

# Repères de progressivité - Crosstraining - Cycle 4 - Séquence 1/1

**AFC1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance (dans au moins 2 familles athlétiques).**

**AFC2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.**

**AFC4 : S'échauffer avant un effort .**

**AFC5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux.**

AFC	AFC1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance.		AFC2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.	AFC4 : S'échauffer avant un effort .	AFC5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux	
Compétences	CG1-1	CG2-1	CG2-3	CG4-4	CG3 - 4	
	Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficience		Préparer - planifier - se représenter une action avant de la réaliser	Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels et colectifs	Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger	Agir avec et pour les autres en tenant compte des différences.
	Réaliser des mouvements sécuritaires qui respectent les standards-critères de réalisation /4	Être efficace /4	Gérer son effort et adapter le choix des exercices à ses ressources /4	Compléter, exploiter ses fiches d'entraînement /2	S'échauffer /2	Assume le rôle de juge/coach /4
Maîtrise insuffisante	Réalise des mouvements avec une amplitude insuffisante et quelques approximations d'un point de vue sécuritaire. <b>0 - 1</b>	Moins de X points <b>0 - 1</b>	Choisit au hasard ses exercices et réalise les mouvements à une intensité inadaptée <u>-De nombreuses pauses (break)-</u> <u>20 points (ou +)de différence entre le bloc1 et 2</u> <b>0 - 1</b> (Elèves placés en haut du degré lorsque les points du bloc 2 ≥ bloc 1)	Ne complète pas les fiches d'entraînement et fait ses séances sans tenir compte des repères externes. <b>0 - 0,5</b>	Ne s'échauffe pas. <b>0 - 0,5</b>	Encourage Ne connait pas les standarts et les critères de réalisation <b>0 - 1</b>
Maîtrise fragile	Connait et respecte les critères de réalisation liés à la sécurité et à l'amplitude des mouvements. <b>1,25 - 2</b>	Entre X et X points <b>1,25 - 2</b>	Adopte une stratégie trop sécuritaire ou commence avec une intensité trop élevée. Choisit plusieurs exercices qui ne sont pas adaptés à ses ressources <u>-Plusieurs breaks par bloc-</u> <u>-Entre 11 et 19 points de différence entre B1 et B2-</u> <b>1,25 - 2</b> (Elèves placés en haut du degré lorsque les points du bloc 2 ≥ bloc 1)	Complète les fiches partiellement et commence à utiliser quelques données pour être plus performant. <b>0,75 - 1</b>	S'échauffe partiellement. <b>0,75 - 1</b>	Assume le rôle de juge OU de coach Indique les "no rep" et le signale à son athlète OU Conseille pour un mouvement plus efficace / une meilleure gestion de l'effort <b>1,25 - 2</b>
Maîtrise satisfaisante	Réalise des mouvements qui respectent les standards de réalisation (amplitude) et les critères de réalisation (placement). <b>2,25 - 3</b>	Entre X et X points <b>2,25 - 3</b>	Gère son effort de manière raisonnée et choisit des exercices globalement adaptés à ses ressources <u>-Au maximum 1 break par bloc-</u> <u>-Entre 6 et 10 pts de diff entre B1 et B2-</u> <b>2,25 - 3</b> (Elèves placés en haut du degré lorsque les points du bloc 2 ≥ bloc 1)	Complète les fiches et utilise quelques données (met en relation repères internes/externes) pour réguler ses actions (choisir ses exercices, planifier ses répétitions). <b>1,25 - 1,5</b>	Réalise un échauffement progressif et complet. <b>1,25 - 1,5</b>	Assume le rôle de juge ET de coach Indique les "no rep" et le signale à son athlète ET Conseille pour un mouvement + efficace / une meilleure gestion de l'effort <b>2,25 - 3</b>
Maîtrise très satisfaisante	Réalise des mouvements sécuritaires, qui respectent les standards liés à l'amplitude, les critères de réalisation et rythmés. <b>3,25 - 4</b>	Plus de X points <b>3,25 - 4</b>	Choisit des exercices adaptés à ses ressources et gère son effort de manière raisonnée et efficace <u>- Pas de break -</u> <u>-Moins de 5 points de différence entre bloc1 et 2-</u> <b>3,25 à 4</b> (Elèves placés en haut du degré lorsque les points du bloc 2 ≥ bloc 1)	Utilise les données pour réguler ses actions et demande l'avis de son partenaire d'entraînement. <b>1,75 - 2</b>	Réalise un échauffement progressif, complet et spécifique au travail à réaliser. <b>1,75 - 2</b>	Assume le rôle de juge et de coach de manière efficace et pertinente. <b>Les conseils permettent à son athlète de réaliser un nombre de points quasiment identiques entre le bloc 1 et 2 (- de 5)</b> <b>3,25 - 4</b>