) : pneus de camion (au moins 2 poids différents), élastiques de résistance (3 tailles différentes), chaise romaine, barres de traction, poignées pour pompes, planche à abdos, planche à lombaire, cage à squats

4/ Groupe 1 - Proposition en Circuit-Training (D. SECK):

L'avantage du travail en circuit training réside dans le fait de pouvoir faire découvrir un grand nombre d'exercices dans un temps et un espace limité.

Ce travail permet de mettre au travail simultanément un grand nombre d'élèves, tout en permettant une grande capacité d'inclusion en adaptant certains exercices à des problématiques individuelles (genre, niveau, inaptitudes, handicaps).

Une fois les explications données et les exercices montrés (et adaptés si nécessaire), les élèves fonctionneront en binôme (coaching et sécurité), de manière autonome et synchrone (musique et signal toutes les 30").

Un autre avantage de ce type de travail est qu'il permet d'installer rapidement une routine de travail tout en variant complètement le contenu de la séance.

Nous proposerons ici un travail en "H.I.I.T." de 30"-30", basé sur 20 ateliers (issus de 4 familles).

Un temps de récupération de 2' sera proposé après le 7^{ème} atelier (14') et le 14^{ème} atelier (28'), avec également la possibilité de proposer une récupération de 1'30 tous les 5 ateliers.

Au niveau de l'organisation, pour cette séance, une petite salle suffit et peu de matériel est requis.

Organisation du circuit training

Nombre d'ateliers : 20 (modulable selon temps et nombre de stagiaires)

Travail intermittent : 30"-30" avec récup passive (hydratation) de 2 ' à la 7eme minute et la 14eme minute

Déroulement: on place 1 élève par atelier (en groupe classe , possibilité de mettre 2 élèves avec alternance pratique/sécurité), chaque atelier est répété 2 fois puis l'élève se déplace au plot suivant, ce qui permet d'alterner les types de famille, le type d'effort et les zones musculaires prioritairement sollicitées.

Famille GAINAGE	Famille CARDIO	Famille BUSTE/TRONC	Famille JAMBES
Gainage Facial 	Saut à la corde 	Tirage poitrine TRX 	Fente arrière 
Gainage latéral 	Jumping jacks 	Pompes 	Air Squats 
Touche épaule 	Step climber 	Sit up 	Carré de course 
Gainage dorsal 	Mountain Climber 	Dips 	Tire lift 
Twist 	Burpee 	Traction verticale TRX 	Box Jump 

5/ Groupe 2 - Proposition en séance type Crossfit TABATA (F. BAZELAIRE):

Dans cette forme de travail, les élèves vont expérimenter un format connu en Crossfit, le TABATA. Il va s'agir d'enchaîner, à haute intensité, des exercices dits "fonctionnels" ou "complexes" sur un rythme de 20" d'effort pour 10" de récupération.

En l'occurrence nous proposerons un bloc de 8 exercices, soit 4' de travail par bloc, suivi de 2' de récup passive (hydratation), le tout répété 4 fois.

Les 8 exercices proposés (dans l'ordre) :

- Burpees
- Wall Ball
- Echelle de rythme
- Mountain Climber
- Battle Rope
- Crunch sur sangles TRX
- Kettle bell swing
- Break dancer

6/ Proposition didactique

Nous allons proposer une approche des activités « type Crosstraining » au travers de la poursuite de 3 mobiles :

- ➔ Perte de poids- affinement de la silhouette
- ➔ Tonification-renforcement musculaire
- ➔ Resistance-force -coordination musculaire.

Le but sera que chaque élève choisisse son orientation, se fixe des objectifs, appréhende les meilleurs moyens de réussir, développe son autonomie et sa capacité à planifier/préparer/réaliser en toute sécurité des séances adaptées à son projet et ses qualités.

Pour chacun de ses mobiles nous proposerons, durant notre cycle, des séances qu'on pourrait rapprocher du type « H.I.I.T » (High Intensity Interval Training) et des séances plus proches de la pratique type « Crossfit ».

Durant les séances de type « H.I.I.T », l'enseignant choisira ou proposera des exercices adaptés aux caractéristiques des élèves ainsi qu'à leurs objectifs, en veillant à un équilibre des sollicitations musculaires et en privilégiant les mouvements dits « fonctionnels » (par opposition au travail en « isolement » musculaire que l'on peut retrouver en musculation « classique »).

De manière générale nous conseillons d'utiliser des supports musicaux entraînants (et si possible appréciés par les élèves...) afin de soutenir le rythme et l'intensité des efforts.

Les temps de travail et de récupération pouvant être programmés et diffusés par un grand nombre d'applications numériques.

Mobile A : Perte de poids- Affinement de la silhouette

1/Travail en intermittent type « H.I.I.T »

Durant ce type de séances, nous pourrons mettre en place un travail sous 2 formats :

- 30-30 (soit 30" de travail- 30" de récupération), avec une prédominance Cardio durant 2 à 4 séries de 6'
- 20-10 (soit 20" de travail- 10" de récupération), avec une prédominance Cardio à haute intensité (exercices simples) durant 4 à 6 séries de 4'

2/Travail de type « Crossfit »

Nous proposerons un W.O.D (Workout Of The Day) de type A.M.R.A.P. (As Many Rounds As Possible).

Ce type de séance demande d'effectuer un maximum de tours en un temps donné. Chaque tour étant constitué d'un enchaînement d'exercices.

Par exemple, nous proposerons un W.O.D avec 3 exercices choisis issus de 3 familles : TIRER, POUSSER, SAUTER.

Pour chaque exercice, nous proposerons 3 niveau de difficulté afin d'adapter la difficulté à l'élève, lui permettant de réussir tout en étant hors de sa "zone de confort".

Famille TIRER, série de 10 "Tirage poitrine" sur sangle :

Niveau1 : les pieds seront appuyés contre le mur, sangle réglée à hauteur de hanche

Niveau 2: les pieds seront sur appuyés sur un step contre le mur, sangle réglée à hauteur de taille

Niveau 3: les pieds seront sur appuyés sur un step contre le mur, sangle réglée à hauteur de poitrine

Famille POUSSER, série de 10 "Push-ups" (pompes) :

Niveau1 : Pompe "classique" avec appui sur les pieds, jambes tendues, torse qui touche un plot souple

Niveau 2: Pompe avec appui sur les pieds et les mains surélevées sur un step

Niveau 3: Pompes avec appui sur les genoux

Famille SAUTER, série de 10 sauts sur supports hauts :

Niveau1 : "Box-Jump" (saut en impulsion/réception à 2 pieds) sur plinths ou caisse (hauteur 40cm pour les filles et 50 cm pour les garçons)

Niveau 2: "Box-Jump" sur plinths ou caisse (hauteur 30cm pour les filles et 40 cm pour les garçons)

Niveau 3: sauts alternatifs avec un pied sur step (hauteur 30cm pour les filles et 40 cm pour les garçons)

OBJECTIF: chaque élève devra réaliser un maximum de tours (un tours = 3X 10 répétitions) durant 8 à 12 minutes, l'enseignant veillant à adapter la durée à ses élèves.

Lors des séances ultérieures de ce type, l'élève pourra annoncer un objectif de tours et ainsi se mettre en projet et réaliser les éventuels progrès.

Mobile B : Tonification- Renforcement musculaire

1/Travail en intermittent type « H.I.I.T »

Durant ce type de séances, nous pourrions mettre en place un travail sous 2 formats :

- 45-15 (soit 45" de travail- 15" de récupération), avec une prédominance d'exercice de gainage durant 2 à 4 séries de 6'.
- 30-30 (soit 30" de travail- 30" de récupération), avec une équité gainage/ cardio durant 2 à 4 séries de 6'.

2/Travail de type « Circuit Training»

Nous proposerons un W.O.D de type "Circuit Training" ().

Ce type de séance demande consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération.

Par exemple, nous proposerons un circuit avec 4 exercices différents qu'il faut effectuer sans s'arrêter durant 30 ".

Pour chaque exercice, nous proposerons 3 niveau de difficulté afin d'adapter la difficulté à l'élève, lui permettant de réussir tout en étant hors de sa "zone de confort".

A/ "Planche Faciale" (position de gainage face vers le sol) :

Niveau 1 : planche avec jambes tendues et passages alternés sur les coudes puis sur les mains (possibilité de définir un nombre minimum de cycles).

Niveau 2 : planche avec jambes tendues et appui sur les coudes, maintenir l'alignement du corps durant les 30".

Niveau 3 : planche en appui inférieur sur les genoux et appui supérieur sur les coudes (ou éventuellement sur les mains avec les bras tendus), maintenir l'alignement du corps durant les 30".

B/ "Fente arrière" :

Il s'agira de descendre en fente arrière, en alternant les jambes. L'élève et son éventuel binôme ("coach") devront veiller à ce que le genou de la jambe avant ne dépasse pas la verticale du pied avant, et que le genou de la jambe arrière touche un tapis ou un plot souple, en contrôlant la vitesse de descente (pas de chocs sur la rotule).

L'enseignant pourra définir un nombre minimum de "reps" (répétitions)

Niveau 1 : Fente arrière avec bande élastique de résistance autour des pieds (choisir un élastique adapté au niveau et à la corpulence de l'élève)

Niveau 2 : Fente arrière simple

Niveau 3 : Fente arrière avec appui des mains sur des supports latéraux (chaises, bancs)

C/ "Planche dorsale" (position de gainage face vers le ciel) :

Niveau 1 : position de "table", avec les genoux à la verticale des pieds et les épaules à la verticale des mains. L'élève devra maintenir l'alignement horizontal genoux/bassin/épaules durant les 30"

Niveau 2 : planche avec jambes tendues et appui sur les talons et les coudes, maintenir l'alignement du corps durant les 30".

Niveau 3 : planche avec jambes et bras tendus, appui sur les talons et les coudes. L'élève devra supprimer alternativement un appui supérieur et un appui inférieur pour toucher une cheville avec la main opposée (possibilité de définir un nombre minimum de "touches").

D/ "Tirage poitrine" sur sangle avec maintien de la position main-poitrine durant 2" (possibilité de définir un nombre minimum de "reps") :

Niveau1 : les pieds seront appuyés contre le mur, sangle réglée à hauteur de hanche

Niveau 2 : les pieds seront sur appuyés sur un step contre le mur, sangle réglée à hauteur de taille

Niveau 3 : les pieds seront sur appuyés sur un step contre le mur, sangle réglée à hauteur de poitrine

OBJECTIF : chaque élève devra tenir 4 à 6 séries de 2' (4X30") avec 1' de récup entre chaque série.

Il devra essayer de tenir ou d'améliorer les niveaux de difficulté choisis dans les 4 exercices.

L'élève devra noter ses sensations afin de mieux appréhender son évolution lors de séances ultérieures du même type.

Mobile C : Resistance-Force -Coordination musculaire

Ce type de travail est, selon nous, à réserver à des élèves ayant un niveau athlétique suffisant au vu de la complexité et de la difficulté de certains exercices ou enchainements.

1/Travail en intermittent type « H.I.I.T »

Durant ce type de séances, nous pourrions mettre en place un travail sous 2 formats :

- 30-30 (soit 30" de travail- 30" de récupération), avec une prédominance d'exercices dits "complexes" (ex: thrusters, burpees, tire-lift) durant 2 à 4 séries de 6'
- 20-10 (soit 20" de travail- 10" de récupération), avec une prédominance d'exercices dits "complexes" (ex: thrusters, burpees, tire-lift) durant 2 à 4 séries de 6'

2/Travail de type « Crossfit »

Nous proposerons un W.O.D (Workout Of The Day) de type E.M.O.M. (Each Movement One Minute).

Ce type de séance demande consiste à enchaîner des séries de 1' de différents exercices. Le nombre de reps à valider est défini à l'avance, lorsque l'élève à terminer son nombre de reps, le temps restant sur la minute lui sert de temps de récupération avant la série ou l'exercice suivant.

En l'occurrence, nous proposerons dans notre exemple 2 exercices qui nous semblent complets et complexes, avec un nombre de répétitions que l'élève doit choisir: 10,12 ou 15 reps par exo.

A/ "Thruster":

Cet exercice demande d'enchaîner un "Front squat" (squat clavicule) avec un "Push press" (développé épaule).

Les charges devront être adaptées au sexe, au poids et à l'âge de l'élève, dans le cas présent nous considérons des élèves de terminale.

Charge pour les garçons: 12 ou 16 kg (barre comprise)

Charge pour les filles: 8 ou 12kg (barre comprise)

B/ "Burpee" :

Il s'agira de partir de la station debout pour amener les 2 mains au sol, projeter les 2 pieds simultanément en arrière afin de se retrouver en position de pompes (bras et jambes tendues), puis d'enchaîner une pompe avant de ramener les 2 pieds puis de sauter en effectuant un "clap" des mains au-dessus de la tête.

Il faudra utiliser les différentes variantes afin d'adapter la difficulté au public concerné : burpee sans pompe, burpee classique, burpee avec appui du torse au sol et mains levées, burpee avec saut sur step, etc...

OBJECTIF : chaque élève devra tenir durant 8 à 12', en essayant de tenir le nombre de reps qu'il a choisi et maintenant une qualité d'exécution optimale.

L'inscription du nombre de reps fixé dans un carnet de suivi permettra à l'élève d'analyser sa progression lors de séances ultérieures du même type.

4/ Exemples de séances et proposition de cycles

CF ANNEXES

(à enrichir avec les retours des enseignants ayant suivi les stages P.A.F.)

5/ Proposition de référentiel académique pour les niveaux 3 et 4

Proposition de Référentiel Académique EPS- Activité CROSSTRaining - F.Bazelaire et D.Seck, Juin 2018

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve			
<p>NIVEAU 3: Concevoir, réaliser et juger une séance de CROSSTRaining adaptée à un objectif personnel, en sollicitant de manière optimale ses ressources et en choisissant les exercices appropriés tout en préservant son intégrité physique (niveau de difficulté adapté à son potentiel).</p>		<p>Le candidat doit choisir un objectif de travail lui permettant d'obtenir les changements qu'il souhaite sur son organisme (projet personnel). Pour cela, trois objectifs lui sont proposés: Objectif sportif: Accompagner un projet sportif (recherche de gain d'endurance-force et de coordination) Objectif physiologique: Rechercher une amélioration du bien-être par l'amélioration de la silhouette, le gain cardio-respiratoire et le raffermissement musculaire Objectif postural: Développer sa "forme" physique tout en prévenant les accidents (tonification musculaire, amélioration posturales statiques et dynamiques, avec ou sans charges).</p> <p>Le candidat choisit un protocole d'entraînement et des exercices en cohérence avec ses capacités et son objectif. Le candidat se verra attribuer un juge (tirage au sort) qui validera ses répétitions, assurera la gestion du temps et prononcera les avertissements de sécurité (si nécessaire). Il devra obligatoirement être évalué en tant qu'athlète et juge. La séquence de travail de l'élève comportera obligatoirement un échauffement qui sera évalué.</p>			
		<p>POINTS A AFFECTER</p>		<p>Elements à évaluer</p>	<p>Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)</p>
<p>3 points</p>		<p>CONCEVOIR Choix des exercices Justification en regard de l'objectif</p>	<p>Choix du protocole et des exercices peu approprié 0 à 1 pts</p>	<p>Choix d'un protocole pertinent en regard de l'objectif annoncé. Certains exercices pourraient être mieux adaptés. 1,5 à 2 pts</p>	<p>Choix pertinent et judicieux du protocole et des exercices 2,5 à 3 pts</p>
<p>10 points</p>		<p>PRODUIRE - Echauffement - Engagement - Respect des trajets moteurs et postures</p>	<p>- L'échauffement est inexistant ou incomplet et incohérent - Le projet n'est pas mené à terme ou nombreuses modifications du niveau de difficulté des exercices - L'engagement est insuffisant ou irrégulier - Plusieurs avertissements "sécurité" et nombreuses répétitions non validées ont été prononcés 0 à 5 pts</p>	<p>- Echauffement structuré et complet mais standard - Projet mené à terme avec deux modifications maximum de la difficulté d'exercice - L'engagement est réel (essoufflement, baisse de rythme, légère dégradation des trajets moteurs) - Un seul avertissement "sécurité" et/ou quelques répétitions non-validées ("No-Reps") ont été prononcés 5 à 6,5 pts</p>	<p>- Echauffement progressif, spécifique et personnalisé - Projet mené à terme sans modification - L'engagement est maximal dans la forme de travail choisie. - Aucun avertissement "sécurité" prononcé et peu ou pas de "no-reps". 7 à 10pts</p>
<p>2 points</p>		<p>REALISATION DU PROJET</p>	<p>Le projet n'est pas réalisé. 0 point</p>	<p>Projet réalisé avec des modifications (ajustement de la difficulté). 1 pt</p>	<p>Projet réalisé. 2 pts</p>
<p>5 points</p>		<p>JUGER</p>	<p>Juge passif peu concerné. N'intervient pas ou peu sur les erreurs de posture et de trajets. Comptabilise les répétitions même partielles (non-valides) 0 à 1,5 pts</p>	<p>Elève attentif. Identifie les motifs d'avertissement. Compte et annonce le nombre de répétitions ("REPS") 2 à 3,5 point</p>	<p>Eleve concentre et implique dans son rôle. Annonce les avertissements au moment opportun. Compte et annonce à voix haute et sans hésitation le nombre de répétitions 4 à 5 pts</p>

Proposition de Référentiel Académique EPS- Activité CROSSTRaining - F.Bazelaire et D.Seck, Juin 2018

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p>NIVEAU 4: Concevoir et réaliser une séance de CROSSTRaining adaptée à un objectif personnel, en sollicitant de manière optimale ses ressources et en choisissant de façon cohérente - et en toute sécurité - son protocole et ses exercices.</p> <p>(NIVEAU 3: Concevoir et réaliser une séance de CROSSTRaining adaptée à un objectif personnel, en sollicitant de manière optimale ses ressources et en choisissant le programme approprié tout en préservant son intégrité physique.)</p>		<p>Le candidat doit choisir un objectif de travail lui permettant d'obtenir les changements qu'il souhaite sur son organisme (projet personnel). Pour cela, trois objectifs lui sont proposés:</p> <p>Objectif sportif: Accompagner un projet sportif (recherche de gain d'endurance-force et de coordination)</p> <p>Objectif physiologique: Rechercher une amélioration du bien-être par l'amélioration de la silhouette, le gain cardio-respiratoire et le raffermissement musculaire</p> <p>Objectif postural: Développer sa "forme" physique tout en prévenant les accidents (tonification musculaire, amélioration posturales statiques et dynamiques, avec ou sans charges).</p> <p>Le candidat choisit un protocole d'entraînement et propose des exercices en cohérence avec ses capacités et son objectif.</p> <p>Le candidat se verra attribuer un juge (tirage au sort) qui validera ses répétitions, assurera la gestion du temps et prononcera les avertissements de sécurité (si nécessaire).</p> <p>La séquence de travail de l'élève comportera obligatoirement un échauffement qui sera évalué. Il proposera en fin de séquence un bilan et une mise en perspective pour une séquence d'entraînement future, par oral ou par écrit.</p>		
POINTS A AFFECTER	Elements à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)	Compétence de niveau 4 acquise (de 10 à 20 pts)	
5 points	<p>CONCEVOIR</p> <p>Choix du protocole</p> <p>Choix des exercices</p> <p>Justification en regard de l'objectif</p>	<p>Choix du protocole et des exercices peu approprié</p> <p>0 à 2 pts</p>	<p>Choix d'un protocole pertinent en regard de l'objectif annoncé. Certains exercices pourrait être mieux adaptés</p> <p>2,5 à 3,5 pts</p>	<p>Choix pertinent et judicieux du protocole et des exercices</p> <p>4 à 5 pts</p>
10 points	<p>PRODUIRE</p> <p>- Echauffement</p> <p>- Finalisation du projet</p> <p>- Engagement</p> <p>- Respect des trajets moteurs et postures</p>	<p>- L'échauffement est inexistant ou incomplet et incohérent</p> <p>- Le projet n'est pas mené à terme ou nombreuses modifications du niveau de difficulté des exercices</p> <p>- L'engagement est insuffisant ou irrégulier</p> <p>- Plusieurs avertissements "sécurité" et nombreuses répétitions non validées ont été prononcés</p> <p>0 à 4,5 pts</p>	<p>- Echauffement structuré mais standard</p> <p>- Projet mené à terme avec deux modifications maximum de la difficulté d'exercice</p> <p>- L'engagement est réel (essoufflement, baisse de rythme, légère dégradation des trajets moteurs)</p> <p>- Un seul avertissement "sécurité" et/ou quelques répétitions non-validées ("No-Reps") ont été prononcés</p> <p>5 à 7,5 pts</p>	<p>"-Echauffement complet, progressif et personnalisé</p> <p>- Projet mené à terme sans modification</p> <p>- L'engagement est maximal dans la forme de travail choisie</p> <p>- Aucun avertissement "sécurité" prononcé</p> <p>8 à 10 pts</p>
3 points	<p>ANALYSER</p>	<p>Le candidat reste sur un bilan succinct et inexploitable</p> <p>0 à 1 point</p>	<p>Analyse les écarts entre le prévu et le réalisé. Identifie les faiblesses et les moments forts de la séance.</p> <p>1,5 à 2 pts</p>	<p>Analyse complète de la séance aboutissant à une projection réaliste dans l'activité.</p> <p>2,5 à 3 pts</p>
2 points	<p>JUGER</p>	<p>N'intervient pas ou peu sur les erreurs de posture et de trajets. Compte les répétitions même partielles (non-valides)</p> <p>0 à 0,5 pts</p>	<p>Identifie les motifs d'avertissement. Compte et annonce le nombre de répétitions ("REPS")</p> <p>1 à 1,5 point</p>	<p>Annonce les avertissements au moment opportun. Compte et annonce à voix haute et sans hésitation le nombre de répétitions</p> <p>2 pts</p>

6/Proposition de fiches ressources niveau 3: (Proposition de S.Manuel, à valider/modifier)

CP 5 X-FIT		
COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les différents protocoles <ul style="list-style-type: none"> - amrap. tabata emom hiit 4time (...) - durée des exos - complexes ou simples - -séances à objectifs multiples (force, puissance, coordination, agilité, mobilité, technique et endurance) - matos utilisé (plinth, sangles élastiques, pneu, poids (...)) - exos poly-articulaires : burpee, wall ball, thruster (...) • les paramètres de construction d'une séance en fonction des effets recherchés et leur mise en relation <ul style="list-style-type: none"> - (spécificité de l'échauffement, nbre de série, durée, nbre de reps, nbre de round, récup (active ou étirements) hydratation) -les différents types exercices (corde, tirages, gainage, tirage, descendre, monter, tronc, cardio) - conditions d'une pratique en sécurité (liés aux exos, au matériel, aux postures, à l'aide,...) - paramètres influents sur l'intensité de l'effort : reps, rounds, complexification des exos selon les niveaux • données scientifi : les diff contractions musculaires ; iso, concentrik, exentrik, anatomie, biomécanique (leviers) <ul style="list-style-type: none"> -diététique : alimentation + effort physique • Les conditions d'une pratique sécuritaire <ul style="list-style-type: none"> -Sécurité passive : ateliers dégagé autours -sécurité active : Postures sécu lors de l'exo : placement du dos, verrouillage poly-articulaires, placement du bassin, coordination, chaine muscu, respiration. -sécurité collective distance entre les diff ateliers -colonne vertébrale et articulations (genoux derrière orteils pdt les squats) <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centration sur les sensations ressenties (échelle de ressenti) • Reconnaître ses limites afin d'avoir un projet optimal. (rapport entre limites/protocole/intensité) • Qualité d'exé prioritaire/aux notions de vitesse, de reps et de charge (NO REPS) • Relation état de forme avt exos et types d'exos choisis. (déterminants physik, psy...) • Groupes muscu sollicités et exos fonctionnels correspondants. • Complexification ou pas. Combinaison d'exos ou pas. • Chaîne musculaire sollicitée. <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> -Indices sur pour situer un pratiquant ds son effort - identification d'une posture ou d'une situation à risque et les conduites à tenir en conséquence. - Sécu collective (conseils, manipulation du matériel, zone de travail, circulation entre les ateliers) 	<p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eprouver le travail relatif aux différents protocoles <ul style="list-style-type: none"> -séances types par protocoles données par l'enseignant -afin de se développer, se confronter à ses limites -entretien, remise en forme, complexifier son mode de travail. - se remémorer les effets ressentis • Opter et conduire une séance de travail en régulant son effort. <ul style="list-style-type: none"> - Variation dans les formules des séances (défis collectif ou perso, entraînement col dirigé ...) • Motricité spé <ul style="list-style-type: none"> -respecter la qualité d'exé du mouvement prioritaire sur la vitesse et le nbre de reps. -maintenir cette qualité tout au long du protocole -mettre en application les sav-faire sécuritaires spécifiques -respiration rythmée adéquat. • Prendre des repères sur soi afin de percevoir si oui ou non on a atteint ses limites ou on est sorti des sa « one de confort ». S'en souvenir afin de préparer une future séance. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autours de la coopération : <ul style="list-style-type: none"> -échanger avec autrui pour progresser -concevoir une échelle de ressenti -observation d'un autrui référent -observer autrui pour l'aider, repérer si le mouvement ne se dégrade pas au profit de la vitesse ou du nbre de reps. -posture ou trajet dangereux • Autour du progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> -tenir un carnet d'entraînement -bilan de séance comprenant l'écart entre le « prévu » et le « réalisé » 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager dans u rapport inhabituel à l'activité physique : <ul style="list-style-type: none"> - performance référée à ses propres ressources et choix personnel du mobile d'agir, conception progressive de son propre entraînement. -Accepter d'explorer plusieurs protocoles -persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation • S'assumer face aux autres : <ul style="list-style-type: none"> -être vu en plein effort -choisir son protocole du jour en fonction de sa forme du jour, de sa motivation. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique <ul style="list-style-type: none"> -accepter le rôle de l'élève « repère ». -rôle de juge, de coach, d'organisateur (circuits composés par les élèves), officiel... • Rester vigilant aux camarades • Encourager ses camarades dans l'effort et le dépassement de soi • S'ouvrir aux autres et à leurs conseils afin d'enrichir son projet personnel <ul style="list-style-type: none"> -Accepter de prendre en compte les conseils donnés par l'enseignant ou un camarade • Se rendre dispo pour mettre en place et ranger le matériel

7/ Lexique

Sources internet: <https://entrainement-sportif.fr/crossfit-lexique-entrainement.htm> (descriptions plus complètes et images) ou <https://www.crossfitminimes.com/lexique/> (lexique plus pointu)

AMRAP : « *As Many Repetition As Possible* » Cela signifie faire autant de répétitions ou de séries que possible sur un WOD

BENCHMARK : Ce sont des WOD de référence : WORK OUT HERO (wods créés en hommage à des soldats/pompiers/policiers etc.). Certains ont des prénoms féminins comme LES NEW GIRLS, Ils permettent de voir les progressions sur un temps réalisé.

BOX : Appellation pour une salle de CrossFit (littéralement boîte)

EMOM « *Each Movement One Minute* " ou "*Every Minute On the Minute* »: Répétition d'un round à chaque minute (le reste de la minute est un temps de récupération)

FOR ROUNDS : Le résultat obtenu est le nombre de séries (rounds) effectuées dans le temps donné.

FOR TIME : Le résultat obtenu est le temps écoulé pour réaliser l'intégralité du WOD.

PR : « *Personal record* » Record personnel

REP : C'est le nombre de répétitions à faire pour chaque mouvement.

RM : « *Repetition Max* ». Maximum de charge que l'on peut soulever 1 fois sans pause.

RX : « *As Prescribed* » Tel qu'il est demandé. Cela signifie que le WOD est réalisé sans ajustement.

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 en diminuant le nombre de répétition...

TABATA : Méthode d'entraînement qui consiste à faire un maximum de répétitions sur un intervalle de 20 secondes puis de récupérer 10 secondes. Il faut ensuite répéter cette méthode pendant 7 autres séries pour atteindre 8 séries au total. Le score obtenu est celui de la série où vous avez fait le moins de répétitions.

WARMUP : Echauffement

WOD : « *Work Of the Day* », c'est l'entraînement du jour

Les mouvements :

BP : « *Bench Press* » Développé couché.

Back rack / Front rack : Barre à la nuque /barre à l'avant (clavicules)

BOX JUMP : Saut sur une box (caisse en bois)

Burpees : Le burpee combine en fait un squat, un mountain climber pieds joints et un saut vertical.

C&J : « *Clean & Jerk* » Epaulé jeté

CTB : « *Chest To Bar* » Poitrine à la barre

DB : *Dumbbell* Haltère

DL : « *Deadlift* » Soulevé de terre.

Dips : Travail sur les triceps (pompes arrière)

DU : « *Double under* » Double saut à la corde

FS : « *Front Squat* » Squat barre sur les clavicules

Hang Départ barre au dessus des genoux

HSPU : « *Handstand Pushup* » Pompes en équilibre.

HS : « *Hand Stand* » Equilibre sur les mains

HS Walk Marche sur les mains

Kipping :Utilisation des hanches lors d'un mouvement de balancier

KB : kettlebell (poid en fonte avec une poignée). Swing russe (au dessus des épaules) ou swing américain (au dessus de la tête)

K2E : Knees To Elbows. Amener ses genoux aux coudes

Lunges : fentes

Met Con : Metabolic Conditioning ou cardio

MU : « **Muscle UP** » Combi d'une traction et d'un dips. Bar ou ring (anneaux)

OHS : « **Overhead Squat** » Squat avec les bras tendus au dessus de la tête.

PC : « **Power Clean** » Epaulé puissant.

Pistol Squat : Squat effectué sur une seule jambe.

Pull Up : Traction

PU : « **Push up** »Pompes

Rope Climb : Grimper de corde

Row : rameur

SDLHP – Sumo Deadlift High Pull

Soulevé de terre avec une posture SUMO

Squat : Flexion

Shoulder Press : Développé des épaules

SLED : pousser une charge

Snatch : arraché

Sit Ups : relevé de buste (abdos)

T2B : « **Toes To Bar** ». Amener ses pieds à la barre

Wall ball : Jet de balle lestée contre un mur

8/ Références- Bibliographie

Bulletin officiel spécial n° 4 du 29 avril 2010

Bérénice Dalmasso "LES EFFETS D'UN ENTRAINEMENT TYPE CROSSFIT SUR L'EQUILIBRE ET LA FORCE MUSCULAIRE CHEZ LES PERSONNES AGEES" (mémoire STAPS Nice 2015-2016)

Martin J. Gibala, "ADAPTATIONS PHYSIOLOGIQUES À L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES À FAIBLE VOLUME ET À HAUTE INTENSITÉ", (WWW.GSSIWEB.ORG) SSE #139

P. Debraux, "H.I.I.T. et perte de masse grasse" (www.sci-sport.com) 2012

Heydari M, Freund J and Boutcher SH. The effect of high-intensity intermittent exercise on body composition of overweight young males. J Obes 2012 doi:10.1155/2012/480467.

Trapp EG, Chisholm DJ, Freund J and Boutcher SH. The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women. Int J Obes 32 (4) : 684-691, 2008.

9/ Création d'une application académique "Crosstraining" *(travail en cours par le groupe TICE EPS autour de vidéos explicatives des mouvements de base)*

Le lien internet sera ajouté dès que la conception de la présentation numérique sera terminée

ANNEXE 1

**Exemples de documents pour élèves et profs de
F. BAZELAIRE (LP BISSOL)**

ENSEIGNER LE CROSS TRAINING, C'EST...

PROPOSER DES EXERCICES VARIES EN UTILISANT DIFFERENTS TYPES DE MATERIEL

CORDE A SAUTER, BATTLE ROPE, BOX, BANC, PLINTH, STEP, BANDES ELASTIQUES, ÉCHELLE DE RYTHME, LATTES, PLOTS, KETTLEBELL, SANGLE DE SUSPENSION, HALTÈRES, BARRE, POIDS, PNEU, BARRE DE TRACTION, BARRES PARALLÈLES, HAIES, SWISS BALL, MEDECINE BALL,...

PROPOSER DES VARIANTES AUX EXERCICES (+/- COMPLEXE ET/OU DIFFICILE / NIVEAUX)

BACK SQUAT, SQUAT AVEC BANDES ELASTIQUES, AIR SQUAT

PROPOSER DES EXERCICES POLY-ARTICULAIRES (CHAINES MUSCULAIRES, COORDINATION) MOBILISANT UN GRAND NOMBRE DE MUSCLES (DEPENSE ENERGETIQUE)

BURPEE, WALL BALL, THRUSTER,...

PROPOSER DES EXERCICES FONCTIONNELS SERVANT A RENFORCER DES MOUVEMENTS REALISES AU QUOTIDIEN

SAUTER, COURIR, JETER, SOULEVER, TIRER, POUSSER

PROPOSER DES EXERCICES COMPOSES DE PLUSIEURS MOUVEMENTS (« COMPLEX »)

ENCHAINER 6 REPS EN DEADLIFT, POWER CLEAN, PUSH PRESS, FRONT SQUAT ET THRUSTER SANS POSER LA BARRE

PROPOSER DES SEANCES AVEC DES OBJECTIFS MULTIPLES

FORCE, PUISSANCE, COORDINATION, AGILITE, MOBILITE, TECHNIQUE, ENDURANCE,...

VARIER LA FORMULE DES SEANCES

CHALLENGE PAR EQUIPE, DEFI PERSONNEL, COMPETITION, ENTRAINEMENT COLLECTIF DIRIGE, CIRCUITS MULTIPLES IMPOSES OU PROPOSES, CIRCUITS COMPOSES PAR LES ELEVES,...

METTRE L'ACCENT SUR LES ROLES SOCIAUX

COACH, JUGE, ORGANISATEUR, OFFICIEL,...

AMENER LES ELEVES A CONNAITRE LEURS LIMITES AFIN QU'ILS PUISSENT MENER A BIEN LEUR PROJET

RENDRE LA QUALITE D'EXECUTION (RESPECT DES CRITERES DE REALISATION) PRIORITAIRE PAR RAPPORT AUX NOTIONS DE VITESSE, DE QUANTITE DE REPS EXECUTEES ET DE CHARGÉ DEPLACEE.

UTILISER PLUSIEURS FORMES DE PROTOCOLES

EMOM (TOUTES LES MINUTES SERIE A REALISER), AMRAP (REALISER LE MAX DE ROUNDS / LE TEMPS IMPOSE), FOR TIME (REALISER LE PROGRAMME LE PLUS VITE POSSIBLE), HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING OU HIIT (30-30, 45-15, TABATA...),...

F.BAZELAIRE – LP BISSOL

LE SOULEVE DE TERRE ET SES DIFFERENTES ETAPES

1- LA PRISE DE BARRE

JE ME POSITIONNE DEBOUT DEVANT LA BARRE, MES PIEDS SONT ECARTES DE LA LARGEUR DE MON BASSIN ET MES TIBIAS SONT EN CONTACT AVEC LA BARRE
JE SAISIE LA BARRE A 2 MAINS AVEC UN ECARTEMENT CORRESPONDANT A LA LARGEUR DE MES EPAULES ET MES POUCEES VERROUILLENT LA PRISE
JE DESCENDS ENFIN MON BASSIN PAR UNE FLEXION DES JAMBES AFIN DE PLACER MON DOS « A PLAT »
(MAINTIEN DE LA COURBURE LOMBAIRE)

2- LA MISE SOUS TENSION

MON REGARD EST DIRIGE VERS L'HORIZON
MES BRAS SONT TENDUS ET VERTICAUX ET MES EPAULES SONT BASSES
MES POINTES DE PIEDS, MES GENOUX ET MES EPAULES SONT ALIGNES VERTICALEMENT ET EN AVANT DE MA BARRE
MES TALONS SONT AU SOL
MON ACTION SUR LE SOL EST CONCENTREE SUR MES PLANTES DE PIEDS
« **MON DOS EST PLAT** »
ALORS, JE METS EN TENSION L'ENSEMBLE DES CHAINES MUSCULAIRES DES MEMBRES INFERIEURS ET DU TRONC
« **SANS DECOLLER LA BARRE** »

3- LE DECOLLAGE OU LA MISE EN MOUVEMENT DE LA BARRE

J'INTENSIFIE MON EFFORT PROGRESSIVEMENT AFIN DE DECOLLER LA BARRE AVEC UNE EXTENSION PREALABLE DES JAMBES (POUR FAIRE PASSER LA BARRE) SUIVIE IMMEDIATEMENT PAR UNE EXTENSION DE HANCHE (REDRESSEMENT DU BUSTE)
MA BARRE EST MAINTENANT EN CONTACT AVEC LA PARTIE HAUTE DE MES CUISSSES, MES BRAS SONT TENDUS, MES EPAULES BASSES ET MON TORSE EST BOMBE

4- LA DEPOSE DE LA BARRE

JE REALISE LES ACTIONS DE LA MONTEE DANS L'ORDRE INVERSE POUR LA DESCENTE DE BARRE AVEC **MAITRISE, LENTEUR ET DOUCEUR**

PRINCIPES FONDAMENTAUX A RESPECTER

LE GAINAGE PERMANENT DU DOS
LA SYNCHRONISATION DES CONTRACTIONS MUSCULAIRES
LA TRAJECTOIRE DE LA BARRE DOIT RESTER PRES DU CORPS
L'AUGMENTATION DE LA CHARGE DOIT ETRE DOSEE
LES CHARGES LOURDES NE SONT ENVISAGEABLES QU'APRES PARFAITE MAITRISE DU GESTE (EXPERIENCE)

Plan type séance de Cross Training

- Warm up ou «échauffement» : préparation cardio-vasculaire, articulaire et musculaire afin d'éviter les blessures et se mettre dans les meilleures conditions de réussite pour l'épreuve à venir. Découverte de multiples exercices «cardio» et «poids de corps».
- Travail technique : acquisition des critères de réalisation d'un exercice complexe (ex: le thruster). Le mouvement est réalisé dans un premier temps sans charge ou avec de très faibles charges, puis les charges augmentent mais restent moyennes afin de ne pas nuire à la qualité et ne pas cumuler de fatigue. Le mouvement peut être également découpé en différentes phases.
- Workout of the day ou «le travail du jour» : «cœur» de la séance, enchaînement d'exercices adaptés suivant un protocole défini et destiné à répondre à l'objectif poursuivi.
- Retour au calme : stretching, relaxation, bilans, perspectives.
- Travail de force/puissance : mise en place d'un protocole destiné à développer la puissance et/ou la force d'un groupe musculaire (ex: méthode «stato-dynamique», exercice «back squat», muscles principaux concernés «quadriceps et fessiers».

La séance peut ne pas comporter l'ensemble de ses éléments en fonction du temps à disposition, de l'état de forme, mais aussi des objectifs poursuivis.

F. BAZELAIRE / LP BISSOL

Proposition de D.SECK et F.BAZELAIRE

ATTEINDRE MON OBJECTIF C'EST...

➤ CONNAITRE

➤ ME CONNAITRE

➤ RECONNAITRE

CONNAITRE

1. Je connais...

- De nombreux exercices
- Leurs critères de réalisation
- Les muscles principalement sollicités
- Leurs variantes me permettant de modifier la difficulté
- Les règles de sécurité
- Les différents objectifs ainsi que leurs protocoles et les exercices les plus appropriés

ME CONNAITRE

2. Je me connais...

- Je connais mes limites
- Je sais ce que je peux réaliser dans les meilleures conditions
- Je choisis l'objectif le plus pertinent
- Je réalise des exercices à ma portée
- J'adapte la difficulté des exercices

RECONNAITRE

3. Je reconnais...

- Mes échecs comme mes réussites
- J'accepte les critiques (+ ou -) d'un juge, d'un coach, d'un partenaire
- Je modifie mon projet si besoin (fatigue, échec, aisance, ...)

A LA FIN DU CYCLE, JE SERAI CAPABLE DE...

- Guider et juger la prestation d'un camarade afin de mener à bien son projet.
- Formuler une analyse critique de ma séance après la mise en relation de ma perception de la difficulté et des adaptations éventuelles, de la réussite ou non des différentes séquences.
- Proposer et réaliser une séance d'entraînement de type cross training répondant à un des 3 objectifs cités précédemment que je me serai fixé, tout en respectant le protocole approprié et en proposant des exercices adaptés.
- Proposer une prochaine séance « personnalisée » suite à la précédente analyse.

F. BAZELAIRE / LP BISSOL