|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Établissement** | LP TRINITE | **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  | X |
| **APSA**  | CROSS TRAINING | **REALISER UNE ACTIVITE PHYSIQUE POUR DEVELOPPER SES RESSOURCESET S’ENTRETENIR** |

**RÉFÉRENTIEL BAC PRO CROSS TRAINING**

|  |  |
| --- | --- |
| **AFLP déclinés dans l’APSA choisie :*****-AFLP 1*** : **Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement*****-AFLP 2* : Éprouver différentes méthodes d’entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance.*****- AFLP 4* : Agir avec et pour les autres en vue de** **la réalisation du projet d’entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.*****-AFLP 5* : Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.** | **Principes d’élaboration de l’épreuve :** Le candidat doit choisir un thème d’entraînement motivé par un choix de projet personnel lui permettant d'obtenir les changements qu'il souhaite sur son organisme. 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'entraînement et des exercices en cohérence avec ses capacités et son objectif. -Le candidat présente son projet de séance dont la charge de travail est établie en référence à ses ressources (durée, nombre de séries, répétitions, type de récupération) et en cohérence avec le thème d’entraînement.-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.  Évaluation AFLP 1 et 2 en fin de séquenceÉvaluation AFLP 4 et 5 en cours de séquence  |

**Epreuve adaptée :** Pour l’élève en situation de handicap, il se verra proposer des repères d’évaluation différents comme :

- retenir une zone du corps à mobiliser (si blessure ou invalidité des membres)

- adaptation des charges, du nombre de séries et de répétitions

- valorisation des rôles sociaux : rôle d’aide, observateur, coach.

- mise en place d’une grille de notation (avec répartition différente des points)

|  |  |
| --- | --- |
| **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 :**Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entraînement pour répondre à 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 cohérent au regard de l'objectif annoncé. - 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, justifié et judicieux du protocole et des exercices au regard de son projet personnel- Projet mené à terme sans modification de manière adaptée. - L'engagement est maximal dans la forme de travail choisie. - Aucun avertissement "sécurité" prononcé et pas de "no reps".  |
| *Répartition équilibrée des 7 points entre les degrés* | *De 0 à 1 pt* | *De 1.5 à 3 pts* | *De 3.5 à 5 pts* | *De 5.5 à 7 pts* |
| **AFLP 2 : /5 pts** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** |  |
| Éléments à évaluer de l’AFLP 2 :**Éprouver différentes méthodes d’entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance.** | Il tente d’appliquer des méthodes sans en comprendre l’intérêt ni les principes | Il hésite dans le choix des méthodes dont il n’a pas mémorisé les effets ni compris les principes | Il utilise les bilans de ses expériences passées pour sélectionner la méthode qui lui semble la plus adaptée. | Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu’il sait moduler. |
| *Répartition équilibrée des 5 points entre les degrés* | *De 0 à 0.5 pt* | *De 1 à 2 pts* | *De 2.5 à 4 pts* | *De 4.5 à 5 pts* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 4 :**  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Éléments à évaluer de l’AFLP 4 : **Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux. Coach et Juge.** | Coach : pas concerné, ne compte pas, n’agit pas .Juge : passif pas concernéN’intervient pas sur les erreurs de postures et trajets, comptabilise les reps même partielles (no reps , non valides)  | Observe passivement, compte si le partenaire le sollicite.Juge observateur : peu concerné,  | Debout proche du pratiquant, compte fort, il est volontaire, actif dans l’aide de son partenaire. Juge attentif, debout proche de l’athlète, annonce les No reps. | Dynamique, compte et devient un leadeur positif pour aider à la pratique.Juge 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 5:** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Éléments à évaluer de l’AFLP 5:**Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.** | Il effectue des actions parfois incontrôléesPhysique qui peuvent fragiliser son intégrité. Aucune connaissance de posture sécuritaire de base (gainage, dos et tête droite…). | Il réalise une motricité sécuritaire, mais énergivore. | Il assure des actions motrices précises et contrôlées visant l’efficience. | Il évolue en sécurité pour lui-même et pour les autres. |
| 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 |