**FICHE RESSOURCE « CROSS TRAINING »**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OBJECTIF | SPORTIF | PHYSIOLOGIQUE | POSTURAL |
| « AMELIORER MES CAPACITES PHYSIQUES ET /OU MES PERFORMANCES DANS MA DISCIPLINE SPORTIVE »ENDURANCE DE FORCE (RESISTANCE) / FORCE ET EXPLOSIVITE (PUISSANCE) / CARDIO ++ | « PERDRE DU POIDS (BRULER LES GRAISSES) ET AFFINER MA SILHOUETTE TOUTEN 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 | EMOM | 15’’-15’’ | TABATA (20’’-10’’) | 30’’- 15’’ | 40’’-20’’ | 50’’- 10’’ |
| INTENSITE DE L’INTERVAL TRAINING | IT A HAUTE INTENSITE (HIIT) | IT A HAUTE INTENSITE (HIIT) | IT A HAUTE INTENSITE (HIIT) | IT A INTENSITE ELEVEE | IT A INTENSITE MODEREE | IT A INTENSITE FAIBLE |
| PROTOCOLE | EFFORT : X‘’RECUP. : X‘’NB SEQUENCES : 6DUREE : 15’NB EXOS : 3NB SERIES : 5 | EFFORT : 15‘’RECUP. : 15‘’NB SEQUENCES : 64 ROUNDS DE 3’RECUP. : 2’NB EXOS : 6 | EFFORT : 20‘’RECUP. : 10‘’NB SEQUENCES : 84 ROUNDS DE 4’RECUP. : 2’NB EXOS : 8 | EFFORT : 30‘’RECUP. : 15‘’NB SEQUENCES : 83 ROUNDS DE 6’RECUP. : 3’NB EXOS : 8 | EFFORT : 40‘’RECUP. : 20‘’NB SEQUENCES : 64 ROUNDS DE 6’RECUP. : 2’NB EXOS : 6 A 12 | EFFORT : 50‘’RECUP. : 10‘’NB SEQUENCES : 64 ROUNDS DE 6’RECUP. : 2’NB EXOS : 6 A 12 |
| DUREE TOTAL DU WOD | 15’ | 18’ | 22’ | 24’ | 30’ | 30’ |
| TYPE D’EXCES A PRIVILEGIER | EXCES HALTEROEXCES COMPLEXESEXCES AVEC CHARGE MOYENNE A LOURDEEXCES // GESTES SPORTIFS | EXCES CARDIO+ EXCES AVEC ET/OU SANS CHARGEEXCES COMPLEXESEXCES // GESTES SPORTIFS | EXCES CARDIO++EXCES MOBILISANT DE GROSSES MASSES MUSCULAIRES | EXCES CARDIOEXCES PDS DE CORPSEXCES AVEC CHARGE MODEREE | EXCES STATIQUESEXCES DYNAMIQUES SANS CHARGE OU CHARGE FAIBLE (VARIANTES -) | EXCES STATIQUESEXCES DYNAMIQUES SANS CHARGE (VARIANTES -) |
| QUELQUES EXEMPLES | WALL BALLTHRUSTERPUSH PRESSSDTCLEANFRONT SQUATBACK SQUATFULL BURPEE ET VARIANTES +BOX JUMPPULL UPMUSCLE UPPUSH UP ++TOES TO BARKB SWING | AIR SQUATSQUAT JUMPSQUAT ET FENTE LESTE (KB, HALTERE, MB, BANDE ELASTIQUE, …)POMPE RENEGADECRUNCH / SANGLE DE SUSPENSIONSLAM BALLCORDE A SAUTERECHELLE DE RYTHMEBATTLE ROPECLIMBERJUMPING JACKSTAR JUMPKNEE UPFENTE SAUTEEJUMP ET VARIANTESWALL BALLPATINEUR | CORDE A SAUTERECHELLE DE RYTHMEBATTLE ROPECLIMBERJUMPING JACKSTAR JUMPKNEE UPFENTE SAUTEEJUMP ET VARIANTES +AIR SQUATSQUAT JUMPPATINEUR | ENSEMBLE DES EXERCICES DES DIFFERENTS PROTOCOLES SAUF LES EXERCICES STATIQUES | PLANCHE FACIALEPLANCHE DORSALEPLANCHE LATERALEET LEURS VARIANTES DYNAMIQUES (COMBINAISONS)PUSH UP -AIR SQUATFENTE (AV/AR)JUMPING JACKCLIMBERBURPEETIRAGE / SANGLESIT UP | PLANCHE FACIALEPLANCHE DORSALEPLANCHE LATERALEET LEURS VARIANTES DYNAMIQUES (COMBINAISONS)EXCES / SANGLEPUSH UP -AIR SQUATFENTE (AV/AR, AV, AR, LAT, CROISEE)ET LEURS VARIANTES ADAPTEESSIT UP |
| INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES« PREVENIR LES RISQUES DU QUOTIDIEN NOTAMMENT DANS LE CADRE PROFESSIONNEL» reste un objectif incontournable (un enjeu de formation relatif à la sécurité) au regard des formations professionnelles poursuivies par nos élèves dans notre lycée des métiers du bâtiment. Néanmoins il ne sera pas évalué dans le cadre du CCF.L’AMRAP et le FOR TIME ne feront pas partis des formats retenus pour la séquence d’évaluation finale dans un souci d’organisation temporelle, mais pourront être supports d’évaluations en cours de séquence (ex : AFLP 4 et 5).La plupart des exercices, destinés aux élèves poursuivant l’objectif postural, ne nécessitent aucun matériel (à l’exception d’un step ou d’un banc destiné à rendre certains exercices +/- difficile), cependant les élèves poursuivant l’objectif sportif ou physiologique peuvent utiliser du petit matériel sportif comme une échelle de rythme, un medecine ball, des bandes élastiques, une box. D’ailleurs, en ce qui concerne l’objectif sportif, les élèves pourront manipuler des charges comme des Kettlebells ou des haltères.Il existe évidemment d’autres formats HIIT, comme le « 30’’-30’’ », le « 45’’-15’’ », que l’on pourra également proposés aux élèves afin d’atteindre leurs objectifs. ***Le plus important étant de faire le lien entre les différents paramètres :***« OBJECTIF RECHERCHE - DUREE D’EFFORT ET EXERCICE ADAPTES (choix du protocole et des exercices) - INTENSITE PRECONISEE (exercice réalisé à très forte intensité, à intensité modérée, …) – CAPACITE DE L’ATHLETE (choix du niveau de difficulté des exercices) » |