**FICHE RESSOURCE « CROSS TRAINING » - PROTOCOLE ADAPTE – ELEVE EN SITUATION DE SURCHARGE PONDERALE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Diplômes concernés**  **CAP / BAC PRO** | **Champ d’apprentissage 5 (CA5)**  **Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OBJECTIF | PHYSIOLOGIQUE | POSTURAL | |
| « PERDRE DU POIDS (BRULER LES GRAISSES) ET AFFINER MA SILHOUETTE TOUT  EN DEVELOPPANT MA CAPACITE CARDIO-RESPIRATOIRE » | « ACQUERIR UNE MEILLEURE TONICITE MUSCULAIRE AFIN DE DEVELOPPER LA SENSATION DE BIEN-ÊTRE ET PRESERVER UN CORPS EN BONNE SANTE » | |
| TYPE DE WOD | 10’’- 20’’ | 20’’-40’’ | 30’’- 30’’ |
| INTENSITE DE L’INTERVAL TRAINING | IT A INTENSITE ELEVEE | IT A INTENSITE MODEREE | IT A INTENSITE FAIBLE |
| PROTOCOLE | EFFORT : 10‘’  RECUP. : 20‘’  NB SEQUENCES : 8  3 ROUNDS DE 4’  RECUP. : 3’  NB EXOS : 8 | EFFORT : 20‘’  RECUP. : 40‘’  NB SEQUENCES : 6  3 ROUNDS DE 6’  RECUP. : 3’  NB EXOS : 6 A 9 | EFFORT : 30‘’  RECUP. : 30‘’  NB SEQUENCES : 6  3 ROUNDS DE 6’  RECUP. : 3’  NB EXOS : 6 A 9 |
| DUREE TOTAL DU WOD | 18’ | 24’ | 24’ |
| TYPE D’EXCES A PRIVILEGIER | EXCES CARDIO  EXCES PDS DE CORPS  EXCES AVEC CHARGE MODEREE  EXCES ADAPTES | EXCES STATIQUES  EXCES DYNAMIQUES SANS CHARGE OU CHARGE FAIBLE (VARIANTES -) | EXCES STATIQUES  EXCES DYNAMIQUES SANS CHARGE (VARIANTES -) |
| QUELQUES EXEMPLES D’EXERCICES ADAPTES | JUMPING JACK SANS SAUT (PAS CHASSES)  RELEVE DE CHAISE (AIR SQUAT AMENAGE AVEC ASSISE)  FENTE AVEC APPUI MANUEL  CLIMBER (MAINS SUR BANC)  STEP JUMP  UP AND DOWN (APPUIS SUCCESSIFS) | TIRAGE SUR SANGLE (POIGNEES HAUTES)  PUSH UP (MAINS SUR BANC)  MONTEE-DESCENTE SUR STEP  FRANCHISSEMENT LATERAL MINI HAIE | PLANCHE FACIALE (APPUIS SUR LES GENOUX)  PLANCHE LATERALE (APPUIS SUR LES GENOUX)  ET LEURS VARIANTES DYNAMIQUES (COMBINAISONS) |
| L’élève est évalué selon le protocole d’examen mais est limité à 2 objectifs. Les adaptations proposées ne concernent que les protocoles définissant les différents formats de travail (temps d’effort, temps de récupération et nombre de rounds) et les exercices (un répertoire d’exercices adaptés dans chaque domaine est proposé). | | | |