

Référentiel d'évaluation BGT Cross-Training

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFL2 CONCEVOIR - S'ORGANISER AVANT L'ÉPREUVE : 3 pts	Vient sans matériel ou seulement une partie du matériel (serviette, gourde) Pas de fiche séance 0 0,5	Vient sans matériel ou seulement une partie du matériel (serviette, gourde) Fiches de séances partiellement remplies Préparation incohérente 0,75 1	Vient avec le matériel : serviette, gourde Fiches de séances remplies sur place Préparation de séance cohérente 1,25 2	Vient avec le matériel complet : fiches de séances remplies en amont, serviette, gourde Préparation de séance cohérente 1,25 3
AFL2 ECHAUFFEMENT – SE METTRE EN SÉCURITÉ : 3 pts	Pas de mise en place, organisation dangereuse Pas de tri et sélection du matériel Préparation inadaptée et aléatoire Improvisation 0 0,5	Dispositif partiellement réfléchi- préparé de manière hasardeuse Préparation partiellement adaptée, stéréotypée 0,75 1	Cohérence, organisation réfléchie, mise en place et fonctionnelle Préparation adaptée au projet 1,25 2	Pertinence, espaces optimisés en fonction d'une méthode de travail, anticipation Préparation optimale témoignant d'une bonne connaissance de soi et d'une bonne gestion de ses ressources 2,25 3
	Absence de séance, pas de programme de proposé. Postures pouvant nuire à l'intégrité physique. Utilisation inadaptée du matériel. Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation. Pas de projet d'entraînement 0 2	Manque d'amplitude du trajet moteur, posture désaxée. Mauvaise vitesse d'exécution, ou du placement de la respiration. Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources de l'élève et/ou implication irrégulière. Incohérence du choix des paramètres (charge, nombre de séries, nombre de répétitions, vitesse d'exécution, récupération.) par rapport au thème d'entraînement. 2,5 4	Postures efficaces, corps tonique et trajets amples. Dégradation de l'amplitude due à la fatigue visible sur les dernières répétitions, cohérente avec la charge de travail et les temps de récupération. Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève et au thème choisi. Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement choisi. 4,5 6	Postures, trajet moteur, respiration efficace pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongés. Fatigue perceptible sur la fin des répétitions ou de la série mais qui ne dégrade pas le geste ni l'amplitude. Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours des séries en fonction de la méthode de travail retenue. -Choix individualisés au regard du thème d'entraînement, des effets recherchés liés à son mobile et de ses ressources personnelles. 6,5 8



<p>AFL 1 ANALYSER (ressenti et fiche de séance) : 3 points</p>	<p>Connaissances quasiment inexistantes sur les groupes musculaires travaillés. (Nombre des muscles, actions, muscle antagoniste...)</p> <p>Ressentis non identifiés.</p> <p>Régulations absentes ou incohérentes de ses paramètres et/ou de son projet d'entraînement.</p> <p>0 0,5</p>	<p>Connaissances parcellaires sur les groupes musculaires travaillés.</p> <p>Identification partielle des ressentis (sur 2 aspects seulement)</p> <p>Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés (ressentis, FC)</p> <p>1 1,5</p>	<p>Connaissances générales sur les groupes musculaires travaillés.</p> <p>Identification des ressentis sur 3 des 3 aspects (musculaire, respiratoire, psychologique)</p> <p>Régulations des paramètres grâce à ses ressentis ou indicateurs relevés (si cardio fréquence mètre ou prise du pouls).</p> <p>2 2,25</p>	<p>Connaissances fines sur les groupes musculaires travaillés (muscles principaux, muscles secondaires, muscles limitants)</p> <p>Identification fine des ressentis sur 3 aspects.</p> <p>Régulations pertinentes à partir du croisement de ses ressentis et des indicateurs relevés.</p> <p>Régulation différée lors de l'entretien montrant une bonne connaissance de soi.</p> <p>2,5 3</p>
<p>AFL1 BILAN FIN DE SEANCE GLOBAL : 3 pts</p>	<p>Pas de bilan, pas de recul, ou bilan dénué de sens</p> <p>0 0,5</p>	<p>Bilan faisant état de connaissances partielles guidées par un questionnement du jury</p> <p>1 1,5</p>	<p>Elève qui utilise ses ressentis, état des lieux de son bilan de manière appliquée, illustre son ressenti, utilise les paramètres de la fiche</p> <p>2 2,25</p>	<p>Utilise à bon escient les indicateurs quantitatifs et qualitatifs, se connaît, cohérence avec sa vie extérieure, se projette, met en avant ses limites</p> <p>2,5 3</p>