

GRILLE D'ÉVALUATION CROSSTRaining 6^{ème} – CYCLE 3

Caractérisation de la compétence APSA : Réaliser et concevoir des enchaînements d'exercices maîtrisés de renforcement musculaire sous des formats de travail différents en fonction de ses capacités en vue d'une performance optimale. Tenir les rôles d'observateurs et de juges pour valider les exercices à partir de critères simples. Respecter les règles de vie, de sécurité et sanitaires.

Situation qui fait la preuve

Après s'être échauffé, le FitPupil réalise deux formats de travail différents : AMRAP et un circuit training dans lesquels il doit choisir le niveau de réalisation du AMRAP et choisir 3 exercices selon la partie du corps qu'il souhaite travailler + choisir le niveau des exercices imposés. Il sera amené à observer son camarade pour être en mesure de valider ou non la maîtrise de chaque exercice.

Socles Éléments signifiants Descripteurs	Attendus de fin de cycle	Caractérisation de la compétence attendue	Objectif non atteint	Objectif partiellement atteint	Objectif atteint	Objectif dépassé
D1 : Mobiliser différentes ressources lors du CT pour réaliser la meilleure performance	<i>Réaliser des efforts / enchaîner plusieurs actions motrices</i>	Réaliser et concevoir des enchaînements d'exercices sous formats de travail différents en vue d'une performance optimale	Aucune amélioration. Fait moins bien que pendant les séances. Ou exercices réalisés trop vite = pas de réels mouvements. Les 4 suivants au AMRAP	Pas d'amélioration mais régularité dans ce qu'il a fait auparavant. Manque d'intensité alors qu'il pourrait mieux faire. Les 4 suivants au AMRAP	Nb de répétitions très correctes (reste dans les mêmes répétitions que les autres fois avec une légère amélioration). Les 4 suivants au AMRAP	Nombre de répétitions conséquent sur chaque exercice (amélioration par rapport aux autres fois) Les 4 premiers ayant fait le + de tours au AMRAP
D2 : Répéter un geste pour le rendre efficace	<i>Mesurer et quantifier les performances, les comparer/ assumer les rôles sociaux</i>	Enchaînements d'exercices maîtrisés à partir de critères simples	Peu de répétitions du geste = non maîtrisé.	Maîtrise quelques exercices = les plus simples qui se rapprochent de la motricité terrienne. Veut aller trop vite sur les plus difficiles (pompes par ex).	Maîtrise des exercices dans sa globalité. Mais quelques erreurs dans les exercices les plus difficiles.	Maîtrise parfaite de tous les exercices = montre une répétition conséquente et maîtrisée de chaque exercice au fil des séances.
D3 : Assumer les rôles sociaux confiés pour renseigner l'activité de son partenaire et progresser	<i>Mesurer et quantifier les performances, les comparer / Assumer les rôles sociaux</i>	Tenir les rôles d'observateur et de juge pour valider les exercices / à partir de critères simples	Observe et ne fait que remplir la fiche présentant quelques erreurs	Fiche complète à remplir et repère les critères qu'il y a à observer mais ne sont pas jugés de manière efficace.	Fiche complète, critères repérés et utilisés pour conseiller son partenaire.	Fiche complète, critères repérés et utilisés pour conseiller son partenaire + capable de juger si le mouvement est maîtrisé ou non.
D3 : Assurer sa sécurité et celle des autres	<i>Assumer les rôles sociaux</i>	Tenir les rôles d'observateur et de juge pour valider les exercices / Respecter les règles	Aucune maîtrise des ex, se met en danger. Bcp de remarques sur le respect de l'env.	Maîtrise des exercices les plus simples. Respect de l'environnement.	Maîtrise des exercices dans l'ensemble pour se mettre en sécurité mais difficile d'assurer la sécurité de son partenaire.	Maîtrise de tous les exercices + sécurité de son partenaire + respect de l' environnement.
D4 : Adapter l'intensité de son engagement physique à ses capacités	<i>Réaliser et gérer des efforts/ enchaîner plusieurs actions/ quantifier ses performances</i>	Concevoir un enchaînement en fonction de ces capacités	Projet incohérent par rapport à ses capacités. Pas de réflexions.	Projet cohérent sur un des deux formats de travail. Prévoit un niveau trop élevé par rapport à son niveau.	Projet cohérent sur les deux formats néanmoins ne prend pas de risques niveau intensité et difficulté.	Projet cohérent par rapport à son niveau, ses capacités.
D5 : Comprendre et respecter l'environnement du CrossTraining	<i>Assumer les rôles / Réaliser des efforts</i>	Respecter les règles de vie, de sécurité et sanitaires	Investissement moindre. Comportement à revoir. Manque de respect pour le matériel.	Investissement dans l'organisation et l'installation de la séance mais peut manquer de motivation dans le travail et d'engagement.	Investissement, sérieux, comportement Ok, implication dans son travail mais manque d'aide envers son camarade	Investissement ++, sérieux, respect du matériel, implication dans son travail et celui de son partenaire.