

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: <u>Objectif sportif:</u> Accompagner un projet sportif (recherche de gain d'endurance-force et de coordination) <u>Objectif physiologique:</u> Rechercher une amélioration du bien-être par l'amélioration de la silhouette, le gain cardio-respiratoire et le raffermissement musculaire <u>Objectif postural:</u> Développer sa "forme" physique tout en prévenant les accidents (tonification musculaire, amélioration posturales statiques et dynamiques, avec ou sans charges). 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>		
POINTS A AFFECTER	Elements à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)	Compétence de niveau 3 acquise (de 10 à 20 pts)	
3 points	<p>CONCEVOIR <i>Choix des exercices</i> <i>Justification en regard de l'objectif</i></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>
10 points	<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>
2 points	<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>
5 points	<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>Elève concentré et impliqué 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>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: <u>Objectif sportif:</u> Accompagner un projet sportif (recherche de gain d'endurance-force et de coordination) <u>Objectif physiologique:</u> Rechercher une amélioration du bien-être par l'amélioration de la silhouette, le gain cardio-respiratoire et le raffermissement musculaire <u>Objectif postural:</u> Développer sa "forme" physique tout en prévenant les accidents (tonification musculaire, amélioration posturales statiques et dynamiques, avec ou sans charges). Le candidat choisit un protocole d'entraînement et propose 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). La séquence de travail de l'élève comportera obligatoirement un échauffement qui sera évalué. Il proposera en fin de séquence un bilan , tenant compte de l'objectif fixé, de connaissances spécifiques à l'activité et de connaissances physiologiques générales</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)	
3 points	<p>CONCEVOIR <i>Choix du protocole</i> <i>Choix des exercices</i> <i>Justification en regard de l'objectif</i></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>
12 points	<p>PRODUIRE - Echauffement -Finalisation du projet -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 5,5 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 6 à 8,5 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". 9 à 12 pts</p>
3 points	<p>ANALYSER</p>	<p>Le candidat reste sur un bilan succinct, incomplet et inexploitable. 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 (ressenti). 1,5 à 2 pts</p>	<p>Analyse complète de la séance aboutissant à une projection réaliste dans l'activité. 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. Comptabilise les répétitions même partielles (non-valides) 0 à 0,5 pts</p>	<p>Identifie les motifs d'avertissement. Compte et annonce le nombre de répétitions ("REPS") 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 2 pts</p>