

Référentiel d'évaluation baccalauréat général et technologique Champ d'apprentissage 5 : Cross Training

Principes d'évaluation

- L'AFL1 est évalué le jour du CCF par l'observation d'une séance de 45 à 60' présentée sur un document spécifique et réalisée par l'élève, aidé de son coach.
- L'AFL 2 et l'AFL 3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères **académiques**
- L'évaluation de l'AFL2 porte sur la cohérence de la démarche de l'élève, validée par le suivi du cahier d'entraînement.
- L'évaluation de l'AFL3 porte sur l'investissement de l'élève dans le rôle de coach.

Barème et notation

- L'AFL 1 est noté sur 12 points
- Les AFL 2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve.

Trois choix sont possibles :

- **CHOIX 1** : AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.
- **CHOIX 2** : AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ;
- **CHOIX 3** : AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ;

Choix possibles pour les élèves

- AFL1 : thèmes, méthodes et paramètres d'entraînements
- AFL2 : modalités et paramètres d'entraînement
- AFL3 : modalités d'intervention envers sa/son camarade
- AFL2 et AFL3 : Le poids relatif dans l'évaluation

Principe d'élaboration de l'épreuve

Épreuve

L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un **thème** d'entraînement motivé par le choix d'un **projet personnel**

Lors de la séquence :

Le candidat doit choisir le **thème d'entraînement** * adapté qui correspond à l'expression de son projet parmi :

- Recherche d'un gain de **Puissance aérobie et/ou d'Explosivité musculaire**
- Recherche d'un gain de **Tonification et/ou de Renforcement musculaire**
- Recherche d'un gain d'**Endurance fondamentale et/ou d'Endurance musculaire**

Il doit concevoir et réaliser des séances d'entraînement en coopérant avec des partenaires. Ces séances doivent être en cohérence avec le projet et sont retranscrites dans un cahier d'entraînement.

Le candidat choisit les exercices qui permettent de mettre en œuvre son projet **A préciser par l'équipe EPS**

Il expérimente différentes **méthodes d'entraînement**** liées à son thème d'entraînement.

- **Puissance aérobie/Explosivité musculaire**=> TABATA entre 2 et 3 répétitions de l'ensemble du TABATA/AMRAP d'un bloc pour une durée totale comprise entre 6 et 8'/ou fractionné pour une durée totale d'effort entre 10 et 15' **A préciser ou choisir par l'équipe EPS**
- **Tonification/Renforcement musculaire**=> EMOM d'une durée totale comprise entre 10 et 20'/ TABATA entre 3 et 5 répétitions de l'ensemble du TABATA **A préciser ou choisir par l'équipe EPS**
- **Endurance fondamentale/Endurance musculaire** => EMOM et E2MOM d'une durée totale comprise entre 10 et 20' **A préciser ou choisir par l'équipe EPS**

Lors de l'épreuve certificative :

Le candidat doit préparer, présenter sur un document spécifique et réaliser avec un coach une séance de 45 à 60 minutes qui correspond à la continuité de son travail durant la séquence. **A préciser par l'équipe EPS**

Cette séance comprend un warm up complet, la réalisation de certains exercices de son programme. Elle comprend aussi des temps de récupération et un temps d'analyse / bilan de 5' à la fin.

Le candidat relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, et réalise un bilan.

AFL1/12pts

« S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu »

Eléments à évaluer		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire	Réaliser 6pts	<ul style="list-style-type: none"> Intégrité physique mise en jeu sur au moins 1 mouvement Nombreux « No Reps » <p style="text-align: center;">0 à 1,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Placements sécuritaires maîtrisés Quelques « No Reps » réguliers Respiration non placée <p style="text-align: center;">2 à 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Placements sécuritaires maîtrisés Rares « NO Reps » en fin de séance Respiration parfois non maîtrisée <p style="text-align: center;">3,5 à 4,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Placements sécuritaires maîtrisés Aucun « No Reps » Respiration rythmée et efficace <p style="text-align: center;">5 à 6</p>
	8pts Choisir les paramètres d'entraînement 2pts	<ul style="list-style-type: none"> La majorité des paramètres d'entraînement sont incohérents au regard du thème choisi (méthode de travail, mouvements, nbre de reps, de séries, de temps de récup...) <p style="text-align: center;">0 à 0,25</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 paramètres d'entraînement ne sont pas adaptés au thème choisi (nbre de reps, temps de récup, charge...) La démarche n'est pas assez individualisée au regard des ressources de l'élève (programmation pour « tout le monde ») <p style="text-align: center;">0,5 à 0,75</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les paramètres d'entraînement sont cohérents avec le thème choisi Ils s'inscrivent dans une démarche individualisée en rapport aux ressources de l'élève <p style="text-align: center;">1 à 1,25</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les paramètres d'entraînement sont cohérents avec le thème choisi Ils s'inscrivent dans une démarche individualisée et affinée avec les effets précisément recherchés <p style="text-align: center;">1,5 à 2</p>
Analyser 4pts		<ul style="list-style-type: none"> La notion de ressenti n'est pas intégrée Aucune analyse Ne tient pas compte des observations des partenaires. Aucune régulation en cours de travail <p style="text-align: center;">0 à 0,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Le ressenti n'est utilisé que partiellement (l'élève est capable de qualifier son niveau de ressenti mais éprouve des difficultés à faire le lien avec la régulation des paramètres du travail) Régulation en fin de séance qui manque de cohérence (« modifier pour modifier ») Exploite peu les observations du partenaire <p style="text-align: center;">1 à 1,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Régulation en fin de séance intégrée à la démarche et basée sur le ressenti et ses ressources A l'écoute de son partenaire d'entraînement <p style="text-align: center;">2 à 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Régulation rapide en cours de travail qui cherche à optimiser les effets recherchés Echange et débat avec son partenaire d'entraînement sur des indicateurs précis (vitesse gestuelle, méthode d'entraînement, régime de contraction) <p style="text-align: center;">3,5 à 4</p>

AFL2 « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>Concevoir des séquences de musculation faisant partie intégrante d'un projet personnalisé</u></p> <p>CAHIER D'ENTRAINEMENT</p>	<p>Projet inexistant, non formalisé ou copié</p> <ul style="list-style-type: none"> Le cahier est très partiellement rempli L'élève écrit une séance improvisée ou recopiée sur un autre élève Les paramètres d'entraînements présentent de très nombreuses incohérences par rapport aux ressources et au thème 	<p>Projet formalisé mais stéréotypé</p> <ul style="list-style-type: none"> Le cahier est rempli (paramètres, ressenti) mais les bilans sont souvent négligés, ce qui limite les adaptations du programme L'élève écrit une séance type, stéréotypée Les paramètres d'entraînements présentent quelques incohérences par rapport aux ressources et au thème 	<p>Projet formalisé personnel</p> <ul style="list-style-type: none"> Le cahier est rempli (paramètres, ressenti, bilans) avec quelques imprécisions ou oublis sur les bilans L'élève écrit des séances variées, lui permettant d'explorer au moins 2 méthodes d'entraînement différentes Les paramètres d'entraînements sont maîtrisés en lien avec les ressources et le thème d'entraînement 	<p>Projet personnalisé précis</p> <ul style="list-style-type: none"> Le cahier est rempli (paramètres, ressenti, bilans) avec précision. Il permet d'identifier clairement la logique suivie par l'élève. L'élève écrit des séances variées, lui permettant d'explorer au moins 2 méthodes d'entraînement différentes Les paramètres d'entraînements sont maîtrisés en lien avec les ressources et le thème d'entraînement L'élève recherche une optimisation de son temps de travail (solliciter un groupe musculaire pendant le repos d'un autre)
CHOIX 1	0,5	1	1,5	2
CHOIX 2	1	2	3	4
CHOIX 3	1,5	2,5	4,5	6

AFL3 « Coopérer pour progresser »

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
COACH	<p>COACH ABSENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Néglige le rôle d'observateur. Ne connaît pas les standards Ne donne aucun conseil. N'apporte pas d'aide (ne pare pas, n'aide pas à installer) 	<p>COACH AIDE</p> <ul style="list-style-type: none"> Observe son partenaire Installe et pare si besoin standards non maîtrisés= pas d'intervention pour corriger 	<p>COACH EFFICACE</p> <ul style="list-style-type: none"> Observe son partenaire Installe et pare si besoin Corrige sur la base de critères simples (placement des appuis, amplitude du mouvement, ouverture des épaules) avec la voix ou le contact 	<p>COACH ORGANISATEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> Observe son partenaire Installe et pare si besoin Anticipe sur les exercices à venir, « fluidifie » la séance Corrige sur la base de critères précis (vitesse gestuelle, respiration, engagement des groupes musculaires) avec la voix et le contact

				• Echange sur les adaptations du programme
CHOIX 1	1,5	2,5	4,5	6
CHOIX 2	1	2	3	4
CHOIX 3	0,5	1	1,5	2

Remarques/ Aides à l'élaboration

Projet personnel= Pourquoi, quelle est la motivation qui fonde le choix de l'élève? Ex : « Je souhaite développer mon Jump au basket »

Thème d'entraînement= Quoi, Quelles qualités solliciter/développer ? Ex : Explosivité

Méthode d'entraînement= Comment les solliciter/développer ? Ex : AMRAP 6'

→ Si certaines méthodes d'entraînement sont très orientées vers des effets précis (Cf AMRAP=>Puissance), c'est avant tout l'intensité de l'effort-vitesse gestuelle, charge additionnelle, récupération- qui va permettre de mettre en place les conditions d'adaptation physiologiques et neurologiques recherchées par les élèves.

→ Les équipes peuvent orienter, cadrer les choix de mouvements/exercices des élèves si elles souhaitent viser un développement global. A ce titre, la classification des exercices selon qu'ils sont issus des catégories CARDIO/GYM/HALTERO *** peut être très utile.

Ainsi, à titre d'exemple on pourrait exiger des élèves d'avoir au moins 2 exercices différents de 2 catégories différentes ou 1 exercice de chaque catégorie. **A préciser par l'équipe EPS**

Lien thèmes d'entraînement → types d'efforts → projet personnel*

Recherche d'un gain de **Puissance aérobie et/ou d'Explosivité musculaire** → Efforts brefs et très intenses → Préparation spécifique à une activité sportive/compétition

Recherche d'un gain de **Tonification et/ou de Renforcement musculaire** → Efforts longs et soutenus → Préparation générale

Recherche d'un gain d'**Endurance fondamentale et/ou d'Endurance musculaire** → Efforts longs à intensité modérée/ Efforts longs incluant de très fréquentes récupérations → Reprise d'activité, récupération (SHN)

Exemples d'applications:**

- Explosivité=> AMRAP 1'30 ON/1' OFF X 4 Sets de 5 Box Jumps-40 Single Unders
- Tonification=> TABATA X3 en alternance de Squats/Jumpin'Jacks. Rythme souple sur les Squats. 1' de récupération entre chaque TABATA.
- Endurance fondamentale=>EMOM 18' de Minute 1 :30'' Planche-Minute 2 :12 Box Steps Ups X 8 sets. Conserver entre 30'' et 20'' de récupération par minute.

Glossaire :

Warm Up : *Echauffement général incluant des mouvements poly-articulaires en lien avec les groupes musculaires et articulations sollicitées durant l'AMRAP*

Sets de mouvement : *enchaînement de mouvements défini préalablement (ex : 10 Box Jumps/ 10 Sit Ups/ 10 Double unders)*

Coach : *accompagnement*

Reps : *mouvements validant les standards établis*

No Reps : *mouvements ne validant pas les standards établis*

Standards : *éléments incontournables du mouvement qui permettent sa validation (ex : Squat= plis de l'aine sous le niveau du genou en bas + extension complète genoux-hanches-épaules en haut)*

AMRAP : *« As Many Rounds/Reps As Possible »=Priorité au temps pour cette méthode de travail où l'élève doit réaliser un maximum de rounds et/ou reps dans un temps donné. Particulièrement indiqué pour le travail de Puissance.*

EMOM/E2MOM : *“Every Minute On the Minute” et « Every 2 Minute On the Minute »= un nombre de répétitions à réaliser au début de chaque minute/ toutes les 2', une fois les répétitions effectuées, le reste de la minute est de la récupération= cette méthode de travail permet à l'élève d'établir un rythme de travail incluant les récupérations. Particulièrement indiqué pour le travail à intensité sous maximale.*

TABATA: *Alternance de 8 phases de 20'' d'effort et 10'' de récupération pour un total de 4' OU Alternance de 3 à 5 phases de 30'' d'effort et 10'' de récupération pour cette méthode de travail.*

Cardio *** : *famille de mouvement monostructurel cyclique (Course, vélo, rameur, corde à sauter, ergo en tout genre)*

Gymnastique *** : *famille de mouvement regroupant tous les exercices liés à la maîtrise du corps dans l'espace (Sit-Ups, Box Jumps, Burpees...)*

Haltérophilie *** : *famille de mouvement regroupant tous les exercices liés au déplacement/manipulation de charge externe (Russian Twists, Kettlebell Russian Swing...)*

