

**Référentiel d'évaluation baccalauréat général et technologique Lycée F. FANON
Champ d'apprentissage 5:
CROSS TRAINING**

AFL1 « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.

AFL2« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. » Appui sur le carnet de suivi d'entraînement.

AFL3 « Coopérer pour faire progresser. »

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel: l'épreuve du CCF a une durée de 30 minutes et doit montrer la capacité du lycéen à produire un entraînement cohérent après un échauffement adapté et avant une récupération avec des étirements.
- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.
- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
- L'évaluation de l'AFL1 est favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.

Organisation : L'élève organise son « travail du jour » en le séquencant autour de 4 à 6 exercices enchaînés à intensité élevée. Ces exercices appartiennent à chacune des 4 catégories suivantes : haut du corps, bas du corps, sollicitation cardio-respiratoire, gainage.
Chaque exercice prévoit 2 ou 3 niveaux de difficulté afin de permettre entre chaque round à l'élève de réguler le niveau de difficulté de son W.O.D (travail du jour) pour assurer la continuité de l'entraînement et finir.

La séance proposée adapte le choix des exercices, leur enchaînement et la forme de travail à l'effet recherché afin de répondre au mobile personnel de développement de l'élève.

Le METCON (le cœur de séance) se réalise individuellement au sein d'une équipe de 3 élèves. Chaque élève passe par les trois rôles de pratiquant, coach et chronométrateur.

Le coach-conseil rend compte de la maîtrise technique de chaque exercice et formule le cas échéant des conseils sur les placements, la respiration, les trajets moteurs...

Les effets recherchés (résultats des séances d'entraînement)

- Amélioration de la puissance explosive.
- Amélioration de l'endurance.

Trois types de travail peuvent être utilisés et mis en lien avec les ressentis associés à chaque charge d'entraînement (temps d'effort et niveau de difficulté des exercices)

- Travail au poids du corps (pompes, tractions, dips, burpees...).
- Travail avec charges additionnelles (squat, épaulé-jeté, soulevé de terre...).
- Travail axé sur développement cardio-respiratoire (course à pied, rameur, corde à sauter...).

Principes d'évaluation

- L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, par une épreuve d'évaluation respectant le référentiel national du champ d'apprentissage.
- L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.
- L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi.
- L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support de l'évaluation.

Barème et notation

- L'AFL1 est noté sur 12 points (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points).
- Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve.

Choix possibles pour les élèves

- AFL1 et AFL2 : Choix du projet d'entraînement.
- AFL1 et AFL2 : Choix des paramètres d'entraînement.
- AFL3 : Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.
- AFL2 et AFL3 : Le poids relatif dans l'évaluation.

Adaptation pour les élèves en situation d'obésité:

- Surveiller la fréquence cardiaque de l'élève pendant les périodes de récupération.
- L'élève organise son WOD en le séquencant autour de 4 à 6 exercices enchaînés à intensité modérée. Ces exercices appartiennent à chacune des 3 catégories suivantes : haut du corps, sollicitation cardio-respiratoire, gainage.
- Les exercices seront de niveau 1 de difficulté. Il pourra présenter des exercices avec un temps de récupération plus long.
- Il conviendra de ne pas effectuer des exercices mettant en action les genoux.

Correspondances entre degrés et points pour l'AFL2 et l'AFL3 (selon choix de la répartition des points des élèves)

Points choisis AFL2 / AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/4pts	1	2	3	4
/2pts	0,5	1	1,5	2
/6pts	1,5	2,5	4,5	6

Repères de progressivité	AFL 1 S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.		AFL2	AFL 3
	Produire (8 points)	Analyser (4 points)	« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. » Appui sur le carnet d'entraînement.	Coopérer pour faire progresser.
Degré 1 Maîtrise insuffisante	Gestuelles non maîtrisées, erreurs répétées. Utilisation inadaptée du matériel. 0 à 2 pts	Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes. 0 à 1 pt	Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux. L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi. Cahier de suivi absent.	Interagit peu et donne des conseils erronés et préjudiciables et ponctuelles Suivi hasardeux.
Degré 2 Maîtrise fragile	Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures. Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière. Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement. 2,5 à 4 pts	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés. 1,5 à 2pts	Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés. L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement. Cahier identifié.	Interagit ponctuellement sur un axe charges/séries / posture de manière parfois inadaptée. Suivi ponctuel
Degré 3 Maîtrise satisfaisante	Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces. Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi. Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement. 4,5 à 6 pts	Identification des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées. 2,5 à 3 pts	Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples. L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement mais a besoin d'aide. Cahier suivi.	Interagit en fonction d'indicateurs variés mais simples (charge, posture, récupération, séries...) Suivi organisé et régulier.
Degré 4 Très bonne maîtrise	Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées. Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action. Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés. 6,5 à 8 pts	Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés. Régulation différée (l'analyse est source de conception future) 3,5 à 4 pts	Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail. L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement. Cahier : support du projet.	Interagit en fonction d'indicateurs précis, variés, pertinents et personnalisés (intègre les ressentis) Suivi pertinent et ciblé

