

Lycée Professionnel	Champ d'apprentissage n°5	APSA : CrossFit®	
Niveau de classe : 2PRO		Séquence d'enseignement : 1 / 3	
Objectifs du projet EPS	PASSER DU STATUT DE CONSOMMATEUR D'UN « PRODUIT PHYSIQUE » A CELUI DE CONSOMM'ACTEUR DE SEANCE PUIS CELUI D'ACTEUR DE SES APPRENTISSAGES		
Attendus de fin de Lycée	<p>AFLP1. Concevoir et mettre en oeuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.</p> <p>AFLP2. Eprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.</p> <p>AFLP3. 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).</p> <p>AFLP5. Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.</p>		
Compétence attendue	Dans une démarche de progression basée sur son ressenti à l'effort(AFLP3), concevoir et réaliser en toute sécurité (AFLP5) un projet d'entrainement individualisé (AFLP1) et varié (AFLP2) en CrossFit®.		
Acquisitions prioritaires	CAPACITES	CONNAISSANCES	ATTITUDE
	<ul style="list-style-type: none"> -Différencier les mécaniques des différents mouvements AFLP5 -Maitriser différents mouvements, en PDC ou avec une charge externe AFLP5 -Remplir son cahier d'entrainement AFLP1 	<ul style="list-style-type: none"> -Terminologie spécifique anglophone AFLP5 -Associer noms et exercices/mouvements AFLP5 - Standards des mouvements AFLP5 -Principes mécaniques de base relatifs aux mouvements AFLP5 - Identifier les sensations physiques liées au ressenti de l'effort AFLP3 -Connaître différentes méthodes d'entrainements et les paramètres qui les différencient AFLP2 -Les différentes parties d'une séance et leur lien AFLP1 	<ul style="list-style-type: none"> -S'engager dans un projet personnel AFLP1 -S'investir avec régularité pour progresser AFLP3
Situation d'évaluation	<p>L'élève a le choix entre 2 thèmes d'entrainement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endurance de force • Puissance/Explosivité <p>Présenter et réaliser une séance de CrossFit® d'environ 40' comportant un travail de mobilité pré et post workout (5' et 5'), un warm-up (10') et des skills spécifiques à son MetCon (10') et un Metcon répondant à un mobile personnel d'agir illustré par le choix du thème d'entrainement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endurance de force= EMOM de 8' • Puissance Explosivité=AMRAP 9' de 4 sets de 1'30 ON/1'OFF 		

L'élève est accompagné d'un coach et de 2 juges lors du MetCon.

Tenir un cahier d'entraînement pour le suivi de ses projets.

Séquence 1/3	AFLP 1	AFLP 2	AFLP 3	AFLP 5
Repères de progressivité	Mise en œuvre individualisée	Variété des méthodes d'entraînements	Régulation de la charge de travail	Maitrise des mouvements
1 (maîtrise insuffisante)	S'agite sans but. Le mobile personnel est non identifiable	Reste toujours sur la même méthode d'entraînement	Ne fait pas évoluer sa charge de travail en rapport à avec son ressenti	Produit des mouvements non maitrisés et inefficaces, voire dangereux
2 (maîtrise fragile)	S'inscrit dans un projet mais qui est non individualisé (le même qu'un-e camarade)	Teste des méthodes d'entraînements sans chercher à analyser leur pertinence	<ul style="list-style-type: none"> Fait évoluer légèrement sa charge de travail grâce à l'enseignant A du mal à faire le lien avec ses sensations 	Produit des mouvements immatures qui se dégradent assez rapidement
3 (maîtrise satisfaisante)	S'inscrit dans un projet individualisé basé sur des motifs personnels qui restent parfois floues	<ul style="list-style-type: none"> Teste différentes méthodes d'entraînements Critique la pertinence de chacune 	Fait évoluer sa charge de travail en se basant sur ses sensations grâce à l'enseignant	<ul style="list-style-type: none"> Produit des mouvements maitrisés sans fatigue Le geste se dégrade progressivement avec la fatigue
4 (très bonne maîtrise)	S'inscrit dans un projet individualisé basé sur des motifs personnels clairs	<ul style="list-style-type: none"> Teste différentes méthodes d'entraînements Retient les éléments les plus pertinents dans son projet d'entraînement 	Fait systématiquement évoluer sa charge de travail en se basant sur ses sensations de façon autonome	Produit des mouvements maitrisés dans des conditions de fatigue significative