

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

#### Champ d'apprentissage 5 (CA5) : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève apprend à s'entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement.

#### ACTIVITÉ : CROSS-TRAINING

**But :** Réaliser une séance d'entraînement de 16' à 24' alternant phases de travail et de repos au sein d'une équipe de trois.

**Organisation :** L'élève organise son « travail du jour » en le séquençant autour de 4 à 6 exercices enchainés à intensité élevée. Ces exercices appartiennent à chacune des 4 catégories suivantes : haut du corps, bas du corps, sollicitation cardio-respiratoire, gainage.

Chaque exercice prévoit 2 ou 3 niveaux de difficulté afin de permettre entre chaque round à l'élève de réguler le niveau de difficulté de son W.O.D (travail du jour) pour assurer la continuité de l'entraînement et finir.

La séance proposée adapte le choix des exercices, leur enchainement et la forme de travail à l'effet recherché afin de répondre au mobile personnel de développement de l'élève.

Le METCON (le cœur de séance) se réalise individuellement au sein d'une équipe de 3 élèves. Chaque élève passe par les trois rôles de pratiquant, coach et chronométrateur.

Le coach-conseil rend compte de la maîtrise technique de chaque exercice et formule le cas échéant des conseils sur les placements, la respiration, les trajets moteurs...

*Les effets recherchés (résultats des séances d'entraînement)*

- Amélioration de la puissance explosive.
- Amélioration de l'endurance.

*Trois types de travail peuvent être utilisés et mis en lien avec les ressentis associés à chaque charge d'entraînement (temps d'effort et niveau de difficulté des exercices)*

- Travail au poids du corps (pompes, tractions, dips, burpees...).
- Travail avec charges additionnelles (squat, épaulé-jeté, soulevé de terre...).
- Travail axé sur développement cardio-respiratoire (course à pied, rameur, corde à sauter...).

**Modalités de pratique pouvant être mobilisées comme levier motivationnel à la construction des AFLP du champ :**

*Le concours par équipe :* Chaque tour réalisé à haute intensité et dans le respect des critères techniques et sécuritaires de posture et de placement permet de rapporter 1 point à son équipe. L'objectif est de rapporter le maximum de points à chaque séance (fil rouge). Cela suppose de la part de l'élève de choisir le niveau de difficulté d'exercice adapté à ses ressources, de s'engager dans des zones d'effort maximales au regard de son potentiel et de gérer son effort pour finir sa session.

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

#### Cross- training

*W.O.D en relais* : Sous forme de relais en équipe sur un circuit prédéfini, identique pour tous. Les élèves organisent l'ordre de passage au sein du relais en fonction de leurs points forts. Le but est de gagner le défi sur 16' (soit deux rounds : faire le plus de tours possible en 16', soit au classement : finir premiers à la fin des 16').

*Le défi au temps* : Chaque élève peut défier un autre élève sur un enchaînement d'exercices choisi ensemble et réalisé en parallèle. Le gagnant est celui qui finit son WOD en premier.

*Individuellement dans une optique de progrès personnel ou de record personnel à battre* :

- L'objectif sera de réaliser le maximum de répétitions dans un temps donné (AMRAP).
- L'objectif sera de réaliser le plus rapidement possible un nombre de répétitions fixes.

**Les choix laissés à l'élève** : Les exercices et leur enchaînement (soit 2 ou 3 tours ou rounds de 8' ou 4 à 6 rounds de 4' avec une récupération entre chaque round de 4' à 12' selon la méthode utilisée) / La méthode d'entraînement et les paramètres de la séance / La valence de sa séance (solicitation cardiaque, force, métabolique, zone du corps ciblée...).

**Quelques perspectives envisageables pour l'évaluation** :

- La maîtrise technique des exercices, l'intensité de l'engagement (avec prise de fréquence cardiaque comme témoin de cet engagement), la gestion de son effort par le choix du degré de difficulté des exercices, les trajets moteurs, la vitesse d'exécution, la posture.
- La cohérence du thème avec le choix des exercices, de la méthode, la répartition optimale des efforts.
- L'engagement dans le rôle de coach-conseil, la pertinence des conseils, l'attention, l'esprit d'entraide et de solidarité au sein de l'équipe...

Objectifs	CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.		APSA : Cross-training
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Construire et maîtriser les postures et principes d'efficacité techniques pour s'engager avec efficacité et en sécurité dans sa séance d'entraînement du jour au service de son projet de développement personnel.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des exercices polyarticulaires relatifs aux 4 dimensions d'intervention : haut du corps, bas du corps, cardio et gainage.</li> <li>• Les postures et les trajets moteurs pour agir en sécurité.</li> <li>• Les muscles sollicités et leur localisation et fonction.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter sa respiration pendant l'effort pour garantir la qualité des échanges respiratoires.</li> <li>• Placer son regard dans le respect des courbures anatomiques.</li> <li>• Contrôler sa posture (tonus, gainage et placement du bassin) ainsi que la coordination de ses mouvements malgré l'enchaînement des rounds à haute intensité.</li> <li>• S'engager et maintenir la continuité de l'effort pour développer sa santé, sa condition physique.</li> <li>• Formuler son mobile personnel de développement avec guidage de l'enseignant.</li> <li>• Construire son W.O.D en appliquant les principes de construction (alternance des efforts, positionnement des exercices...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer pour aller jusqu'au bout de sa session en adaptant le niveau de difficulté.</li> <li>• Rester concentré sur la réalisation de chaque exercice malgré la fatigue.</li> </ul>	

<p><i>Développer sa motricité (suite)</i></p>	<p><b>AFLP</b> : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.</p>		
	<p><b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Mettre en relation ses ressentis avec la maîtrise technique des exercices et les paramètres de sa séance pour mesurer son engagement et le réguler.</p>		
	<p><b>Connaissances</b></p>	<p><b>Capacités</b></p>	<p><b>Attitudes</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents ressentis associés à un travail à haute intensité.</li> <li>• Des exercices et leurs degrés de difficultés progressifs pour se constituer un répertoire d'exercices.</li> <li>• Des indicateurs d'engagement pour pouvoir le mesurer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relever et exprimer ses ressentis, les exploiter pour choisir les paramètres de sa séance du jour (mettre en mot et utiliser).</li> <li>• Associer une méthode d'entraînement à haute intensité à l'effet recherché.</li> <li>• Mettre en relation une intensité de travail et des effets cardio-respiratoires, musculaires, psychologiques... pour ajuster les charges de travail.</li> <li>• Mettre en place une stratégie afin de réaliser au mieux « son entraînement du jour » adapter le niveau de difficulté de l'exercice, leur agencement et la charge de travail pour conserver un engagement optimal alliant maîtrise et engagement réel et visible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être à l'écoute de ses ressentis.</li> <li>• Accepter de remettre en cause son programme pour le réguler ensuite en fonction du ressenti.</li> </ul>
<p><b>S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner</b></p>	<p><b>AFLP</b> : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.</p>		
	<p><b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Mobiliser les méthodes d'entraînement à haute intensité, analyser ses ressentis pour fonder les choix de paramètres de son « travail du jour ».</p>		
	<p><b>Connaissances</b></p>	<p><b>Capacités</b></p>	<p><b>Attitudes</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes de construction d'un W.O.D.</li> <li>• Les différentes phases d'une séance d'entraînement (<i>warm up</i> ou échauffement, <i>skills</i> ou perfectionnement technique, <i>METCON</i> ou cœur de séance, étirement).</li> <li>• La notion d'effort fractionné à haute intensité (HIIT).</li> <li>• La notion de travail anaérobie.</li> <li>• Les différentes façons de s'entraîner pour viser les effets recherchés (Tabata, HIIT...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éprouver diverses méthodes testées lors de séances types données par l'enseignant.</li> <li>• Prendre son pouls sur 15" pour contrôler l'intensité de son engagement.</li> <li>• Renseigner son carnet d'entraînement pour garder des traces des données réalisées.</li> <li>• Mettre en œuvre une séance d'entraînement en fractionné à haute intensité.</li> <li>• Séquencer le ratio temps de travail / temps de repos en fonction de ses ressentis (30"/30" - 15"/15" - 20"/10"/45"/15" - 1'/1'...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de diminuer la difficulté d'un exercice pour garantir la continuité de l'entraînement.</li> </ul>

<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<b>AFLP</b> : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Assumer le rôle de conseiller pour rendre compte et aider à conserver la maîtrise technique des exercices.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de diminuer la difficulté d'un exercice pour garantir la continuité de l'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échanger avec le pratiquant sur ses choix de paramètres.</li> <li>• Le renseigner sur le résultat de ses observations.</li> <li>• Observer pour rendre compte et corriger.</li> <li>• Conseiller autrui sur des consignes techniques pour progresser.</li> <li>• Chronométrer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter les conseils d'autrui et tenter de les appliquer.</li> <li>• Se mettre spontanément au service des autres en cas de besoin.</li> <li>• Focaliser son attention sur des éléments précis.</li> </ul>	
<b>Construire durablement sa santé</b>	<b>AFLP</b> : S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'engager dans sa zone de haute intensité pour créer les conditions des progrès.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les quelques indicateurs visibles permettant d'apprécier son niveau d'engagement dans l'effort.</li> <li>• Les étirements post exercices.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser les exercices dans le respect des principes d'efficacité et de sécurité.</li> <li>• Choisir des paramètres adaptés à son niveau de ressources pour viser sa zone d'effort cible...</li> <li>• Prendre des informations sur soi pour identifier sa zone d'effort optimale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter l'inconfort induit par un travail à haute intensité.</li> <li>• Persévérer.</li> </ul>	
<b>Accéder au patrimoine culturel</b>	<b>AFLP</b> : Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Intégrer des conseils d'entraînement et de diététique pour prendre de la distance par rapport aux dérives du surentraînement et du dopage.		
	<b>Connaissances</b>	<b>Capacités</b>	<b>Attitudes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie).</li> <li>• La signification des anglicismes utilisés dans cette activité (MET.CON., W.O.D., Cross-fitness, Round, H.I.I.T...)</li> <li>• Les excès et dérives du surentraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formuler de façon claire son projet d'entraînement à l'oral.</li> <li>• Prendre du recul sur la pratique de référence.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude mesurée.</li> <li>• Écouter pour envisager d'autres visions de l'activité que celle initialement convoquée.</li> </ul>	