|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nom : Prénom : Classe : (illustration première séquence)** | | | | | | | |
| **ATTENDUS DE FIN DE SÉQUENCE EN CROSS TRIANING** | | | | | | | |
| **LES COMPÉTENCES** | | **LE PHYSIQUE (12 Pts)** | | **S’ORGANISER POUR S’ENTRAINER (4 PTS)** | | **TENIR UN RÔLE (4 PTS)** | |
| **Réaliser un entrainement** qui permet par des répétitions d’exercices de **produire des effets** **bénéfiques** sur mon état de forme. | | **Faire évoluer ses entrainements** en expérimentant **différents paramètres d’effort** pour atteindre ses objectifs. | | **Savoir s’entraider** (coacher) pour **conseiller** un **partenaire :** « l’œil du coach » | |
| **À maitriser** | **Degré 1** | | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RÉSISTER**  **à un effort** | * **Je craque souvent** dans de **nombreux** exercices **avant le temps / nbre** de répétitions demandé(es) | | * Je craque **parfois MAIS** toujours dans les **mêmes exercices** | | * Je **termine souvent** mes exercices dans un état de **fatigue assez élevé** | | * Je **termine toujours** mes exercices dans un état de **fatigue très élevé** | |
| **MAINTENIR des postures**  **Placement**  **Amplitude Symétrie** | **Je ne termine jamais** mes exercices avec   * mon dos droit * Mes mouvements amples * En forçant avec les Jbes/Bras symétriques | | **Je termine parfois** mes exercices avec   * mon dos droit * Mes mouvements amples * En forçant avec les Jbes/Bras symétriques | | **Je termine souvent** mes exercices avec   * mon dos droit * Mes mouvements amples * En forçant avec les Jbes/Bras symétriques | | **Je termine toujours** mes exercices avec     * mon dos droit * Mes mouvements amples * En forçant avec les Jbes/Bras symétriques | |
| **ATTEINDRE**  **sa FCE** | * **Je n’arrive jamais** à atteindre ma **fréquence cardiaque d’entraînement** : trop haut / trop bas | | * **J’arrive parfois** à atteindre ma fréquence cardiaque d’entraînement **MAIS** que dans **certains exercices** | | * **J’arrive souvent** à atteindre ma fréquence cardiaque cible d’entraînement dans **TOUS les exercices** | | * **J’arrive Toujours** à atteindre ma fréquence cardiaque cible d’entraînement dans **TOUS les exercices** | |
| ***Points >>>*** | ***1 - 2 pts*** | | ***3 - 4 pts*** | | ***5 - 6 pts*** | | ***7 - 8 pts*** | |
| **APPRENDRE** | **Degré 1** | | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | |
| **JE MODIFIE**  **ma séance**  **pour la**  **FAIRE ÉVOLUER**  **Mon carnet…** | * **Mon carnet d’entrainement :** il n’est pas forcément renseigné * **Mes ressentis : (identifier) :** je ne vois pas à quoi ça sert * **Réguler ma séance (augmenter / stabiliser / réduire l’effort)**: je n’augmente pas même si c’est facile | | * **Mon carnet d’entrainement :** je le renseigne en partie * **Mes ressentis :** j’en repère 1 ou 2 toujours les mêmes * **Réguler ma séance**: parfois j’essaie de modifier l’effort | | * **Mon carnet d’entrainement :** je le renseigne * **Mes ressentis :** j’en repère plusieurs selon les muscles travaillés * **Réguler ma séance** : j’augmente ou je diminue pour toujours terminer le travail prévu | | * **Mon carnet d’entrainement :** je le renseigne avec précision * **Mes ressentis :** sont décrits et évoluent avec le temps et le travail * **Réguler ma séance**: je n’ai pas besoin des conseils du coach pour réguler ma séance | |
| **RÔLES** | **Degré 1** | | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | |
| **L’œil du Coach**  **« O-A-C »** | * **Observer** : je ne sais pas quoi regarder * **Analyser**: je **ne sais pas pourquoi** mon / ma camarade n’y arrive pas * **Conseiller / Choisir**: je ne sais pas quelles corrections apporter | | * **O** : je vois **parfois** des défauts d’exécution * **A :** je sais **parfois** trouver la cause **d’un** problème d’exécution. * **C** : je trouve **parfois** des corrections | | * **O**bserver : je repère **souvent** des **défauts d’exécution** * **A :** je sais **souvent** trouver la cause **des** problèmes d’exécution. * **C** : je corrige d’une série à l’autre | | * **O**bserver : je repère **tout le temps** les défauts d’exécution et au **bon moment** * **A :** je sais **souvent et rapidement** trouver la cause **des** problèmes d’exécution * **C** : je corrige pendant l’exécution | |
| **Positionnement élève** | 1. **Date : Note :** | 1. **Date : Note :** | | 1. **Date : Note :** | | 1. **Date : Note :** | | 1. **Date : Note :** |
| **Positionnement Prof** | 1. **Date :** | 1. **Date :** | | 1. **Date :** | | 1. **Date :** | | 1. **Date :** |