

Référentiel d'évaluation BCP Cross-Training

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP1 CONCEVOIR - S'ORGANISER AVANT L'ÉPREUVE : 3 pts	<p>Vient sans matériel ou seulement une partie du matériel (serviette, gourde)</p> <p>Pas de fiche séance</p> <p>0 0,5</p>	<p>Vient sans matériel ou seulement une partie du matériel (serviette, gourde)</p> <p>Fiches de séances partiellement remplies</p> <p>Préparation incohérente</p> <p>0,75 1</p>	<p>Vient avec le matériel : serviette, gourde</p> <p>Fiches de séances remplies sur place</p> <p>Préparation de séance cohérente</p> <p>1,25 2</p>	<p>Vient avec le matériel complet : fiches de séances remplies en amont, serviette, gourde</p> <p>Préparation de séance cohérente</p> <p>2,25 3</p>
AFLP1 ECHAUFFEMENT – SE METTRE EN SÉCURITÉ : 3 pts	<p>Pas de mise en place, organisation dangereuse</p> <p>Pas de tri et sélection du matériel</p> <p>Préparation inadaptée et aléatoire</p> <p>Improvisation</p> <p>0 0,5</p>	<p>Dispositif partiellement réfléchi- préparé de manière hasardeuse</p> <p>Préparation partiellement adaptée, stéréotypée</p> <p>0,75 1</p>	<p>Cohérence, organisation réfléchie, mise en place et fonctionnelle</p> <p>Préparation adaptée au projet</p> <p>1,25 2</p>	<p>Pertinence, espaces optimisés en fonction d'une méthode de travail, anticipation</p> <p>Préparation optimale témoignant d'une bonne connaissance de soi et d'une bonne gestion de ses ressources</p> <p>2,25 3</p>
	<p>Absence de séance, pas de programme de proposé.</p> <p>Postures pouvant nuire à l'intégrité physique.</p> <p>Utilisation inadaptée du matériel.</p> <p>Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation.</p> <p>Pas de projet d'entraînement</p> <p>0 1,5</p>	<p>Manque d'amplitude du trajet moteur, posture désaxée.</p> <p>Mauvaise vitesse d'exécution, ou du placement de la respiration.</p> <p>Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources de l'élève et/ou implication irrégulière.</p> <p>Incohérence du choix des paramètres (charge, nombre de séries, nombre de répétitions, vitesse d'exécution, récupération.) par rapport au thème d'entraînement.</p> <p>2 3,5</p>	<p>Postures efficaces, corps tonique et trajets amples.</p> <p>Dégradation de l'amplitude due à la fatigue visible sur les dernières répétitions, cohérente avec la charge de travail et les temps de récupération.</p> <p>Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève et au thème choisi.</p> <p>Cohérence du choix des exercices et leur disposition dans le circuit par rapport au thème d'entraînement choisi et du projet de vie</p> <p>4 5,5</p>	<p>Postures, trajet moteur, respiration efficace pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongés.</p> <p>Fatigue perceptible sur la fin des répétitions ou de la série mais qui ne dégrade pas le geste ni l'amplitude.</p> <p>Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours des séries en fonction de la méthode de travail retenue.</p> <p>Choix individualisés au regard du thème d'entraînement, des effets recherchés liés à son mobile et de ses ressources personnelles.</p> <p>6 8</p>



AFLP3 ANALYSER (ressenti et fiche de séance) : 3 points	Aucune partie du corps n'est renseignée sur la fiche d'évaluation. Aucun ressenti n'est entouré. Aucune régulation n'est entourée. 0 0,5	Remplissage de la fiche sur les parties du corps travaillées incomplète. Identification partielle des ressentis (seulement quelques parties entourées). Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés suite à ses ressentis 1 1,5	Fiche correctement remplie sur les parties du corps travaillées. Identification des ressentis sur 3 des 3 aspects (musculaire, respiratoire, psychologique) Régulation adaptée de la charge de travail pour enchaîner le WOD suivant grâce à ses ressentis et indicateurs relevés. 2 2,25	Connaissances fines des parties du corps travaillées et des muscles associés. Identification fine des ressentis sur 3 aspects. Régulations pertinentes à partir du croisement de ses ressentis et des indicateurs relevés. 2,5 3
AFLP2 BILAN FIN DE SEANCE GLOBAL : 3 pts	Pas de bilan, pas de recul, ou bilan dénué de sens 0 0,5	Bilan faisant état de connaissances partielles guidées par un questionnement du jury 1 1,5	Elève qui utilise ses ressentis, état des lieux de son bilan de manière appliquée, illustre son ressenti, utilise les paramètres de la fiche 2 2,25	Utilise à bon escient les indicateurs quantitatifs et qualitatifs, se connaît, cohérence avec sa vie extérieure, se projette, met en avant ses limites 2,5 3