**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 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 | 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 : 6  DUREE : 15’  NB EXOS : 3  NB SERIES : 5 | EFFORT : 15‘’  RECUP. : 15‘’  NB SEQUENCES : 6  4 ROUNDS DE 3’  RECUP. : 2’  NB EXOS : 6 | EFFORT : 20‘’  RECUP. : 10‘’  NB SEQUENCES : 8  4 ROUNDS DE 4’  RECUP. : 2’  NB EXOS : 8 | EFFORT : 30‘’  RECUP. : 15‘’  NB SEQUENCES : 8  3 ROUNDS DE 6’  RECUP. : 3’  NB EXOS : 8 | EFFORT : 40‘’  RECUP. : 20‘’  NB SEQUENCES : 6  4 ROUNDS DE 6’  RECUP. : 2’  NB EXOS : 6 A 12 | EFFORT : 50‘’  RECUP. : 10‘’  NB SEQUENCES : 6  4 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 HALTERO  EXCES COMPLEXES  EXCES AVEC CHARGE MOYENNE A LOURDE  EXCES // GESTES SPORTIFS | EXCES CARDIO+ EXCES AVEC ET/OU SANS CHARGE  EXCES COMPLEXES  EXCES // GESTES SPORTIFS | EXCES CARDIO++  EXCES MOBILISANT DE GROSSES MASSES MUSCULAIRES | EXCES CARDIO  EXCES PDS DE CORPS  EXCES AVEC CHARGE MODEREE | EXCES STATIQUES  EXCES DYNAMIQUES SANS CHARGE OU CHARGE FAIBLE (VARIANTES -) | EXCES STATIQUES  EXCES DYNAMIQUES SANS CHARGE (VARIANTES -) |
| QUELQUES EXEMPLES | WALL BALL  THRUSTER  PUSH PRESS  SDT  CLEAN  FRONT SQUAT  BACK SQUAT  FULL BURPEE ET VARIANTES +  BOX JUMP  PULL UP  MUSCLE UP  PUSH UP ++  TOES TO BAR  KB SWING | AIR SQUAT  SQUAT JUMP  SQUAT ET FENTE LESTE (KB, HALTERE, MB, BANDE ELASTIQUE, …)  POMPE RENEGADE  CRUNCH / SANGLE DE SUSPENSION  SLAM BALL  CORDE A SAUTER  ECHELLE DE RYTHME  BATTLE ROPE  CLIMBER  JUMPING JACK  STAR JUMP  KNEE UP  FENTE SAUTEE  JUMP ET VARIANTES  WALL BALL  PATINEUR | CORDE A SAUTER  ECHELLE DE RYTHME  BATTLE ROPE  CLIMBER  JUMPING JACK  STAR JUMP  KNEE UP  FENTE SAUTEE  JUMP ET VARIANTES +  AIR SQUAT  SQUAT JUMP  PATINEUR | ENSEMBLE DES EXERCICES DES DIFFERENTS PROTOCOLES SAUF LES EXERCICES STATIQUES | PLANCHE FACIALE  PLANCHE DORSALE  PLANCHE LATERALE  ET LEURS VARIANTES DYNAMIQUES (COMBINAISONS)  PUSH UP -  AIR SQUAT  FENTE (AV/AR)  JUMPING JACK  CLIMBER  BURPEE  TIRAGE / SANGLE  SIT UP | PLANCHE FACIALE  PLANCHE DORSALE  PLANCHE LATERALE  ET LEURS VARIANTES DYNAMIQUES (COMBINAISONS)  EXCES / SANGLE  PUSH UP -  AIR SQUAT  FENTE (AV/AR, AV, AR, LAT, CROISEE)  ET LEURS VARIANTES ADAPTEES  SIT 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) » | | | | | | |