

## CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 : " Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée"

### CROSS TRAINING

#### Principes d'élaboration de l'épreuve

Les élèves sont en trinôme (1 pratiquant, 1 juge et 1 secrétaire/coach).

Après un échauffement en autonomie, chaque élève réalise 2 WODs (récupération de 16 minutes entre chaque WOD).

**WOD 2 :** l'enseignant impose 3 mouvements (1 HALTERO / 1 GYM / 1 CARDIO) et le nombre de répétitions à effectuer pour chaque mouvement. L'élève réalise la tâche donnée aussi rapidement que possible (For time). Le temps maximum pour réaliser le WOD 2 est de 5 minutes (Time cap).

Le juge comptabilise le nombre de pause(s) = arrêt(s) de plus de 5 secondes.

Avant de démarrer le WOD 1, l'athlète annonce le score (= nombre de tours) qu'il pense effectuer.

**WOD 1 :** l'élève choisit les mouvements (et leurs niveaux) parmi une liste de mouvements. Il a l'obligation de sélectionner un mouvement par catégorie (CARDIO, GYM et HALTERO). Pour chaque mouvement, le nombre de répétitions par tour est imposé. Les mouvements imposés (par l'enseignant) pour le WOD 2 ne peuvent pas être sélectionnés (par l'élève) pour le WOD 1. Lorsque le WOD est sélectionné, l'élève doit réaliser le maximum de tours en 8 minutes (AMRAP 8' : As Many Rounds As Possible).

#### Liste des mouvements :

- **CARDIO :** burpee, mountain climber, box jump, course, montée de genoux, rameur, saut à la corde ;
- **GYM :** dips, pompe, traction, pieds-barre, rowing aux sangles, planche, handstand push-ups ou handstand walk ;
- **HALTERO :** fente, squat, kettlebell swing, épaulé, arraché, soulevé de terre, wall ball.

AFLP	Note	WOD 1 Nombre de rounds réalisés *(1)	WOD 2 Temps réalisé *(2)	Maîtrise insuffisante										Maîtrise fragile					Maîtrise satisfaisante					Très bon niveau de maîtrise					Niveau de difficulté des mouvements *(3)			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		26	27	28
AFLP 1 : Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.  AFLP 2 : Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	12	8,0	Moins de 1'30"	5,3	5,6	5,8	6,1	6,4	6,7	7,0	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4	8,6	8,9	9,2	9,5	9,8	10,0	10,3	10,6	10,9	11,2	11,4	11,7	12,0	AMRAP 8'  Time cap : 5 minutes	6	Compétence	30
		7,5	De 1'31" à 1'45"	4,8	5,1	5,4	5,7	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,7	9,0	9,3	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,5		7		29
		7,0	De 1'46" à 2'	4,4	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,0	6,3	6,6	6,9	7,2	7,4	7,7	8,0	8,3	8,6	8,8	9,1	9,4	9,7	10,0	10,2	10,5	10,8	11,1		8		28
		6,5	De 2'01" à 2'15"	3,9	4,2	4,5	4,7	5,0	5,3	5,6	5,9	6,1	6,4	6,7	7,0	7,3	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	8,9	9,2	9,5	9,8	10,1	10,3	10,6		9		27
		6,0	De 2'16" à 2'30"	3,4	3,7	4,0	4,3	4,6	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2		10		26
		5,5	De 2'31" à 2'45"	3,0	3,3	3,5	3,8	4,1	4,4	4,7	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,7	8,0	8,3	8,6	8,9	9,1	9,4	9,7		11		25
		5,0	De 2'46" à 3'	2,5	2,8	3,1	3,4	3,6	3,9	4,2	4,5	4,8	5,0	5,3	5,6	5,9	6,2	6,4	6,7	7,0	7,3	7,6	7,8	8,1	8,4	8,7	9,0	9,2		12		24
		4,5	De 3'01" à 3'15"	2,1	2,3	2,6	2,9	3,2	3,5	3,7	4,0	4,3	4,6	4,9	5,1	5,4	5,7	6,0	6,3	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	7,9	8,2	8,5	8,8		13		23
		4,0	De 3'16" à 3'30"	1,6	1,9	2,2	2,4	2,7	3,0	3,3	3,6	3,8	4,1	4,4	4,7	5,0	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8	8,0	8,3		14		22
		3,5	De 3'31" à 3'45"	1,1	1,4	1,7	2,0	2,3	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	3,9	4,2	4,5	4,8	5,1	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,7	7,0	7,3	7,6	7,9		15		21
		3,0	De 3'45" à 4'	0,7	1,0	1,2	1,5	1,8	2,1	2,4	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,0	4,3	4,6	4,9	5,2	5,4	5,7	6,0	6,3	6,6	6,8	7,1	7,4		16		20
		2,5	De 4'01" à 4'15"	0,2	0,5	0,8	1,1	1,3	1,6	1,9	2,2	2,5	2,7	3,0	3,3	3,6	3,9	4,1	4,4	4,7	5,0	5,3	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	6,9		17		19
		2,0	De 4'16" à 4'30"	0,0	0,0	0,3	0,6	0,9	1,2	1,4	1,7	2,0	2,3	2,6	2,8	3,1	3,4	3,7	4,0	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,6	5,9	6,2	6,5		18		18
		1,5	De 4'31" à 4'45"	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,7	1,0	1,3	1,5	1,8	2,1	2,4	2,7	2,9	3,2	3,5	3,8	4,1	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,7	6,0		19		17
		1,0	De 4'46" à 5'	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,5	0,8	1,1	1,4	1,6	1,9	2,2	2,5	2,8	3,0	3,3	3,6	3,9	4,2	4,4	4,7	5,0	5,3	5,6		20		16
		0,5	Hors délai	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,6	0,9	1,2	1,5	1,7	2,0	2,3	2,6	2,9	3,1	3,4	3,7	4,0	4,3	4,5	4,8	5,1		21		15
		0,0	Time cap :	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		22		14
		0,0	5 minutes	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		23		13
		0,0	AMRAP 8'	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		24		12
		0,0	AMRAP 8'	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		25		11
		0,0	AMRAP 8'	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		26		10
		0,0	AMRAP 8'	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		27		9
		0,0	AMRAP 8'	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		28		8
		0,0	AMRAP 8'	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		29		7
		0,0	AMRAP 8'	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		30		6

**\*(1) WOD 1 : nombre de rounds réalisés**  
 Fin du mouvement 1 : + 0,35 round ;  
 Fin du mouvement 2 : + 0,7 round ;  
 Fin du mouvement 3 : + 1 round.  
 Si l'intégrité physique est menacée, le WOD 1 est arrêté.

**\*(2) WOD 2 : temps réalisé**  
 Si l'intégrité physique est menacée, le WOD 2 est arrêté :  
 Dans ce cas, valider le point " hors délai " pour le WOD 2.

**\*(3) Niveau de difficulté des mouvements (WOD 1 et WOD 2)**  
 WOD 1 : 3 mouvements choisis par l'élève (parmi une liste) ;  
 WOD 2 : 3 mouvements imposés par l'enseignant.  
 Un mouvement peut se décliner en plusieurs variations :  
 1 mouvement débutant rapporte 1 point ;  
 1 mouvement confirmé rapporte 3 points ;  
 1 mouvement élite rapporte 5 points.

**\*(4) Nombre total de NO REP**  
 PAR TROIS :  
 Le juge annonce à voix haute et comptabilise les "NO REPS" ;  
 Le secrétaire/coach complète le carnet de score et comptabilise/annonce à haute voix les "REPS".

AFLP 4 : Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.	4	JUGE							
		0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	2
		Juge pas concerné ou très occasionnellement  Si l'intégrité physique est menacée, le juge ne stoppe pas toujours l'athlète ;  Le juge ne repère aucune NO REP ou de façon occasionnelle	Observe et se situe PAR INTERMITTENCE (selon l'exercice) dans une zone proche de l'athlète  Si l'intégrité physique est menacée, le juge stoppe l'athlète ;  Le juge repère le critère de NO REP mais n'annonce pas à chaque fois "NO REP" à haute voix.	Observe et se situe dans une zone TOUJOURS proche de l'athlète MAIS en position neutre (debout)  Si l'intégrité physique est menacée, le juge stoppe l'athlète ;  Le juge repère le critère de NO REP et annonce à chaque fois "NO REP" à haute voix.	Observe TOUJOURS sous le meilleur angle et ADAPTE SA POSTURE en fonction du mouvement  Si l'intégrité physique est menacée, le juge stoppe l'athlète ;  Le juge repère tous les critères de NO REP et les justifie lors d'un bilan en fin de WOD ; Le juge annonce à chaque fois "NO REP" à haute voix.				
		SECRETIRE-COACH							
AFLP 5 : Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	2	0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	2
		N'est pas concerné par la production de l'athlète ou ne regarde qu'occasionnellement et de loin  Le carnet de score n'est pas complété ou ne comporte qu'un seul critère ;  Le secrétaire ne sait pas combien de reps a effectué l'athlète ou ne connaît pas le temps réalisé sur le circuit	Assis, observe à distance  Le carnet de score est complété partiellement ( 2 critères corrects parmi les 4 attendus : nombre de tours / le temps / le nombre de NO REP / le niveau du mouvement) ;  Le secrétaire comptabilise les REPS mais l'athlète ne l'entend pas.	Debout, se situe dans une zone proche de l'athlète et reste toujours vigilant  Le carnet de score est complété partiellement (3 critères corrects parmi les 4 attendus : nombre de tours / le temps / le nombre de NO REP / le niveau du mouvement) ;  Le secrétaire-coach comptabilise les REPS et les annonce à haute voix .	Modifie sa position pour toujours être entendu de l'athlète  Le carnet de score est totalement complété (nombre de tours / le temps / le nombre de NO REP / le niveau du mouvement) ;  Le secrétaire-coach comptabilise, annonce à haute voix les REPS qui rythment l'action de l'athlète et lui donne un repère (pour changer le niveau de difficulté...)				
		AFLP 6 : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.							
		0,25	0,5	0,75	1				
AFLP 3 : Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	1	AFLP 6 : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.							
		0,25	0,5	0,75	1				
AFLP 3 : Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	1	AFLP 6 : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.							
		0	0,25	0,5	0,75	1			
		WOD 1 Ecart = 1	WOD 1 Ecart = 0,7	WOD 1 Ecart = 0,35	WOD 1 Ecart = 0				
		WOD 2 Entre 4 et 5 arrêts (5")	WOD 2 2 ou 3 arrêts	WOD 2 1 seul arrêt	WOD 2 Sans arrêt				