**RÉFÉRENTIEL CAP CROSSTRAINING**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Établissement** | LP TRINITE | **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  | X |
| **APSA**  | CROSS TRAINING |  |

|  |  |
| --- | --- |
| AFLP déclinés dans l’APSA choisie :-1-Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d’un thème d’entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement. -2-Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.-4-Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.-6- Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée | **Principes d’élaboration de l’épreuve :** 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). Le candidat choisit un protocole d'entrainement et des exercices en cohérence avec ses capacités et son objectif. Le candidat se verra attribuer un coach et 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, juge et coach. La séquence de travail de l'élève comportera obligatoirement un échauffement qui sera évalué. Évaluation AFLP 1 et 2 en fin de séquenceÉvaluation AFLP 4 et 6 en cours de séquence  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Éléments à évaluer** | **Repères d’évaluation** |
| **AFLP 1 : /7 pts** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Éléments à évaluer de l’AFLP 1 :Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d’un thème d’entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement. | Choix du protocole et des exercices pas appropriés ;- 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  | Choix du protocole et des exercices peu appropriés ; Projet mené partiellement à terme avec des modifications de la difficulté d'exercice - L'engagement est partiel (peu d’essoufflement, baisse de rythme, forte dégradation des trajets moteurs en fin de séries). - quelques avertissements "sécurité" et/ou quelques répétitions non-validées ("No-Reps") ont été prononcés  | Choix d'un protocole pertinent en regard de l'objectif annoncé. Certains exercices pourraient être mieux adaptés.- Projet mené à terme avec deux modifications maximums de la difficulté d'exercice - L'engagement est réel (essoufflement, légère dégradation des trajets moteurs). - Un seul avertissement "sécurité" et/ou peu de répétitions non-validées ("No-Reps") ont été prononcés  | Choix pertinent et judicieux du protocole et des exercices ;- Projet mené à terme sans modification - L'engagement est maximal dans la forme de travail choisie. - Aucun avertissement "sécurité" prononcé et pas de "no reps".  |
| ***« Concevoir »/2 PTS*** | De 0 à 0.5 pts | De 0.5 à 1 pts | De 1 à 1.5 pts | De 1.5 à 2 pts |
| ***« Produire » /5 PTS*** | De 0 à 0.5 pts | De 1.5 à 2 pts | De 2 à 3.5 pts | De 3.5 à 5 pts |
| **AFLP 2 : / 5 pts** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Éléments à évaluer de l’AFLP 2 :Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome :Analyse (indicateurs d’efforts et ressentis)Adaptation/personnalisation (modification paramètres après analyse) | - Exprime difficilement les ressentis- pas de régulation de chargede travail | - Ressentis restent très généraux- peu d’engagement | Adaptation de la charge de travail aux ressources de l’élève et à l’effort poursuivi.L’élève utilise un paramètre pour la régulation de sa charge | Charge de travail adaptée aux ressources de l’élève, optimisée et régulée au cours de l’action.Choix individualisé au regard du thème d’entrainement et des effets personnels recherchés. |
| **Note sur 5 points** | De 0 à 0.5 pt | De 1 à 2 points | De 2.5 pts à 4 pts | De 4.5 pts à 5 pts |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 4 :**  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Éléments à évaluer de l’AFLP 4 : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. Coach et Juge  | Coach : pas concerné, ne compte pasJuge : passif pas concernéN’intervient pas sur les erreurs de postures et trajets, comptabilise les reps même partielles (no reps , non valides)  | Observe assis, compte pour luiJuge observateur un peu concerné. | Debout proche du pratiquant, compte fort Juge attentif, debout proche de l’athlète, annonce les No reps. | Dynamique, compte et coachJuge adapte sa position en fonction de l’exercice, compte, annonce les REPS ET NO REPS et justifie ses annonces au bon moment. |
| Cas n°1 6 points ☐ | De 0 à 1.5 pts | De 1.5 à 3 pts | De 3 à 4.5 pts | De 4.5 à 6 pts |
| Cas n°2 4 points ☐ | De 0 à 1 pt | De 1 à 2 pts | De 2 à 3 pts | De 3 à 4 pts |
| Cas n°3 2 points ☐ | De 0 à 0.5 pts | De 0.5 à 1 pt | De 1 à 1.5 pts | De 1.5 à 2 pts |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 6:** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Éléments à évaluer de l’AFLP 6 :Intégrer des conseils d’entraînement (posture, gainage et sécurité, échauffement progressif adapté), de diététique (alimentation équilibrée), d’hygiène de vie (hydratation, étirements…) pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée | Echauffement inexistantAucune connaissance de posture sécuritaire de base (gainage, dos et tête droite…), de diététique et d’hygiène de vie. | Echauffement partiel et standardPeu de connaissances intégrées à la pratique au cours du cycle… | Echauffement adapté, mais général et pas personnalisé.Choix adaptés, quelques connaissances intégrées à la pratique durant le cycle. | Echauffement complet, progressif, spécifique et personnalisé.Choix pertinents, et adaptés des connaissances intégrées à la pratique durant le cycle. |
| Cas n°1 2 points ☐ | De 0 à 0.5 pts | De 0.5 à 1 pt | De 1 à 1.5 pts | De 1.5 à 2 pts |
| Cas n°2 4 points ☐ | De 0 à 1 pt | De 1 à 2 pts | De 2 à 3 pts | De 3 à 4 pts |
| Cas n°3 6 points ☐ | De 0 à 1.5 pts | De 1.5 à 3 pts | De 3 à 4.5 pts | De 4.5 à 6 pts |