

Lycée Professionnel	Champ d'apprentissage n°1		APSA : CrossFit® TEAM
Niveau de classe : 1PRO		Séquence d'enseignement : 2 / 3	
<b>Objectifs</b> du projet EPS	<p>PASSER DU STATUT DE CONSOMMATEUR D'UN « PRODUIT PHYSIQUE » A CELUI DE CONSOMM'ACTEUR DE SEANCE PUIS CELUI D'ACTEUR DE SES APPRENTISSAGES</p> <p>PASSER D'UN COMPORTEMENT INDIVIDUALISTE A DES ATTITUDES FAVORISANT LE VIVRE ENSEMBLE, OÙ LE LEVIER COLLECTIF EST PERCU COMME UN MOYEN DE PLUS GRANDE REUSSITE</p>		
<b>Attendus de fin de Lycée</b>	<p><b>AFLP1.</b> Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.</p> <p><b>AFLP2.</b> Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.</p> <p><b>AFLP3.</b> Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.</p> <p><b>AFLP4.</b> Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.</p> <p><b>AFLP6.</b> Connaître son niveau pour établir un projet de performance situé culturellement.</p>		
<b>Compétence attendue</b>	<p>S'engager à 2(AFLP4) dans un projet de performance(AFLP6) pour progresser (AFLP3) et réaliser la meilleure performance possible sur un Metcon AMRAP en duo, à l'aide de techniques efficaces(AFLP2) et d'une alternance raisonnée des efforts(AFLP1).</p> <p>Juger (AFLP4) par 2 pour assurer le bon déroulement de l'épreuve.</p>		
<b>Acquisitions prioritaires</b>	<b>CAPACITES</b>	<b>CONNAISSANCES</b>	<b>ATTITUDE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Différencier les mécaniques des différents mouvements AFLP2</li> <li>-Maitriser différents mouvements, en PDC ou avec une charge externe AFLP2</li> <li>-identifier les points forts et les points faibles du binôme et faire des choix lucides AFLP1/AFLP6</li> <li>-Dépasser les seuils d'efforts habituels AFLP1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Associer noms et exercices/mouvements AFLP2</li> <li>- Standards des mouvements AFLP4</li> <li>-Principes mécaniques de base relatifs aux mouvements AFLP2</li> <li>- Identifier les sensations physiques liées au ressenti de l'effort AFLP1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-S'engager dans un projet collectif d'amélioration des performances AFLP3/AFLP6</li> <li>-Etre à l'écoute de son binôme AFLP4/AFLP1</li> <li>-Tenir un cahier d'entraînement AFLP3</li> <li>-S'engager dans Le rôle de juge AFLP4</li> <li>-S'engager dans son rôle de partenaire AFLP4</li> </ul>
<b>Situation d'évaluation</b>	<p><b>TEAM OF 2 AMRAP 9'</b> (As Many reps As Possible)</p> <p>-Du <b>départ à la 6<sup>ème</sup> minute</b>, les 2 CrossFiteurs doivent réaliser le <b>maximum de répétitions de 3 mouvements</b> : Run/1 Gym / 1Haltérophilie, et ce <b>de façon synchronisée</b>.</p> <p>-De la <b>6<sup>ème</sup> à la 9<sup>ème</sup> minute</b>, les 2 CrossFiteurs doivent réaliser le <b>maximum de répétitions de 2 mouvements</b>, les mouvements <b>peuvent être différents</b> pour les 2 CrossFiteurs.</p> <p>Le <b>score final</b> est le nombre de <b>répétitions réalisées</b> dans chaque section d'exercice multiplié par le <b>coefficient de difficulté</b> de chaque section.</p> <p>Le <b>coefficient de difficulté</b> dépend du <b>niveau de difficulté</b> choisi par le binôme pour les <b>mouvements</b>.</p> <p><b>Choix des mouvements</b> et du <b>niveau de difficulté</b> (nombre de répétitions).</p> <p>Le binôme annonce un <b>projet de performance</b> en termes de <b>répétitions réalisées</b> dans chaque section d'exercice (0 à 6' puis 6' à 9').</p> <p>Le binôme est accompagné durant tout le Metcon par <b>2 juges</b>.</p>		

Séquence 1/2	AFLP 1	AFLP 2	AFLP 3	AFLP4		AFLP6
Repères de progressivité	Nombre de Breaks	Maîtrise mouvements	Démarche de progression	Juge	Partenaire	Projet de performance
1 (maîtrise insuffisante)	Break les sets rapidement sur toutes les sections	Produit des mouvements non maîtrisés et inefficaces, voire dangereux	Pas de démarche <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas d'analyse</li> <li>• Les mêmes erreurs sont reproduites</li> </ul>	Ne se sent pas concerné	Ne fais pas d'effort particulier	Inexistant
2 (maîtrise fragile)	Break les sets en milieu de toutes les sections	Produit des mouvements immatures qui se dégradent assez rapidement	Démarche inaboutie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse les séances</li> <li>• Pas toujours de modification du projet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'investit dans son rôle</li> <li>• Epreuve des difficultés à conserver une concentration suffisante</li> </ul>	Fait des efforts mais se décourage vite	Précis en nombre de reps pour 1 à 2 sections d'exercice
3 (maîtrise satisfaisante)	Break les sets en fin de sections 0'-6' et 6'-9'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produit des mouvements maîtrisés sans fatigue</li> <li>• Le geste se dégrade progressivement avec la fatigue</li> </ul>	Démarche maîtrisée <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projet de performance</li> <li>• Réalisation</li> <li>• Analyse</li> <li>• Nouveau projet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joue son rôle avec sérieux et application</li> <li>• Communique envers les athlètes (no reps)</li> </ul>	Fait toujours des efforts	Précis en nombre de reps pour chaque section d'exercice
4 (très bonne maîtrise)	Break les sets sur la section 6'-9'	Produit des mouvements maîtrisés dans des conditions de fatigue significative	Démarche maîtrisée <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projet de performance</li> <li>• Réalisation</li> <li>• Analyse</li> <li>• Plusieurs nouveaux projets</li> <li>• Choix du projet le plus pertinent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se place de façon adaptée</li> <li>• Communique clairement et efficacement (no reps argumentées)</li> </ul>	Se dépasse et encourage son binôme dès que possible	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Précis en nombre de reps pour chaque section d'exercice</li> <li>• Cohérent par rapport aux ressources du binôme</li> </ul>