



SAVOIR S'ENTRAINER EN CROSS TRAINING

FORMATIONS EPS ACADEMIE DE GRENOBLE 2024 - 2025

PLANNING GENERAL J1 / J2 / J3

FORMATIONS	J1 groupées DISTANCIEL	J2 PRESENTIEL	J3 groupées DISTANCIEL
N°1 Paysmtblan Grp 24	Jeudi 05/12/24 15h-17h	Mardi 10/12/24 LPO C. Poncet Cluses (74)	Jeudi 17/04/25 15h-17h
N°2 Basgrenob Grp 7		Lundi 13/01/25 Lycée Pablo Neruda St Martin d'Hères (38)	
N°3 Chablais Grp 10		Jeudi 23/01/25 Collège T. Monod Margencel (74)	

PLANNING J1 : Visio

- ▶ **Accueil, présentation : tour d'écran des formateurs**
- ▶ **Synthèse de vos besoins suite au questionnaire**
- ▶ **Resituer l'objectif du stage**
 - ▶ Politique académique autour du « savoir s'entraîner » dans le CA5
 - ▶ Rappels institutionnels et apports théoriques

L'équipe des formateurs

► **Bodineau Hélène**

Lycée polyvalent du Mont Blanc (Passy, 74)

► **Borrego Céline**

Lycée polyvalent Guillaume Fichet (Bonneville, 74)

► **Locatelli Didier**

Lycée général Champollion (Grenoble, 38)

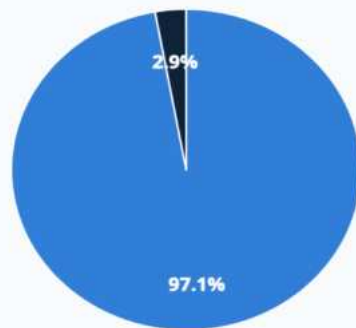
► **Nouvel Arnaud**

Lycée professionnel Notre Dame (Privas, 07)

Vos expériences autour du **CA5** et du **Cross Training**

Enseignez-vous des APSA du champ d'apprentissage 5 ?

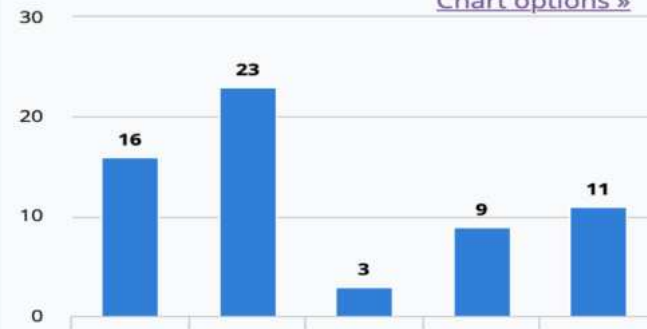
[Chart options »](#)



Oui	34
Non	1

Si Oui, laquelle (lesquelles) ?

[Chart options »](#)

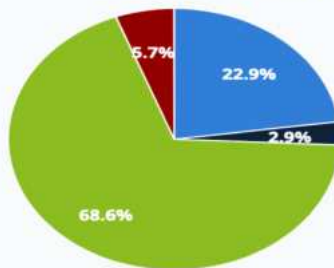


Course en durée	16
Musculation	23
Natation en durée	3
Step	9
Cross training	11

Vos expériences autour du **CA5** et du **Cross Training**

Pour vous le cross training s'apparente à quelle activité ?

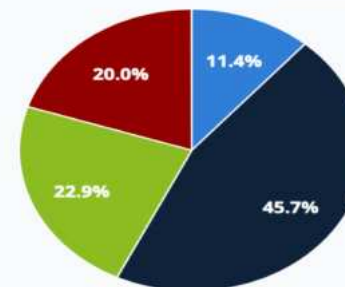
[Chart options »](#)



Une activité « cardio » type pratique CrossFit de salle	8
Une activité compétitive type CroosFit Haltéro	1
Une activité de renforcement musculaire sans appareil type PPG	24
Autre (précisez ci-dessous)	2

Utilisez-vous le numérique dans vos leçons d'EPS ?

[Chart options »](#)



Souvent	4
De temps en temps	16
Rarement	8
Jamais	7

Vos expériences autour du **CA5** et du **Cross Training**

Pour enseigner cette activité avec vos élèves quels sont vos besoins ?

[Chart options »](#)



Découvrir l'activité pour se rendre compte des possibles pédagogiques 19

Avoir des contenus, l'enseignement qui permettent la construction de séances, séquences 34

Posséder des outils à destination des élèves 25

Réfléchir à l'évaluation sommative, formative des élèves 20

Réfléchir à l'écriture d'une fiche certificat académique 6

Autre (précisez ci-dessous) 1

Situer l'objectif du stage de formation

► Formation en 3 temps

- Distanciel 2 heures : mieux comprendre le cadre de formation. Faire le point sur les connaissances autour du « savoir s'entraîner » en CA5
- Présentiel 6 heures : expérimenter, vivre comprendre une démarche d'enseignement
- Distanciel 2 heures : échange de pratiques, RETEX d'outils des premières expérimentations

► Enjeux de formation

- Permettre l'enseignement du Cross Training au collège et aux lycée(s)
- Apporter des contenus d'enseignement pour concevoir, mettre en œuvre, réguler, évaluer et certifier cet enseignement
- Permettre l'usage pédagogique des outils numériques au service des apprentissages des activités physiques du CA5.

Un peu d'histoire...

- ▶ **Genèse du « Cross training » en EPS**
 - ▶ Historique du « CrossFit » pratique sociale de référence aujourd'hui : activité physique de salle à différents âges.
 - ▶ Tous les codes et anglicismes... comprendre la pratique

Un peu d'histoire...

- ▶ **Greg Glassman est le « fondateur » du CrossFit**
 - ▶ Années 70 : Création du concept dans le garage familial
 - ▶ 1995 : Ouverture de la première salle de « CrossFit »
 - ▶ Début 2000 : Création de la marque CrossFit ® et du site CrossFit.com
 - ▶ 2012 : Greg Glassman rachète les parts de son ex-femme pour devenir l'unique propriétaire



La pratique sociale aujourd'hui

- ▶ Environ 800 salles (« Box ») pour 200 000 pratiquants en France, 13 000 Box et entre 3 et 5 millions de pratiquants dans le monde
- ▶ Des championnats du monde, les CrossFit Games ®. Epreuves qualificatives ouvertes à toutes et à tous, les Open de CrossFit ®
- ▶ Des hybridations et de nouvelles pratiques permanentes, amenant à l'apparition de nouvelles compétitions : ex Hyrox (cardio ++)



La pratique sociale aujourd'hui

FC EPS - Académie de Grenoble – 2024 / 2025



1^{ers} CrossFit Games, 2007, Californie



CrossFit Games août 2024, Texas

Un essai de définition

Le Cross Training est une méthode d'entraînement croisée, qui repose sur la combinaison de trois types de mouvements (composantes ou familles) :

- ▶ **Haltérophilie** (déplacement d'une charge externe)
- ▶ **Gymnastique** (travail à poids de corps)
- ▶ **Cardio-respiratoire** (forte sollicitation du système cardio-respiratoire)

Un essai de définition

L'objectif est de générer un développement complet du corps, c'est-à-dire solliciter à la fois 10 compétences :

Force	Agilité	Souplesse	Vitesse
Explosivité	Coordination	Équilibre	Précision
Endurance cardio-respiratoire		Endurance musculaire	

Parler « Cross-Training » ?

FC EPS - Académie de Grenoble – 2024 / 2025

Travail du jour

W O D (Workout Of the Day)

Echauffement

W U (Warm Up)

Corps de séance

MET.CON (Metabolic Conditionning)

Après la fête

A P (AFTER PARTY)

Travail technique

SKILLS

Autant de tours que possible

A.M.R.A.P

As Many Rounds As Possible

Etirements ??

**Parcours non
chronométré**

RNFT (Round Not For Time)

On repart toutes les (deux) minutes

E.M.O.M / E.2.M.O.M

Every (2) Minute(s) On the Minute(s)

Relaxation ??

TABATA ?

Le plus vite possible

F.T (For Time)

Le plus lourd possible

STRENGHT / P.R (Personnel Record)

Enseigner le « Cross training » en CA5

- ▶ **Du « CrossFit » au « Cross training »**
 - ▶ De la pratique sociale à la forme de pratique scolaire
Politique académique d'inspection : activité en liste académique aux examens **en CA5**
 - ▶ Traitement didactique et pédagogique en CA5 :
mettre à jour les connaissances théoriques sur
l'entraînement pour mieux comprendre « le savoir
s'entraîner » en collège et au lycée
 - ▶ Toiletter et enrichir les projets d'EPS

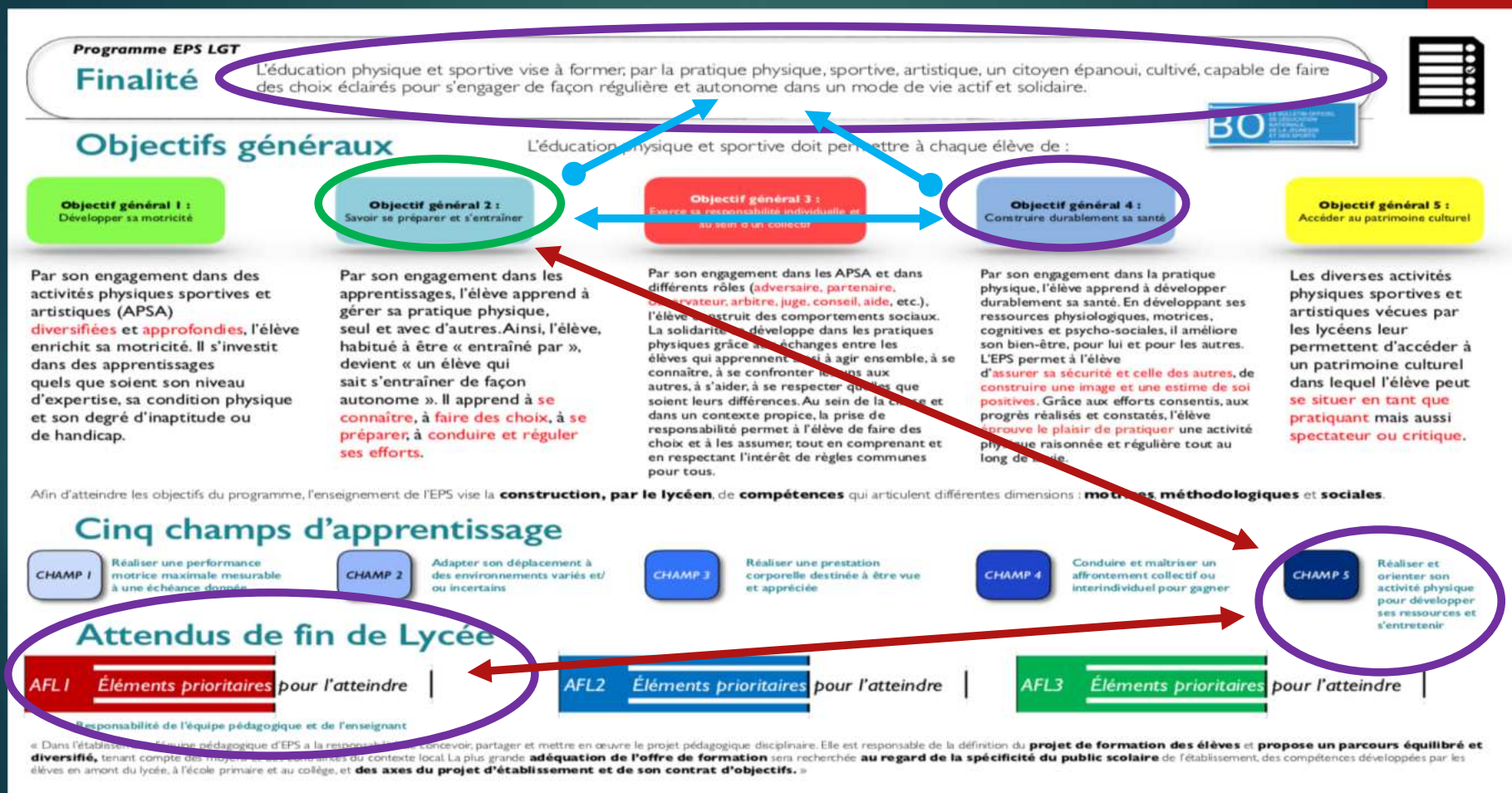
Cross Training au collège : un exemple de démarche expérimentale

SOCLE COMMUN : Deux domaines <u>ciblés</u>	D2 : Les méthodes et outils pour Apprendre (MÉTHODES)		D4 : Les systèmes naturels et techniques (LA SANTÉ)		
En EPS : Deux Compétences Générales (CG) <u>ciblées</u>	CG 2 : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre		CG 4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière		
Champ d'apprentissage <u>« Anticipé »</u>	CA5 = propédeutique et complémentaire au 4 CA du collège Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir				
Attendus de fin de cycle 4 <u>Créés</u>	AFC1 : S'engager dans un programme de préparation individuel avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour progresser	AFC2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un projet personnel défini dans des conditions de sécurité	AFC3 : Analyser sa prestation physique en la mettant en lien avec ses ressentis pour adapter et ajuster son programme de préparation	AFC4 : S'échauffer avant un effort	AFC5 : Aider ses camarades et assurer différents rôles sociaux (observateur, conseiller, coach...) pour réussir ensemble

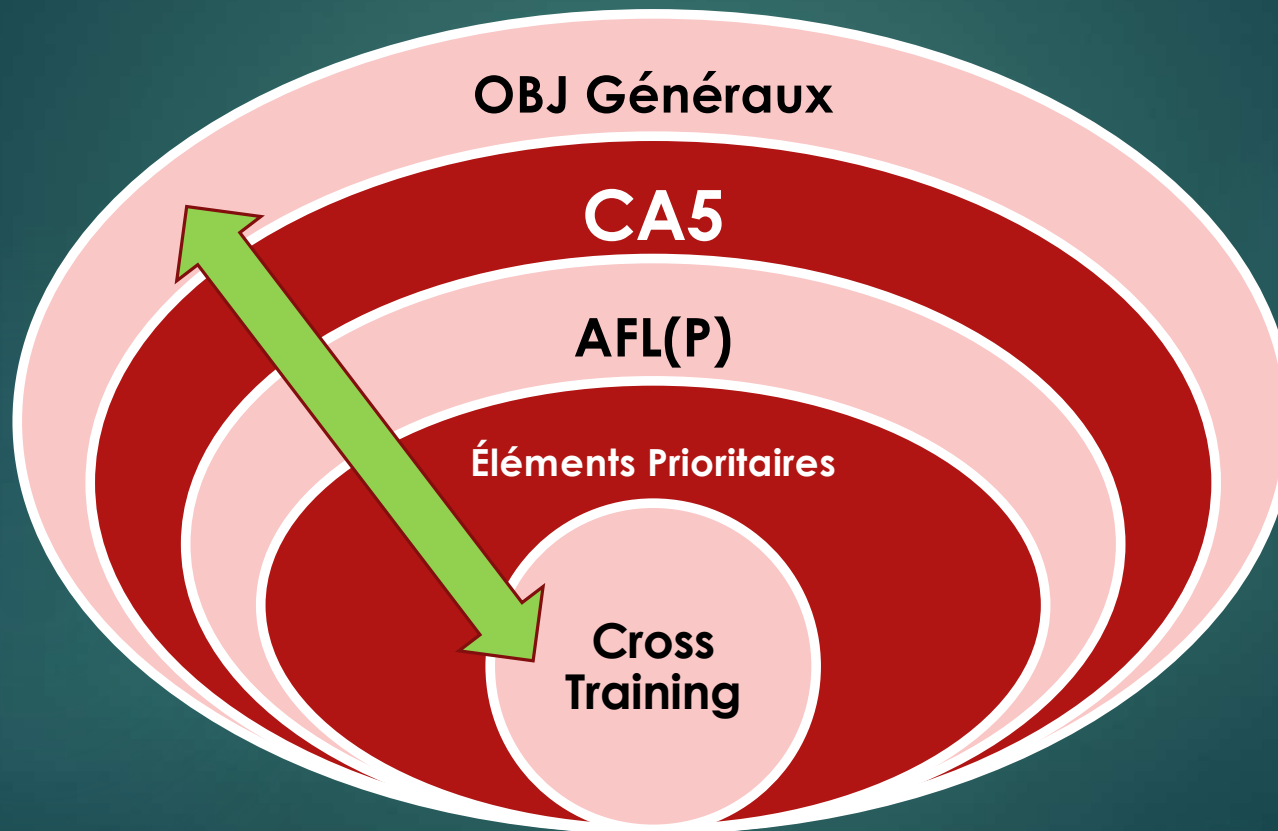
ENCRAGE DANS LES PROGRAMMES DU COLLÈGE : du CA1 vers CA5...

SOCLE COMMUN	D1 : Des langages pour penser et Communiquer (MOTRICITÉ)	D2 : Les méthodes et outils pour Apprendre (MÉTHODES)	D3 : La formation de la personne et du citoyen (RÔLES)	D4 : Les systèmes naturels et techniques (LA SANTÉ)	D5 : Les représentations du monde et de l'activité humaine (LA CULTURE)
AFC1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance	SQ 1 : L'élève qui construit et enrichie ses postures sécuritaires		>>> Enjeu social de formation		
AFC2 : S'engager dans un programme de préparation individuelle ou collective		SQ 2 : L'élève qui élabore son projet, par essai erreur		>>> enjeu personnel de formation	
AFC5 : Aider ses camarades et assumer les rôles sociaux			SQ 3 : L'élève qui juge, observe, régule, valide et encourage		>>> enjeu culturel de formation

ENCRAGE DES PROGRAMMES DES LYCÉES



UNE DÉMARCHE DIDACTIQUE



ENCRAGE DANS LES PROGRAMMES DES LYCÉES

Champs / AFL/P		LYCÉE VOIE GÉNÉRALE	VOIE PRO - CAP	BAC PRO
CA5	AFL/P 1 et 2 ADN-Moteur	S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	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. Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.
	AFL/P 3 Outils-Méthode-Savoir s'entraîner	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.	Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).
	AFL/P 4 Responsabilité-Rôles Sociaux	Coopérer pour faire progresser.	Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.	Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.
	AFL/P 5 Construire sa santé		S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.	Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.
	AFL/P 6 Regard critique / APSA Culturel		Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.	Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

DIDACTISER LE « SAVOIR S'ENTRAINER » POUR LE PROFESSEUR D'EPS

- ▶ C'est proposer aux élèves des **FORMES DE PRATIQUES SCOLAIRES PORTEUSES DE SENS ET D'ENVIE** : ici le cross training en CA5
- ▶ C'est placer les élèves en **ACTIVITÉ RÉFLEXIVE** : l'évaluation formatrice au service des apprentissages : auto-analyse / coaching
- ▶ C'est donc **ENSEIGNER DES DÉMARCHES** pour apprendre : le « Si... Alors... »
- ▶ C'est permettre aux élèves d'avoir **UNE PRATIQUE AUTO-RÉFÉRENCÉE** : l'auto-positionnement et le suivi des apprentissages (le carnet d'entraînement et les attendus)

APPRENDRE À « SAVOIR S'ENTRAINER » POUR LES ÉLÈVES

- ▶ C'est **CHOISIR UN MOBILE D'AGIR** : le sens de l'engagement dans une pratique d'effort physique en lien avec des besoins ou des envies
- ▶ C'est vivre, **EXPÉRIMENTER DES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT** pour atteindre ses objectifs de développement personnel
- ▶ C'est **MESURER LES EFFETS PRODUITS SUR SOI / LES AUTRES** : les ressentis au service de... l'auto-analyse / le coaching
- ▶ C'est être en mesure **D'ANALYSER SA PRATIQUE D'EFFORT POUR LA RÉGULER** et la faire évoluer

APPRENDRE À « COACHER » OU « SE COACHER »...

► COMMENT ENSEIGNER UNE DÉMARCHE D'APPRENTISSAGE REFLEXIF AUX ÉLÈVES ?

► UNE DÉMARCHE EN 3 TEMPS (O-A-C)...

1. Apprendre aux élèves à Observer les autres (coach) ou s'observer soi-même
 - Prélever des indices, des observables, des critères de réussite / réalisation
 - Quantifier la réussite ($x/10$) = efficacité / à Cp attendue
 - C'est l'ÉVALUATION SOMMATIVE

APPRENDRE À « COACHER » OU « SE COACHER »...

► COMMENT ENSEIGNER UNE DÉMARCHE D'APPRENTISSAGE RÉFLEXIF AUX ÉLÈVES ?

► UNE DÉMARCHE EN 3 TEMPS (O-A-C)...

2. Apprendre aux élèves à Analyser leurs résultats

- Guider les élèves pour qu'ils trouvent les causes de leurs problèmes à résoudre ou les raisons de leur réussite
- « Donner du sens » : démarche d'apprentissage réflexif (l'élève se questionne) >>> le POURQUOI ?
- On passe sur de l'ÉVALUATION FORMATIVE

APPRENDRE À « COACHER » OU « SE COACHER »...

► COMMENT ENSEIGNER UNE DÉMARCHE D'APPRENTISSAGE REFLEXIF AUX ÉLÈVES ?

► UNE DÉMARCHE EN 3 TEMPS (O-A-C)...

3. Permettre aux élèves de Choisir des remédiations (pour soi) ou Conseiller les autres (coacher)

- « éducation aux choix » = matrice des Programmes DES lycées dans le CA5 (mise en projet personnel)
- Grâce à des outils simples / caractéristiques des élèves :
fiche de coach et carnet d'entraînement
- C'est l'ÉVALUATION FORMATRICE (élève acteur de ses App)
 - Le Si... Alors...

LE SUIVI DES APPRENTISSAGE POUR L'ÉLÈVE : CA5 et +

► Fiches D'ATTENDUS DE MI ou FIN DE SÉQUENCE

❖ l'auto-positionnement par et pour l'élève

AFL/P 1-2 Je force...	Degré 1 d'acquisition	Degré 2 d'acquisition	Degré 3 d'acquisition	Degré 4 d'acquisition
Maintenir un effort	<input type="checkbox"/> Je craque souvent dans de nombreux exercices avant le temps / nombre de répétitions demandé(es)	1. Je craque parfois MAIS toujours dans les mêmes exercices	2. Je termine souvent mes exercices dans un état de fatigue assez élevé	2. Je termine toujours mes exercices dans un état de fatigue très élevé
Maintenir une posture à l'effort P-A-S	Je ne termine jamais un exercice avec : 1. mon dos droit <input type="checkbox"/> Mes mouvement amples <input type="checkbox"/> En forçant avec Jbes/Bras symétriques	Je termine parfois un exercice avec : <input type="checkbox"/> mon dos droit 1. Mes mouvement amples <input type="checkbox"/> En forçant avec Jbes/Bras symétrique	Je termine souvent un exercice avec : 3. mon dos droit 2. Mes mouvement amples 1. En forçant avec Jbes/Bras symétriques	Je termine toujours un exercice avec : <input type="checkbox"/> mon dos droit <input type="checkbox"/> Mes mouvement amples 2. En forçant avec Jbes/Bras symétriques
Atteindre sa FCE à l'effort	<input type="checkbox"/> Je n'arrive jamais à atteindre ma fréquence cardiaque cible d'entraînement : trop haut / trop bas	1. J'arrive parfois à atteindre ma fréquence cardiaque cible d'entraînement MAIS que dans certains exercices	2. et 3. J'arrive souvent à atteindre ma fréquence cardiaque cible d'entraînement dans TOUS les exercices	<input type="checkbox"/> J'arrive Toujours à atteindre ma fréquence cardiaque cible d'entraînement dans TOUS les exercices
Date 1 : 10 janvier 2025		Date 2 : 17 janvier 2025		Date 3 : 24 janvier 2025

CONSTRUIRE UNE FICHE DE COACH...

L'œil du coach « O-A-C » : lien avec le « P-A-S-E-R »

J'observe
SI...

- Donner à l'élève des observables à quantifier : si fréquence d'apparition d'une capacité est élevée >>> compétence atteinte (+/- X / 10)
- Ex : « dos droit vertical non maintenu à l'effort »...

J'analyse

- Permettre à l'élève de rechercher des causes possibles en lien avec les problèmes observés
- Ex : « n'arrive pas à garder son équilibre » « ne respire pas pendant l'effort »...

Je conseille
Alors...

- Amener l'élève à faire des choix de pistes de remédiation à donner à son partenaire
- Ex : « écarter plus les appuis » « fléchir les jambes » « inspirer fort, bloquer avant de forcer avec les bras »...

PLANIFIER UNE SÉQUENCE DE CROSS TRAINING

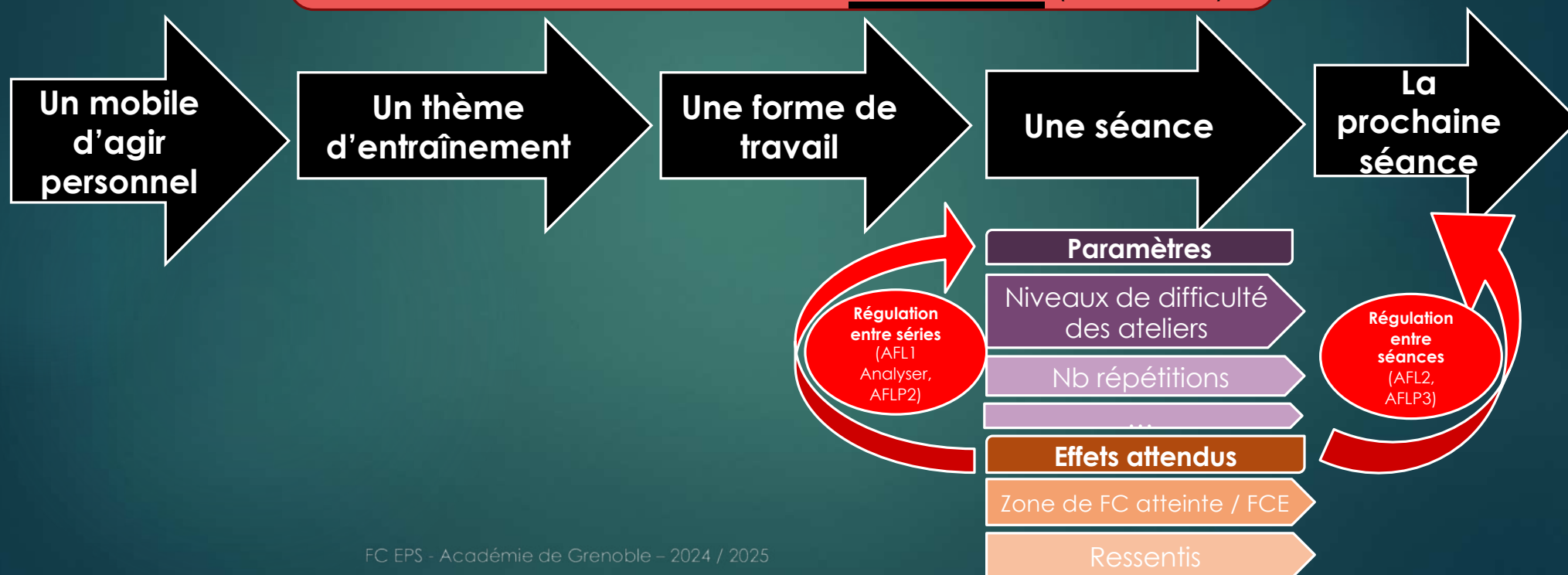
FC EPS - Académie de Grenoble – 2024 / 2025

Compétence de fin de séquence : (illustration lycée) - « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir » - à contextualiser

	AFL 1 Eléments prioritaires	AFL 2 Eléments prioritaires	AFL 3 Eléments prioritaires	Évaluation(s)	Stratégies Diff Péda
S1	Choisir 1 ou 2 paramètres et utiliser ses ressentis pour personnaliser et réguler une séance de travail	Utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail.	Assumer différents rôles sociaux (aide, parade, coach, observateur) liés à la pratique : Coach sécurité postures à l'effort	Sommative, Diagnostic : état des lieux pour l'élèves	Pratique autocentrée
S2			Coach « observateur »	Formatrice : permet l'auto-référencement et la régulation pour l'élève	Pratique coopérative : groupes thèmes d'entraînement / besoins
S3		Le faire fonctionner selon le « Si... Alors... »			
S4	S'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement		Coach « Conseil » Puis Puis coach « analyseur » pour conseiller		Les défis au service de la sollicitation physiologique

TRAITEMENT DIDACTIQUE VERS UNE FORME DE PRATIQUE EN CROSSTRAINING

On est en CA 5, l'élève doit donc réaliser des **CHOIX** (Si...Alors...)



UN PREMIER DÉFI : DÉFINIR DES THÈMES D'ENTRAÎNEMENT ET Y ASSOCIER DES FORMES DE TRAVAIL EN CROSS-TRAINING

Endurance ???
Volume ???
Puissance ???
Santé ???
Performance ???
...

Un détour nécessaire par les bases physiologiques...

V. Novel, Chercheuse et MCF en physiologie et bioénergétique
UFRAPS Grenoble

Conférence Coulevie 24/09/2024

Echelle des Puissances
(Kcal/min ou Watts)

Pmax
Anaé. Al.

400%

Pmax
Anaé. L.

200%

Pmax Aé.
= PMA

Ref = 100%

repos
+0

La filière Aérobie :

(« **Nous sommes
100% aérobic !!** »)

Indicateurs
physio.

VO2max
ou Fcmax

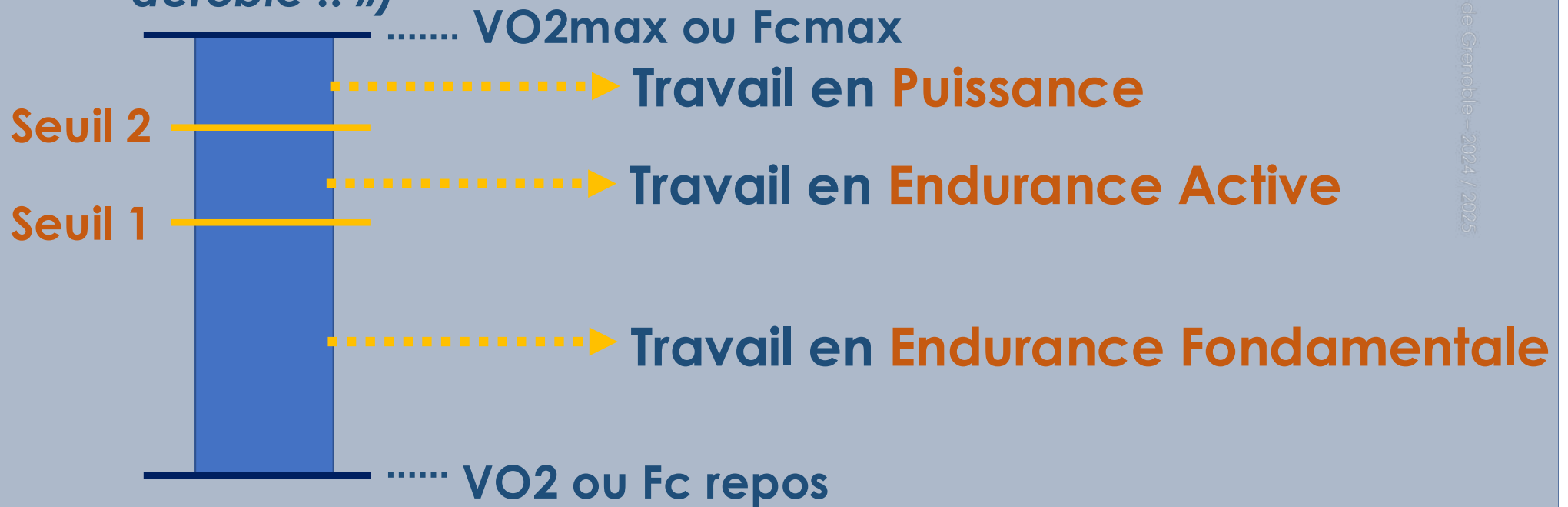
Seuil 2

Seuil 1

VO2 ou Fc repos

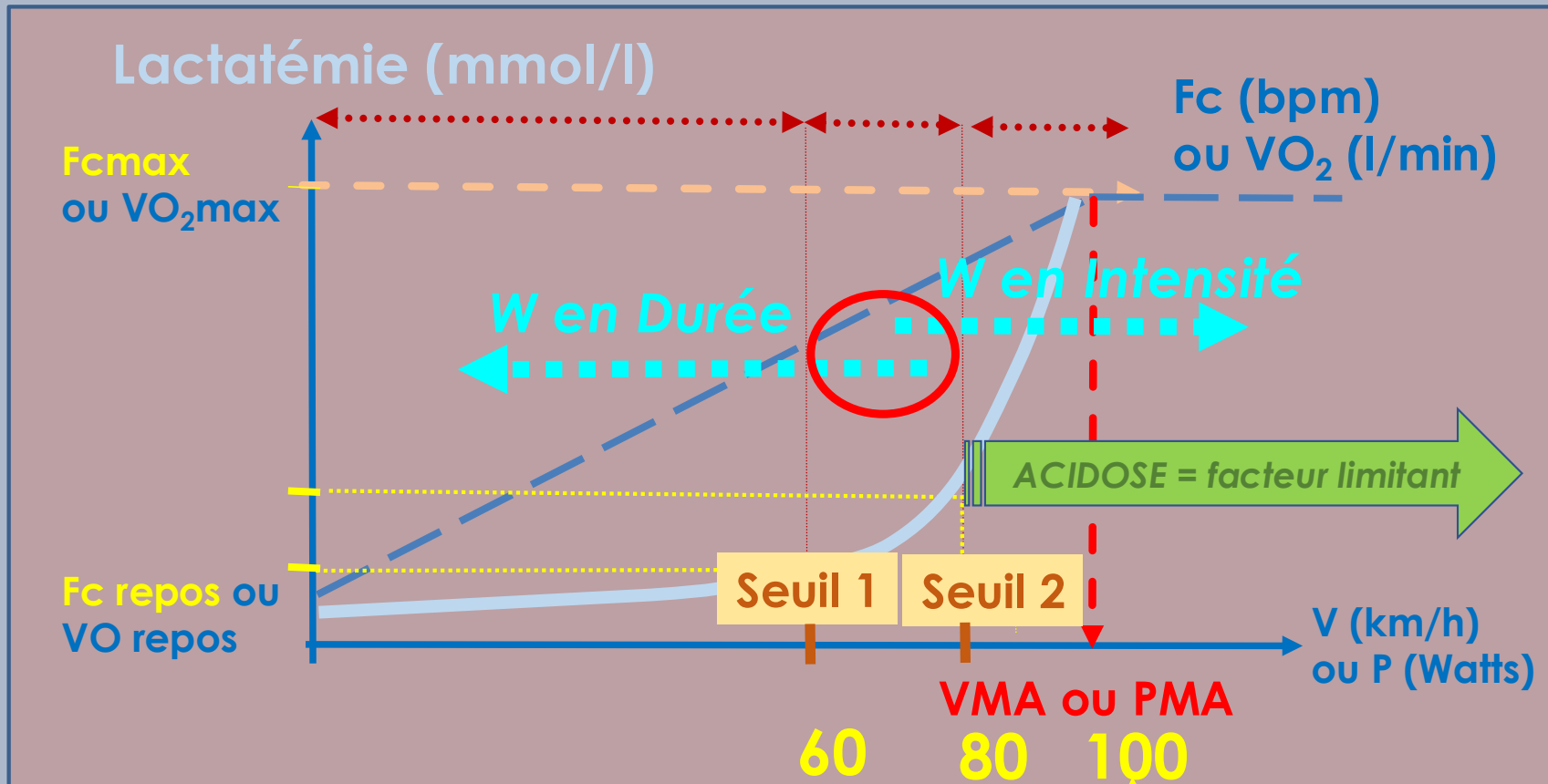
On définit des zones d'intensités
qui correspondent à des zones de travail

La filière Aérobie (« Nous sommes 100% aérobie !! »)



Indicateurs physio.

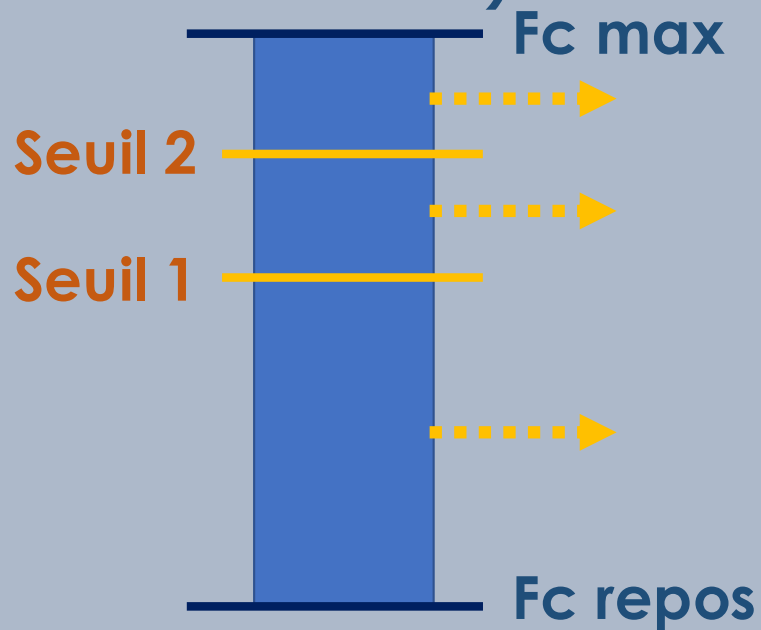
La caractérisation des seuils :



**Intensité maximale aérobie
= Référence individuelle**

Au préalable, il faut que chaque élève puisse se connaître :

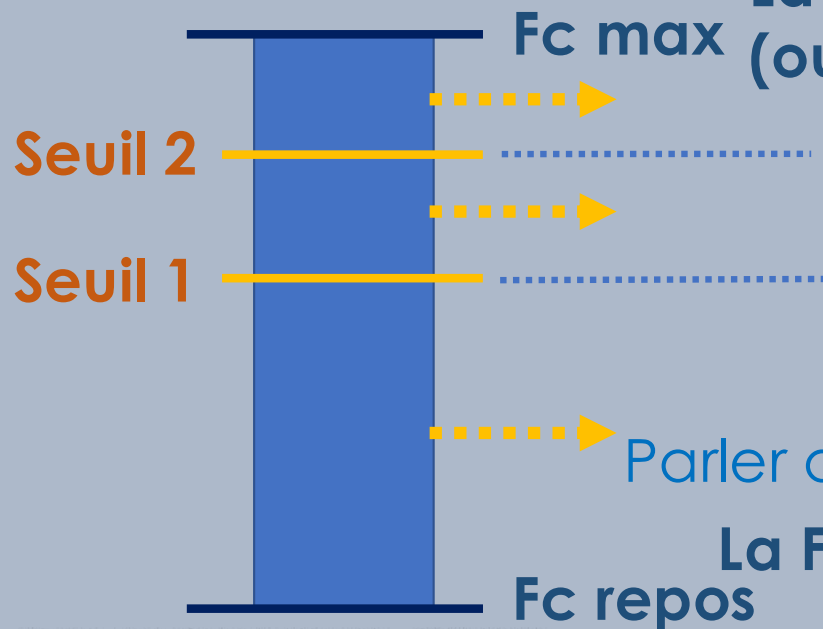
La filière Aérobie
(« Nous sommes 100% aérobie !! »)



- il doit définir sa **Fc de repos** (mesurée sur 1', le matin au réveil, allongé ; répéter la mesure sur plusieurs matins et garder la valeur la plus basse)
- Il doit également déterminer sa **Fcmax** (idéalement déterminée lors d'un effort triangulaire maximal – si plusieurs évaluations, retenir la valeur la plus haute)

Quelques repères d'intensité, pour les sujets déconditionnés (D), pour les sujets non-entraînés (NE) et pour les sujets entraînés (E) :

(« Nous sommes 100%
aérobie !! »)



La Fc max ne varie pas avec l'entraînement
(ou diminue légèrement...)

≤ 50% ; 65-75% ; 80-90% de la **VMA**
pour les D ; NE et E respectivement

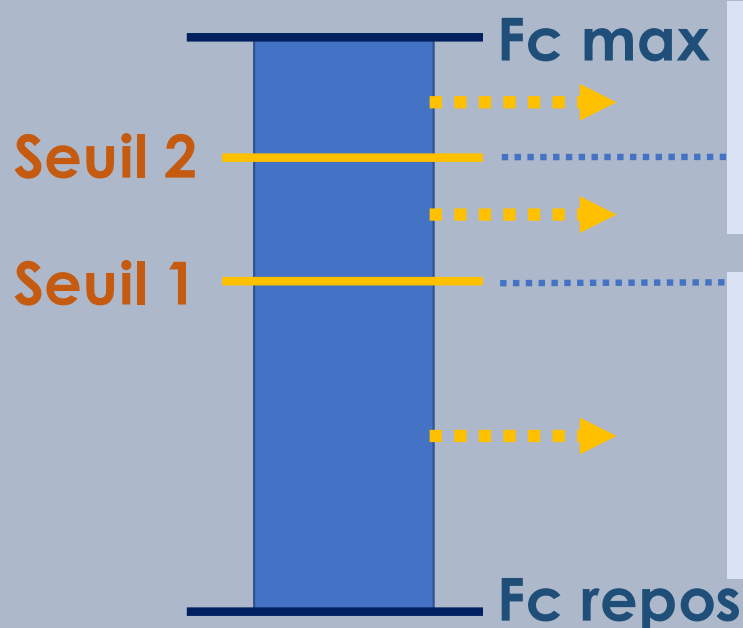
≤ 30% ; 40-50% ; 55-65% de la **VMA**
pour les D ; NE et E respectivement

Parler des repères de durée pour chaque seuil...

La Fc de repos diminue avec l'entraînement
(surtout aérobie/endurance)

Quelques repères d'intensité :

On remarque que le %age de VMA ne correspond pas au %age de Fcmax pour une intensité aérobie **relative** donnée... D'où la notion de « Fc de Réserve/Fc Cible »



La Fc de réserve (= indicateur de la CP) :

$$\text{Fc de Réserve} = \text{Fcmax} - \text{Fc repos}$$

La Fc Cible est celle qui nous sert de repère pendant l'effort (lue sur le CFmètre)

$$\text{Fc Cible} = [\% \text{VMA} \times \text{Fc Réserve}] + \text{Fc repos}$$

Filière		SL 1	« Aérobic »	SL 2
		Endurance fondamentale	Endurance active	Puissance aérobic
Intensité de l'effort (en % de VMA ou FC d'entraînement)	Déconditionnés	< 30 %	30 à 50 %	> 50 %
	Non Entraînés	< 45 %	45 à 70 %	> 70 %
	Très Entraînés	< 60 %	60 à 85 %	> 85 %
Capacité (Indicative – Moyenne)		De 20 minutes à illimitée	De 7 à 20 minutes	De 4 à 7 minutes
Puissance développée		Faible	Modérée	Elevée
Durée et forme de la récupération		La plus courte possible, voire pas de récup	= ½ Temps d'effort Semi-active pour « rester chaud »	= Temps d'effort Active pour re-consommer les lactates
Effets sur l'organisme		Lipolyse Confort psychologique Augmentation du volume d'éjection systolique	Switch rapide du substrat énergétique (des glucides vers les lipides) = préservation des réserves de glucides = réduction de la sensation de fatigue et gain de lucidité Maîtrise respiratoire	Augmentation des capacités de réutilisation des lactates, de la PMA et donc des performances

Filière		SL 1	« Aérobic »	SL 2
		Endurance fondamentale	Endurance active	Puissance aérobie
Intensité de l'effort (en % de VMA ou FC d'entraînement)	Déconditionnés	< 30 %	30 à 50 %	> 50 %
	Non Entraînés	< 45 %	45 à 70 %	> 70 %
	Très Entraînés	< 60 %	60 à 80 %	> 80 %
Capacité (Indicative – Moyenne)		De 20 m à 100 m	De 7 à 10 minutes	De 3 à 5 minutes
Puissance développée		De 100 à 1500 W	De 1500 à 2500 W	De 2500 à 3500 W
Durée et forme de la récupération		Longue et complète possible, voire sans de récup	Semi-rapide	Rapide
Effets sur l'organisme		Lipolyse Confort psychologique Augmentation du volume d'éjection systolique	Switch rapide du substrat énergétique (des glucides vers les lipides) = préservation des réserves de glucides = réduction de la sensation de fatigue et de la fatigue	Augmentation des capacités de réutilisation des lactates, de la PMA et donc des performances
Thèmes d'entraînement ?				
Formes de travail ?				
		SANTÉ	CONDITION PHYSIQUE	PERFORMANCE

Autant de tours que possible
A.M.R.A.P.
As Many Rounds As Possible

On repart toutes les (deux) minutes
E.M.O.M / E.2.M.O.M
Every (2) Minute(s) On the Minute(s)

Le plus vite possible
F.T (For Time)

SANTE

Autant de tours que possible

A.M.R.A.P

As Many Rounds As Possible

Pourquoi cette forme de travail dans ce thème d'entraînement?

Nécessité de réaliser un effort le plus continu possible, donc AMRAP sans pause ++

Afin de tenir le temps d'effort (nous proposons 2 x 12 minutes pour intégrer un temps de régulation / échange avec le coach), ce thème va contraindre l'élève à choisir des difficultés d'atelier (niveau ou charge) relativement faibles. Donc peu de problèmes de sécurité si élèves débutants (1^e séquence lycée, collègue)

CONDITION PHYSIQUE

On repart toutes les (deux) minutes

E.M.O.M / E.2.M.O.M

Every (2) Minute(s) On the Minute(s)

Pourquoi cette forme de travail dans ce thème d'entraînement?

Besoin d'augmenter l'intensité de l'effort, et donc d'introduire des temps de récupération. Ces derniers doivent être d'une durée à peu près égale à la moitié des temps d'effort.

On visera donc un contenu de séance qui amènera l'élève à les réaliser des temps d'efforts d'environ 40'' (EMOM) ou 1'20'' (E2MOM).

E2MOM permettra de faire monter davantage la FCE, et donc de se rapprocher davantage du Seuil 2. Passer d'EMOM à E2MOM est donc une variable d'évolution au fil de la progression de l'élève dans la séquence

PERFORMANCE

Le plus vite possible

F.T (For Time)

Pourquoi cette forme de travail dans ce thème d'entraînement?

On est sur le thème le plus intense, dans lequel l'élève doit chercher à se rapprocher de FC max. Donc lui demander de réaliser un circuit le + vite possible a du sens (!! Contrôle postural).

Par contre pour tenir à ces intensités il ne faut pas que le temps d'effort soit trop long (pas plus de 6/7', nous proposons des séries d'une durée comprise entre 4' et 6'). Il faut également un temps de repos conséquent, environ égal au temps d'effort (nous proposons 4' pour ne pas trop allonger le temps de la séance).

Afin d'atteindre ces zones élevées de FC, l'élève va devoir choisir des difficultés (niveau ou charge) élevés. Donc attention sécurité, ne se prête pas aux élèves débutants (nous le proposerons uniquement en 2^e séquence)

Vers une forme de pratique en Cross-training, on résume ?

Un Champ d'Apprentissage	CA 5 Réaliser et orienter son activité physiques pour développer des ressources et s'entretenir					
Des AFL(P)	AFL1 Produire / AFLP1 Motricité spécifique (PASER?)	AFL1 Analyser / AFLP2 Des repères d'intensité à atteindre (FCE et ressentis) pour réguler les paramètres de l'effort durant la séance	AFL(P)3 Un carnet d'entraînement pour suivre dans le temps l'évolution de ses choix	AFL(P)4 De rôles à tenir pour aider la pratique des autres	AFLP5 Construire sa santé	AFLP6 Avoir un regard critique / culture de l'APSA
Des profils d'élèves	<u>Sédentaires</u> EPS = unique activité physique par semaine		<u>Actifs</u> une activité physique par semaine en dehors de l'EPS		<u>Entraînés</u> au moins deux activités physiques par semaine en dehors de l'EPS	
Des thèmes d'entraînement	Santé		Condition Physique		Performance	
Des intensités correspondantes (FC Entraînement)	> 20% S, > 35% A, > 50% E		> 30% S, > 45% A, > 60% E		> 50% S, > 70% A, > 85% E	
	A adapter sur le terrain					
Des formes de travail	Autant de tours qu'il est possible de faire : AMRAP		On repart toutes les (deux) minutes E(2)MOM		Le plus vite possible FOR TIME	
Des temps d'efforts / récupération	2x12 minutes R = 2'		2x12 minutes au total R=2' 2 x (12 x 1') = 40''/20'' EMOM Ou 2 x (6 x 2') = 1'20''/40'' E2MOM		20 minutes d'effort (environ) 4 x 4'à 6' R = 4'	
Des effets attendus sur le corps	Lipolyse. Confort psychologique Augmentation du volume d'éjection systolique		Swich rapide du substrat énergétique = réduction de la sensation de fatigue Maîtrise respiratoire		Augmentation des capacités de réutilisation des lactates, de la PMA et donc des performances	

Cross-Training, des exemples d'ateliers

1. Haltérophilie = déplacement d'une charge externe

Squats	Avec la charge dans les mains, ou sur la nuque (back squat) ou sur l'avant des épaules (front squats) ou bras tendus au dessus de la tête (overhead squat)
Lunges	Fentes avant
Deadlift	Soulevé de terre
Clean and Jerk	Epaulé – jeté
Snatch	Arraché
Farmer Carry	« Le fermier qui transporte » Transport d'une charge dans chaque bras « (le fermier qui transporte) »
Shoulders To Overhead	« Elévations au dessus de la tête » Mouvement demandant d'amener une charge des épaules à au-dessus de la tête, peu importe la technique utilisée
Turkish Get Up	« Se relever à la manière turque » Mouvement consistant à passer d'une position allongée sur le dos, bras tendu vers le ciel avec une charge à la position debout en gardant la charge au-dessus de la tête, bras tendu pour revenir à la position allongée
Wall Ball Shot	« Lancer de medecine ball » contre un mur ou non Mouvement consistant à effectuer un squat avec une Wall Ball (Medecine Ball souple) dans les mains, puis se relever et jeter le ballon à une hauteur définie.

Cross-Training, des exemples d'ateliers

2. Gymnastique = déplacement de son poids de corps

FC EPS - Académie de Grenoble – 2024 / 2025

Squats	Sans charge externe
Lunges	Fentes avant
Extensions de mollets	Monter sur pointes de pieds
Chaise	Contre un mur ou pas, cuisses à l'horizontale ou pas,...
Abdominaux	Grand droit, obliques, jambes tendues, pliées, croisées,...
Gainage	De face, de dos, sur le côtés,...
Superman	Allongé sur le ventre, relever les jambes et les bras
Tractions (pull-up)	Pronation ou supination, barre à la poitrine ou à la nuque,...
Dips	Travail de triceps
Pompes (Push-up)	Contre un mur, sur les genoux, sur les pieds, avec décollement des mains du sol lorsque la poitrine touche ce dernier (Hand Release Push-Up)
Chenille	Avancer avec les mains sans déplacer les pieds, puis remonter

Cross-Training, des exemples d'ateliers

2. Gymnastique = déplacement de son poids de corps

FC EPS - Académie de Grenoble – 2024 / 2025

Pour aller plus loin...

Hanstand	Equilibre sur les mains
Hanstand Push-Up	Pompe inversée en équilibre sur les mains
Hanstand Walk	Marche sur les mains
Knees To Elbows	Relevé de genoux suspendu à une barre. Les genoux doivent toucher les coudes
Toes To Bar	Relevé de jambes suspendu à une barre. Les pieds doivent toucher la barre.
Muscle Up	Mouvement de gymnastique consistant à passer de la position suspendue à la position en appui bras tendus (aux anneaux ou à une barre)

Cross-Training, des exemples d'ateliers

3. Cardio = forte sollicitation du système cardio-respiratoire

FC EPS - Académie de Grenoble – 2024 / 2025

Corde ondulatoire (Battle Rope)	Mouvement consistant à faire onduler une grosse corde avec chaque main
Step	Monter et descendre du step
Burpees	Départ debout, descendre allongé au sol, se relever. Avec ou sans pompe, saut,...
Corde à sauter	Saut simple, double, croisé,...
Montée de genoux	Lever les genoux au niveau du bassin
Course	Navettes
Jumping Jack	Sauter sur place en écartant bras et jambes simultanément
Saut en contre haut	Sur un step, banc, un plinth, une box...
Mountain Climbers	En position allongée en appui sur les mains, relever les genoux l'un après l'autre sous la poitrine

Cross-Training, graduer le niveau de difficulté

Le SCALING

« Mettre à l'échelle »

La charge, la façon de réaliser, le temps d'effort,...

Atelier	N1	N2	N3
Squats 10 kg	10 rep	15 rep	20 rep

OU ?

Atelier	N1	N2	N3
Squats 15 rep	5 kg	10 kg	15 kg

Pour finir

Merci pour votre participation !

Des besoins ?

Des questions restées sans réponses ?

Des remarques ?

Des suggestions ?



A bientôt