**Champ d’apprentissage 5 : CROSS TRAINING BAC pro**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Situation d’évaluation de fin de séquence : 12 points | | | | |
| **Principe d’élaboration de l’épreuve Cross Training :**  **– L’épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d’une méthode choisie parmi des propositions de l’enseignant en lien avec un thème d’entrainement motivé par un choix de projet personnel.**  **Les élèves sont par deux : un pratiquant, un observateur/coach -L’épreuve engage le pratiquant dans la conception et l’enchainement de deux circuits d’entrainement pour développer sa puissance ou son endurance. -Ce W.O.D (*work of day*) ou EDJ *(en français)* doit durer entre 16’ et 20’. L’élève choisit la répartition des exercices, le séquençage des circuits, le nombre de tour, la récupération entre les tours et entre les deux circuits. Son organisation ainsi définie doit lui permettre de s’engager au plus haut niveau de ses ressources et assurer la réalisation complète de ses deux WODenchainés. Les circuits conçus par l’élève doivent être composés de 4 exercices maximum enchainés appartenant aux familles : cardio, haltérophilie, gymnastique. L’élève prévoit pour chaque exercice deux niveaux de difficulté pour réguler (+ /-) son engagement au regard de ses ressentis à chaque tour. Il conçoit son échauffement, sa préparation technique, définit les paramètres de sa charge de travail, la met en œuvre et la régule pour s’engager à son plus haut niveau de ressource. La FC est un élément privilégié pour apprécier cet engagement. Pour chaque circuit, un observateur contrôle la qualité de la réalisation des exercices. -L’épreuve se décompose en 4 périodes : Conception r : 15’ / Echauffement skill : 15’ / Circuits de 16’ à 20’ / Bilan : 10’ et temps d’analyse.**  **– L’évaluation de l’AFLP doit être favorisée par l’organisation et la durée de la séance d’évaluation.** | | | | |
| Positionnement précis dans le degré | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| **AFLP 1**  **Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entrainement pour**  **répondre à un mobile**  **personnel de développement**  **/ 7 Points** | L’élève conçoit une séance  d’entrainement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources  Il plaque un projet stéréotypé.  0 point………. 1 point | L’élève conçoit une séance présentant quelques incohérences entre  mobile/thème/charge de travail  Il met en œuvre son projet comme une succession de phases de travail et de repos  peu réfléchies.  1,5 point……………3points | L’élève exprime une cohérence entre son mobile, son thème et la charge de travail prévue.  Il organise les différents temps de sa séance pour garantir un engagement effectif.    3,5 points…. 5 points | L’élève argumente ses choix au regard de son contexte de vie personnelle  Il individualise les paramètres choisis pour garantir des effets réels.  5,5 points…………. 7 points |
| **AFLP 2**  **Éprouver différentes méthodes d’entrainement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance**  **/ 5 points** | Il tente d’appliquer des méthodes sans en comprendre l’intérêt ni les principes  0 point…………….0,5 points | Il hésite dans le choix des méthodes dont il n’a pas mémorisé les effets ni compris les principes.  1 point……………………2 points | Il utilise les bilans de ses expériences passées pour sélectionner la méthode qui  lui semble la plus adaptée.  2,5 points……………….4 points | Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu’il sait moduler partenaires.  4,5 points…………….5 points |
|  |  |  |  |  |
| Évaluation au fil de la séquence : 8 points | | | | |
| AFLP 3 | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| **Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail**  **en fonction d’indicateurs de l’effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).** | L’élève agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentis  Il prélève peu d’indicateurs pour réguler sa pratique. | L’élève identifie à postériori les effets sans les anticiper, ni réguler la charge de travail  Il prélève occasionnellement les indicateurs d’effort les plus simples | L’élève associe des ressentis à la charge de travail. Ces sensations engagent une  régulation à court terme (modulation du travail dans le respect du thème).  Il prélève le plus souvent des indicateurs d’efforts multiples. | L’élève associe des ressentis de  différentes natures qui lui permettent d’ajuster sa charge de travail à court et moyen termes.  Il prélève systématiquement des indicateurs variés pendant et après son effort. |
| AFLP 4 | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| **Agir avec et pour les autres en vue de la**  **réalisation du projet d’entrainement en**  **assurant spontanément les rôles sociaux.** | Il agit seul et pour lui-même | Il accepte d’aider son partenaire sur sollicitation | Il est volontiers actif dans l’aide de la pratique de son partenaire | Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupe |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Répartition des points en fonction du choix de l’élève** | | | | |
| **AFLP noté sur 2pts** | 0,5 pt | 1 pt | 1,5pts | 2pts |
| **AFLP noté sur 4pts** | 0,5 pt | 1 pt 1,5pts | 2 pts 3 pts | 3,5 pts 4 pts |
| **AFLP noté sur 6pts** | 0,5 pt | 0,5 pt 2,5pts | 3 pts 4,5 pts | 5 pts 6 pts |

|  |  |
| --- | --- |
| **TYPES D’ADAPTATION** | **OBÉSITÉ** |
| **COMPORTEMENTS REPÉRABLES** | -Grande fatigabilité  -Problème d’inertie (démarrage arrêt, contrôle de déplacements, changement d’orientation, déplacements vers l’arrière)  -Moindre amplitude des mouvements  -Difficulté à gérer un travail musculaire précis.  - Condition physique souvent précaire (essoufflement, battements cardiaques plus rapides) |
| **PRÉCAUTIONS À PRENDRE** | -Contraintes imposées aux articulations  -Éviter courses, sauts, et réceptions surtout en contre bas  -Éviter les appuis prolongés sur les mains et le travail en suspension (sangles, tractions…)  -Éviter les exercices au sol.  -Effort moins intense |
| **ADAPTATIONS POSSIBLES** | -Favorise exercices de décharge (vélo, marche)  -Aménager des pauses et réduire l’intensité de l’exercice. |
| **ÉPREUVES ET BARÈMES SPÉCIFIQUES** | -Axer le travail sur la maitrise et non la performance.  -EDJ :  - 3 circuits de 5’ en EMOM  afin gérer parfaitement la quantité́ du travail effectué, mais aussi le ratio  temps de travail / temps de repos.  1 circuit de 6 |
| **ÉPREUVES ET BARÈMES SPÉCIFIQUES**  **2** | Choix de l’ AFLP 5 (notion de sécurité, santé) différent du barème classique (AFLP4) . |