



# Formation Cross-Training

« Répondre aux besoins dans les APSA »

***Stage Pays du Mont Blanc – Mardi 10/12/2024***

***Formateurs APSA***

***Hélène Bodineau, Lycée du Mont Blanc (Passy)***

***Céline Borrego, Lycée Guillaume Fichet (Bonneville)***

***Didier Locatelli, Lycée Champollion (Grenoble)***

***Arnaud Nouvel, Lycée Professionnel Notre Dame (Privas)***

***Formateurs Nuage***

***Florian Colombat (Grésy sur Aix)***



# Situer l'objectif du stage de formation (rappel J1)

- **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

# Organisation de la journée

1. *Vivre une forme de pratique en Cross-Training – Niveau CAP/2de*
2. *Retour « théorique » sur la conception : s'approprier la démarche*
3. *Vivre une forme de pratique en Cross-Training – Niveau Bac*
4. *Retour « théorique » sur la conception : s'approprier la démarche*
5. *Échange / débat : à tout moment de la journée!*
6. *Bilan et commande J3 visio*

Pauses  
café

Repas au  
self

# 1. Vivre une forme de pratique en Cross-Training

## Niveau CAP/2de

### CONTEXTE

Une première forme de pratique niveau CAP / 2de.

Adaptable pour le collège (un seul thème d'entraînement = Santé, une seule forme de travail= AMRAP

Des élèves globalement débutants dans l'activité, mais qui en ont certainement déjà entendu parler. Probabilité ++ que certains ait déjà un (petit) vécu en musculation : EPS ou pratique personnelle.

Rapport possiblement éloigné à la culture scolaire.

Des points d'appui, qui génèrent de l'engagement pour ces élèves adolescents :

- Souvent curieux, apprécient la découverte d'une nouvelle activité, surtout si elle est « fun » (musique, langage...)
- Acceptent de se dépasser si niveau accessible et progrès valorisés (intensités auto-référencées, carnet d'entraînement pour suivi de la progression...)
- Apprécient le travail en binôme, à condition qu'il soit cadré et positif (relation athlète/coach, outiller le regard)

# 1. Vivre une forme de pratique en Cross-Training – Niveau CAP/2de

## Projet de séquence

Leçons	Objectifs	Format pédagogique			Echauffement
	<b>1 fil rouge moteur = concevoir, réaliser et réguler sa séance en appui sur la FC atteinte et ses ressentis</b> <b>1 fil bleu MS = observer et analyser pour valider le PAS et proposer des régulations</b>	Forme de pratique = Grande boucle / Petites boucles			
1	Découverte de l'activité et du tryptique Placement - Amplitude – Symétrie (PAS)	Circuit training 30/30. 3 niveaux de difficulté au choix, coach = enseignant. 12 ateliers, supports de la suite de la séquence			Tabata 20''/10'' 2 x 4 ateliers
2	Choix du thème d'entraînement : Santé ou Condition physique.	6 ateliers imposés 1 série 8' thème santé (AMRAP) 1 série 8' thème Condition Physique (EMOM)	<b>Grande boucle :</b>  « Concevoir et réaliser et analyser une séance comprenant au moins 1 atelier par famille, en adaptant avec l'aide du coach les paramètres de l'effort afin d'atteindre la zone d'effort visée (FCE et ressentis) »	<b>Petites boucles</b> (à disposition / comportements élèves):  - « Parcours du combattant »  - « Les yeux bandés »  - « La vérité en image »  - « Duo corde à sauter »  - « Duo jeu de l'oie »  - « Construire échelle ressentis »	Tabata 20''/10'' 2 x 4 ateliers
3	Conception de sa séance dans le thème d'entraînement choisi.	Dans le thème choisi, 2 séries de 8' 6 ateliers imposés (différents L2)			Tabata collectif
4	Conception de sa séance dans le thème d'entraînement choisi.	Dans le thème choisi, 2 séries de 10' Choix ateliers parmi les 12 vus			Step
5	Affinement de sa séance dans le thème d'entraînement choisi	Dans le thème choisi, 2 séries de 12' Choix ateliers parmi les 12 vus			Par groupe : Tabata ou step (construire son échauffement autonome pour l'évaluation)
6	Affinement de sa séance dans le thème d'entraînement choisi	Dans le thème choisi, 2 séries de 12' Choix ateliers parmi les 12 vus			Par groupe : Tabata ou step ou parcours step (construire son échauffement autonome pour l'évaluation)
7	Evaluation = Production de sa séance dans le thème d'entraînement choisi. Ateliers et charges au choix	Dans le thème choisi, 2 séries de 12' Choix ateliers parmi les 12 vus			Par groupe : Tabata ou step ou parcours step (construire son échauffement autonome pour l'évaluation)

# 1. Vivre une forme de pratique en Cross-Training – Niveau CAP/2de

**La démarche de conception  
= les incontournables**

# Choisir c'est renoncer...

Un **carnet d'entraînement** qui tient sur un unique format A3 mais le plus guidant possible

## ***Pourquoi ?***

Eviter le rejet du document par des élèves potentiellement en difficulté avec la lecture. Eviter les usines à gaz

Faciliter le remplissage par l'élève pour éviter qu'il ne le fasse pas (entourer, remplir les blancs...)

Demande forcément à être adapté à chaque contexte singulier

# Choisir c'est renoncer...

Seulement **12 ateliers** sur la séquence

## ***Pourquoi ?***

Aboutir à une réelle maîtrise du P A S (Placement, Amplitude, Symétrie)

Avoir le temps de rentrer réellement dans le CA5 (régulation de la difficulté, du nombre de répétition, de la vitesse d'exécution en fonction de mes ressentis et de la FC atteinte)

Eviter moins sinon risque d'embouteillages et de gestion difficile du matériel



# Choisir c'est renoncer...

Seulement **2 thèmes d'entraînement** et **1 seule forme de travail**  
(Santé/AMRAP et Condition physique/EMOM)

## ***Pourquoi ?***

Ne pas trop s'éparpiller.

Pas de Performance car amène les élèves dans des zones d'efforts où le contrôle postural sera plus difficile. Peu adapté donc aux débutants (sécurité, en collège privilégier le qualitatif / PAS)

# Choisir c'est renoncer...

Apparition **progressive** dans la séquence des **paramètres de l'effort** modifiables par les élèves

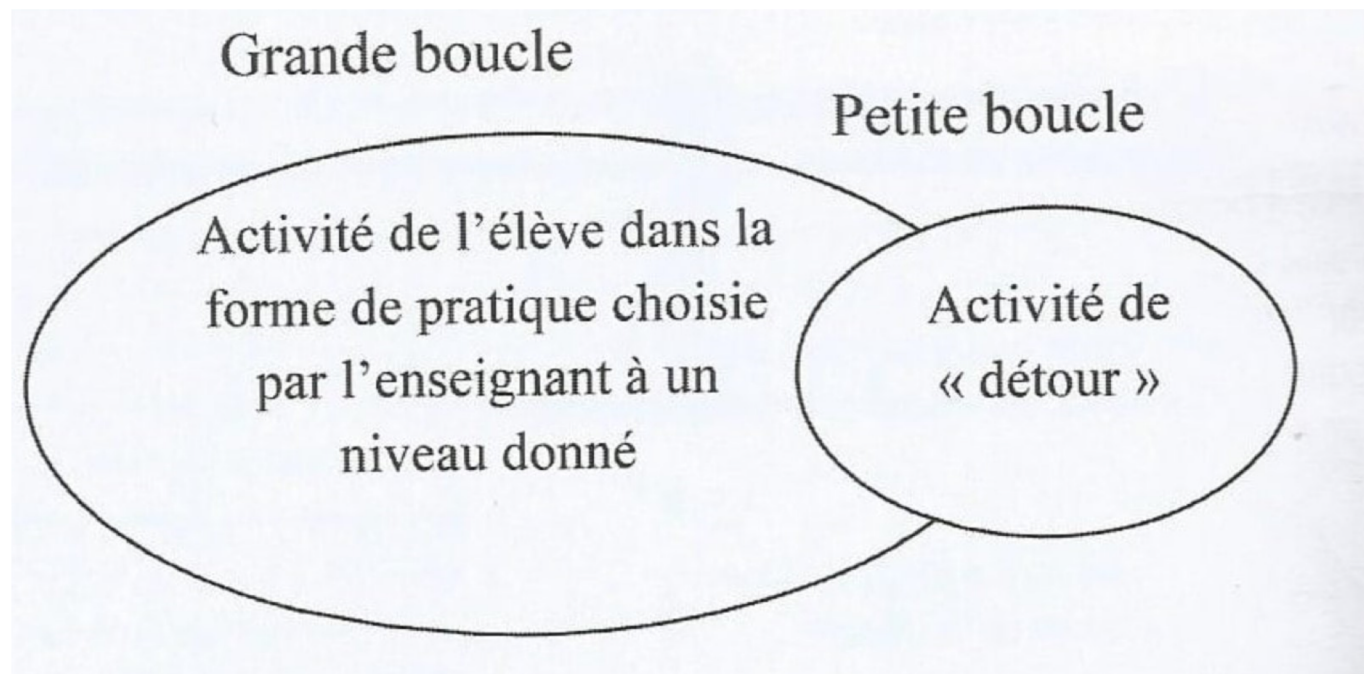
## ***Pourquoi ?***

Eviter de perdre les élèves. Avec trop de paramètres d'un coup ils risquent soit de ne rien toucher car trop complexe, soit de tout changer et donc sauter rapidement du beaucoup trop facile au beaucoup trop difficile.

## ***Une proposition de « hiérarchisation »:***

- Difficulté
- Nombre de répétition
- Vitesse de réalisation
- Changement d'atelier
- Passage en E2MOM (Uniquement en thème Condition Physique)
- (Temps de la série)

# Alternance Grande boucle-Petite boucle



## Des exemples de petite boucle en Cross-Training

6 exemples, pistes de réflexion pour répondre à des besoins spécifiques :

1. Le parcours du combattant
2. Les yeux bandés
3. La vérité en image
4. Duo corde à sauter
5. Duo jeu de l'oie
6. Construire l'échelle de ressentis

### Un principe d'organisation

**Chaque élève réalise sa 1<sup>e</sup> série d'effort.**

**Petite boucle sur ou avant la 2<sup>e</sup> série**

**Fin de la grande boucle sur le 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> série (si For Time)**

## Une petite boucle : « Le parcours du combattant »

<b>Pourquoi ?</b>	Des élèves qui présentent des problèmes d'ergonomie ( <b><u>Placement</u></b> ) dans la manipulation des charges et/ou le travail sur ateliers (jambes tendues pour se baisser, dos cambré,...)
<b>Objectif Enseignant</b>	Amener les élèves à conserver un placement de dos correct (droit) afin de préserver leur intégrité
<b>But élèves</b>	Réaliser le parcours avec 2 ou 3 types de charges différents (Medecine ball, disque, barre, haltère,...)
<b>Dispositif</b>	Un (ou plusieurs) parcours avec charge au sol à soulever puis à déplacer au dessus et autour de différents obstacles (plots, bancs, steps,...)
<b>Consignes</b>	Chaque passage est validé ou refusé par le coach (regarde le <b><u>Placement</u></b> )

## Une petite boucle : « Les yeux bandés »

<b>Pourquoi ?</b>	Des élèves qui présentant des problèmes de trajets moteurs ( <u>Amplitude et/ou Symétrie</u> )
<b>Objectif Enseignant</b>	Amener les élèves à intégrer des trajets moteurs complets et symétriques (proprioception, kinesthésie)
<b>But élèves</b>	Réaliser 1 atelier les yeux fermés
<b>Consignes</b>	Rôle du coach très important pour guider, donner des retours verbaux. Attention à la sécurité : éventuellement baisser la difficulté

## Une petite boucle : « La vérité en images »

<b>Pourquoi ?</b>	Des élèves qui présentant des problèmes de trajets moteurs ( <u>Amplitude et/ou Symétrie</u> )
<b>Objectif Enseignant</b>	Amener les élèves à intégrer des trajets moteurs complets et symétriques (proprioception, kinesthésie)
<b>But élèves</b>	Réaliser 1 atelier devant la caméra, puis venir voir la vidéo et valider ou non leur PAS
<b>Dispositif</b>	1 tablette avec un trépied et un logiciel vidéo (géré par un élève, ou vidéo différée) Après réalisation l'élève vient se voir pour valider ou non. Attention à bien définir avec réalisation du mouvement ce qui va être observé

# Une petite boucle : « Duo en corde à sauter »

<b>Pourquoi ?</b>	<p>Pour des élèves qui ont du mal à choisir des exercices « CARDIO » dans leur travail = Mauvaise estime de soi.</p> <p>Pour des élèves qui ont besoin de progresser en cardio.</p> <p>Pour trouver du sens dans la construction de la réussite à 2.</p>
<b>Objectif enseignant</b>	<p>Amener les élèves à progresser dans un exercice fractionné tout en s'inscrivant dans un projet collectif (Cohésion et Bienveillance).</p>
<b>But élèves</b>	<p>S'améliorer en travaillant avec intensité.</p> <p>Analyser sa propre pratique tout en définissant ses axes de progression.</p> <p>Organiser le travail du binôme.</p>
<b>Dispositif</b>	<p>FIL ROUGE sur 4 ou 5 leçons du cycle pour amener une démarche réflexive sur les progrès.</p> <p>Permettre un auto - positionnement mais aussi un engagement collectif de la classe.</p>
<b>Consignes</b>	<p>Fonctionnement en binôme (Collège ; Lycée G, T, PRO ; CAP).</p> <p>Tablettes / Stylo / Feuille.</p> <p>On alterne phases de travail et de repos (repos physique mais comptage des sauts).</p>



# Une petite boucle : « Duo en corde à sauter »

## Le « TABATA » Duo en corde à sauter.

### Leçon 1

DUO N°1	
Elève A	Elève B
24	
18	
26	
31	
Total A	Total B
TOTAL BINOME	

### Score du binôme sur les différentes séances du cycle.

	Leçon 1	Leçon 2	Leçon 3	Leçon 4	Leçon 5
Elève A					
Elève B					

### Meilleurs scores des duos.

Duo 1	Duo 2	Duo 3	Duo 4	Duo 5
Duo 6	Duo 7	Duo 8	Duo 9	Duo 10
Duo 11	Duo 12	Duo 13	Duo 14	Duo 15

### Suite à la séance, choix axe de progression.

Corde plus rasante du sol	1
Sauter moins haut	2
Plus de rebond	3
Optimiser action des poignets	4
Modifier longueur de la corde	5
Optimiser organisation du binôme	6

## Une petite boucle : « Duo jeu de l'oie »





Pourquoi ?	Pour des élèves en recherche de motivation avec une mise en œuvre plus ludique. Pour des élèves ayant du mal à s'engager. Valider la compétence de l'œil du coach au travers d'un regard porté sur la motricité d'un autre camarade.
Objectif enseignant	Amener l'élève à réaliser une charge de travail sans s'en rendre compte (Amélioration de l'estime de soi). Habiller l'effort à travers le jeu.
But élèves	Améliorer son sentiment de compétences tout en maintenant 1 niveau d'engagement conséquent.
Dispositif	En début de cycle notamment pour des élèves que l'enseignant sait « fragiles physiquement ». <u>Donner l'envie d'avoir envie.</u> En cours de cycle pour des élèves en perte de motivation.
Consignes	En équipe ou individuellement. 1 plateau de jeu (plusieurs formats = 2 niveaux collège et 2 niveaux Lycée) / des dés / des figurines ou des aimants. Une fiche bilan des exercices réalisés (Hasard du tirage au dé) et ressentis.

# Une petite boucle : « Duo jeu de l'oie »

## JEU DE L'OIE (Collège 4<sup>ème</sup> – 3<sup>ème</sup>).

<b>DEPART</b>	 7 Pompes	<b>Avance de 2 cases</b>	 20 Mountain climber	 20 Relevés de bassin	<b>BONUS</b> PAIRE : 45s Planche IMPAIRE : 45s Chaise	 15 Crunches
---------------	---	--------------------------	---	---	---	--








 45s Planche	<b>BONUS</b> PAIRE : 45s Chaise IMPAIRE : 20s Cuillère	 20 squats	<b>Recule de 2 cases</b>	 45 secondes	 20s Cuillère	<b>Rejoue</b>
--	--	--	--------------------------	--	---	---------------



<b>Retourne case départ</b>	 20 Mountain climber	 10 Dips	 15 Crunches	<b>BONUS</b> PAIRE : 20s Cuillère IMPAIRE : 30 Cercles de bras	 20 Relevés de bassin	 45s Planche	
-----------------------------	--	--	---	--	---	--	--



<b>JEU DE L'OIE DU SPORTIF</b>							
 7 Pompes	 20s Cuillère	<b>BONUS</b> PAIRE : 30 Cercles de bras IMPAIRE : 45s Planche	 25 jumping jacks	<b>Recule de 3 cases</b>	 45s Planche	 20 squats	







 15 Crunches	 10 Dips	 45 secondes	 20 Relevés de bassin	 20s Cuillère	 20 Mountain climber	<b>ARRIVEE</b>
--	--	--	---	---	--	----------------

# Une petite boucle : « Duo jeu de l'oie »

## Fiche bilan jeu de l'oie

Dés	Quantité de pratique
Lancer 1	
Lancer 2	
Lancer 3	
Lancer 4	
Lancer 5	
Lancer 6	
Lancer 7	
Lancer 8	
Lancer 9	
Lancer 10	
Lancer 11	
Lancer 12	
Lancer 13	
Lancer 14	
Lancer 15	
Lancer 16	
Lancer 17	
Lancer 18	
Lancer 19	
Lancer 20	

Ressentis LYCEE GT et PRO										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Musculaire										
Respiratoire										
Psychologique										

Ressentis COLLEGE et CAP				
				
Musculaire				
Respiratoire				
Psychologique				

## Une petite boucle : « Duo jeu de l'oie »

Pourquoi ?	<p>Pour des élèves en recherche de motivation avec une mise en œuvre plus ludique.</p> <p>Pour des élèves ayant du mal à s'engager.</p> <p>Valider la compétence de l'œil du coach au travers d'un regard porté sur la motricité d'un autre camarade.</p>
Objectif enseignant	<p>Amener l'élève à réaliser une charge de travail sans s'en rendre compte (Amélioration de l'estime de soi).</p> <p>Habiller l'effort à travers le jeu.</p>
But élèves	<p>Améliorer son sentiment de compétences tout en maintenant 1 niveau d'engagement conséquent.</p>
Dispositif	<p>En début de cycle notamment pour des élèves que l'enseignant sait « fragiles physiquement ». <u>Donner l'envie d'avoir envie.</u></p> <p>En cours de cycle pour des élèves en perte de motivation.</p>
Consignes	<p>En équipe ou individuellement.</p> <p>1 plateau de jeu (plusieurs formats = 2 niveaux collège et 2 niveaux Lycée) / des dés / des figurines ou des aimants.</p> <p>Une fiche bilan des exercices réalisés (Hasard du tirage au dé) et ressentis.</p>

## Une petite boucle : « Construire l'échelle de ressentis »

<b>Pourquoi ?</b>	Des élèves qui ont du mal à choisir une valeur sur l'échelle de ressentis, ou choisissent toujours la même
<b>Objectif Enseignant</b>	Amener les élèves à s'approprier l'échelle des ressentis afin de pouvoir l'utiliser avec plus de précision
<b>But élèves</b>	Mettre des mots sur un niveau de ressenti : musculaire, respiratoire, psychologique
<b>Dispositif</b>	Milieu de séquence. Une pause après la 1 <sup>e</sup> série. Travail au tableau, ou avec fiches dédiées. Echelle de ressentis « à trou » à remplir par les élèves (plus ou moins guidé)
<b>Consignes</b>	Par groupe, remplir les cases de 1 à 4 (Collège), 1 à 6 (2de/CAP), 1 à 10 (1 <sup>e</sup> / Term). Puis mise en commun

# Exemple de synthèse des ressentis

4 niveaux (collège)	1				2			3		4
6 niveaux (début de lycée)	1		2		3		4		5	6
10 niveaux (fin de lycée)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Ressenti respiratoire</b>	Rien	Je peux parler comme d'habitude	Je peux tenir une discussion assez construite	Je peux faire des phrases courtes	Je ne peux plus dire que des groupes de mots	Je ne peux plus dire que des mots isolés	J'ai du mal à dire des mots, même isolés	Je ne peux prononcer qu'un mot ou un son de temps en temps	Je ne peux plus parler du tout !!!	<b>Trop dur</b>  Série non terminée ou PAS non respecté
<b>Ressenti musculaire</b>	Rien	Légers picotements	Légère chaleur, quelques tiraillements	Chaleur monte en fin de série, muscle un peu gonflé	Chaleur s'installe sur toute la série, muscle gonflé	Chaleur bien présente, commence à être difficile sur la fin	Tension ou chaleur bien présents, dernières rep difficiles	Tension ou chaleur intenses, dernières rep très difficiles	Tension ou chaleur au max supportable, dernières rep extrêmement difficiles	
<b>Ressenti psychologique durant l'effort</b>	Rien	Je sens que je bouge mais je peux faire autre chose en même temps (ex : marcher et jouer sur mon téléphone)	J'ai du mal à faire autre chose en même temps mais je peux toujours y penser et tenir une discussion	Je ne peux plus faire autre chose en même temps, mais cela reste confortable	Sensation d'inconfort apparaît, je dois commencer à me concentrer	Je suis obligé de me concentrer mais j'y arrive sans trop de problème	Cela devient difficile, même concentré	Cela est très difficile, même concentré	Je suis à fond, je vais lâcher !!	
<b>Ressenti psychologique après l'effort</b>	Rien	Je pourrais recommencer la séance tout de suite	Je pourrais recommencer la séance plus tard dans la journée		Je pourrais recommencer la séance demain			J'aurais besoin d'au moins un jour de repos avant de recommencer		
<b>Thème d'entraînement</b>	Repos	→ Santé			→ Condition physique			→ Performance		

# La question de l'évaluation

- Exemple en collège
- Exemple de FCA CAP
- Fiche d'attendus fin de séquence : Auto-positionnement
- Fiche Coaching



# Exemple d'évaluation en collège

LECON 10 : 26/11/2020

## EVALUATION CROSSFITNESS FICHE ELEVE

Classe : 5è9

Nom :

Prénom :

**ECHAUFFEMENT** : en autonomie en respectant les 3 parties 5 min (Général/Spécifique/Etirements dynamiques)

**TABATA** : sur 4 min (2 séries de 4 exos de 20s d'effort et 10s de repos)

Exo 1 : Jumping Jack	Série 1 : OUI NON	Ressentis			
Exo 2 : Planche Gainage ventral					
Exo 3 : Squat ou ½ squat	Série 2 : OUI NON	Ressentis			
Exo 4 : Pompe ou ½ pompe					

**WOD 1** : sur 5 min

N°	Exercices	Nbr de rép ou s	Ressentis (Entourez)			Régulations éventuelles		
1	Jumping Jack	20					=	
2	Planche gainage	20 s					=	
3	½ squat	20					=	
4							=	
5							=	
6							=	
7							=	
8							=	
Nombre de séries réalisées :								

**WOD 2** : sur 5 min

N°	Exercices	Nbr de rép ou s	Ressentis (Entourez)			Régulations éventuelles		
1	Jumping Jack						=	
2	Planche gainage						=	
3	½ squat						=	
4							=	
5							=	
6							=	
7							=	
8							=	
Nombre de séries réalisées :								

**WOD 3** : sur 3 - 5 - 7 min (entourez votre choix)

N°	Exercices	Nbr de rép ou s	Ressentis (Entourez)			Régulations éventuelles		
1	Jumping Jack						=	
2	Planche gainage						=	
3	½ squat						=	
4							=	
5							=	
6							=	
7							=	
8							=	
Nombre de séries réalisées :								

**KILLER** : sur 1 min

Exercice au choix	Record actuel	Nbr de rép effectuées	Ressentis (Entourez)		

**BONUS** : Citez et localisez deux muscles travaillés dans votre séance du jour :

**ETIREMENTS** : Au sol retour au calme

Professeur agrégé en EPS : Céline BORREGO

# Exemple d'évaluation en collège

## GRILLE D'ÉVALUATION PROFESSEUR CROSS-FITNESS CLASSE DE 5<sup>ÈME</sup>

**DOMAINE 2 :** Les méthodes et outils pour apprendre.

**DOMAINE 4 :** Les systèmes naturels et les systèmes techniques.

**CG2 :** S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils.

**CG4 :** Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.

**CAS :** Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

NOM PRÉNOM :	CLASSE :
Critères	Points
<b>ÉCHAUFFEMENT (WARM UP)</b>	<b>/3</b>
Respect de la durée	/1
Respect des 3 phases (EG-ETIR-ES)	/2
<b>CONCEPTION DU WOD</b>	<b>/4</b>
Pertinence des exercices choisis ( <i>adaptés, équilibrés, personnalisés, ajustés</i> )	/1
En lien avec ses ressources et ses besoins du moment ( <i>série, durée, repos, répétition</i> )	/1
Variation des muscles sollicités ( <i>notion d'agoniste, antagoniste, variés, harmonieux</i> )	/1
Régulation par rapport à ses ressentis et ajustements envisagés	/1
<b>RÉALISATION ET PRODUCTION</b>	<b>/9</b>
Maîtrise les standards des mouvements	/3
Peu de dénaturation, détérioration des mouvements dans le temps	/3
Rythme intensif tout au long du travail. Vérité de l'effort	/3
<b>OBSERVATEUR/ CONSEILLÉ/ COACH</b>	<b>/4</b>
Bienveillance et anticipation dans les rôles sociaux	/1
Respect des consignes ( <i>remplissage des fiches, concentration, ...</i> )	/2
Qualité des échanges ( <i>retours, remédiations, conseils, encouragements ...</i> )	/1
<b>BONUS</b>	<b>/2</b>
Citez et localisez deux muscles travaillés dans sa séance du jour ( <i>TABATA, WOD, KILLER</i> )	/2
<b>NOTE FINALE</b>	<b>/20</b>

# Exemple de FCA en CAP

Épreuve (12 pts) Éléments	Repères			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>CA5 - AFLP1</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>COPIEUR-COLLEUR.</b> <b>Programme non adapté aux ressources de l'élève.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'élève conçoit un projet d'entraînement sans mobile personnel de développement apparent.</li> <li>- Méconnaissance des contenus techniques et sécuritaires (Problèmes réguliers quant au placement, amplitude, rythme, expiration. Pas de choix de paramètres). (Maîtrise de 1 ou 2 contenus).</li> <li>- Mauvaise utilisation du petit matériel.</li> <li>- Il s'engage de façon superficielle.</li> </ul>	<b>L'HESITANT.</b> <b>Mobile personnel identifié mais peu de connections avec le thème choisi et le programme proposé.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'élève a une idée de ce qu'il veut faire avec son corps mais il n'utilise pas forcément le bon chemin avec les bons outils.</li> <li>- Maîtrise partielle des contenus techniques et sécuritaires. Dégradations observables à plusieurs reprises dans la gestuelle, les postures et l'amplitude.</li> <li>- Encore quelques erreurs de sécurité dans l'utilisation du matériel.</li> <li>- Il s'engage de façon aléatoire et discontinue.</li> </ul>	<b>LE REGLEMENTAIRE.</b> <b>Mobile construit et cohérent mais pas forcément efficient. Séance de travail en adéquation.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'élève a un mobile d'agir qui est précis en cohérence avec le thème d'entraînement et des techniques de travail.</li> <li>- Maîtrise des contenus techniques et sécuritaires néanmoins une dégradation apparaît dans les dernières répétitions des 2 dernières minutes des WOD 2 et 3.</li> <li>- Maîtrise tous les éléments sécuritaires et techniques choisis.</li> <li>- Il s'engage avec intensité dans la réalisation de la séance.</li> </ul>	<b>L'ENGAGE.</b> <b>Mobile d'agir est précis et pilote le choix d'entraînement en vue des effets recherchés.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'élève a un mobile d'agir précis et pilote le choix d'entraînement. Il construit une séance de travail qui est cohérente et efficiente au vu des effets recherchés.</li> <li>- Maîtrise des contenus techniques et sécuritaires tout au long du programme d'entraînement. Aucune dégradation qui invaliderait la répétition engagée.</li> <li>- Maîtrise tous les éléments sécuritaires et techniques choisis.</li> <li>- Il s'engage avec une intensité optimale tout au long de l'entraînement.</li> </ul>
Note sur 7 points	0 pt ----- 1 pt	1,5 pts ----- 3 pts	3,5 pts ----- 5 pts	5,5 pts ----- 7 pts
<b>CA5 - AFLP2</b> Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'échelle des ressentis n'est pas remplie ou l'est au hasard.</li> <li>- N'en tient pas compte pour réguler la charge de travail de manière autonome.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'échelle des ressentis est le plus souvent remplie mais arbitrairement. L'élève a du mal à expliquer son choix si on le questionne.</li> <li>- Tient compte partiellement de ses ressentis pour réguler son projet personnel d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'échelle des ressentis est remplie et est cohérente.</li> <li>- La régulation pour la charge de travail est « Prudente » et autonome.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification fine des ressentis reliés à l'activité.</li> <li>- L'analyse de la charge de travail devient autonome et singulière grâce à une meilleure connaissance de soi.</li> </ul>
Note sur 5 points	0 pt ----- 0,5 pt	1 pt ----- 2 pts	2,5 pts ----- 4 pts	4,5 pts ----- 5 pts

# Exemple de FCA en CAP

## CA5 - Évaluation au fil de la séquence sur 8 points *(répartition des points choisie par le candidat avant l'évaluation)*

Le candidat choisit au plus tard à la 3<sup>ème</sup> leçon la répartition des points entre les deux AFLP retenus par l'enseignant pour constituer cette partie de la note sur 8 points.

Les deux AFLP retenus par l'enseignant restent en noir, pour les autres s'ils sont abordés seront grisés (fond gris ou caractère en gris).

### APSA CROSS-TRAINING



Deux AFLP évalués		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Répartition des points choisie par le candidat dans les 2 AFLP choisis par l'enseignant	a	2	0 à 0,25	0,5 à 0,75	1 à 1,5
		6	0 à 1,5	1,75 à 2,75	3 à 4,5
	b	4 - 4	0 à 1	1,25 à 1,75	2 à 3
	c	6	0 à 1,5	1,75 à 2,75	3 à 4,5
		2	0 à 0,25	0,5 à 0,75	1 à 1,5
<b>CA5 - AFLP3</b> Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.		L'élève se focalise sur la reproduction d'une méthode unique sans envisager d'autres expérimentations.	L'élève ne tire pas profit de l'expérience des différentes méthodes proposées. La réalisation s'effectue par duplication, sans réflexion.	L'élève effectue un choix de charge de travail en fonction de l'expérience vécue dans diverses méthodes.	L'élève varie ses choix de méthodes en fonction de l'expérience qu'il en retire.
<b>CA5 - AFLP4</b> Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.		Le rôle de coach n'est pas tenu, ou très peu et uniquement sur sollicitations de l'enseignant.  Le pratiquant n'accepte pas les remarques de son coach.	Le rôle de coach est globalement tenu, même si parfois, c'est le pratiquant qui doit réclamer les retours.  Le pratiquant écoute les retours des coachs mais ne les intègre que peu.	Le rôle de coach est tenu spontanément, les retours sont réguliers sur la base des observables.  Le pratiquant écoute et tente d'intégrer les remarques du coach. Tentative de corrections, de régulations.	Le coach est présent, pertinent et leader positif pour son groupe.  Le pratiquant écoute et échange avec son coach dans une logique de progression.
<b>CA5 - AFLP5</b> S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.		Echauffement et étirements ne sont pas réalisés ou le sont de manière dangereuse.  Le pratiquant papillonne durant la séance, ne termine pas ses séries et ateliers.	Echauffement et étirements sont réalisés mais de manière incomplète ou incohérente.  Le pratiquant présente quelques absences de concentration durant sa séance qui nuisent à son avancée.	Echauffement et étirements réalisés entièrement et en cohérence avec les principes travaillés (progressivité, équilibre).  Le pratiquant est investi et impliqué durant toute la séance.	Idem Niveau 3 + est capable d'organiser, de réorganiser son groupe au besoin.  Le pratiquant est investi durant toute la séance et en éveil vis-à-vis de ses ressentis afin d'effectuer les adaptations de charges les plus justes.

## 2. Vivre une forme de pratique en Cross-Training Niveau Bac

### CONTEXTE

Une deuxième forme de pratique de niveau supérieur.

Des élèves ayant déjà vécu une séquence de Cross-Training.

Un peu plus matures, capables de davantage d'autonomie et de réflexion

Points d'appui / obstacles pour faire évoluer la première FP vécue en 2de ou 1<sup>e</sup>:

- Plaisir le plus souvent (expérience positive vécue)
- Maîtrise des postures : introduction d'intensités + élevées (thème d'entraînement « Performance »)
- Connaissance de la démarche Ma FC + Mes ressentis = Mes adaptations de paramètres. Donc ouverture du nombre de choix possibles
- Connaissance du rôle de coach : affinement des observables en lien avec affinement de la motricité du pratiquant
- Condition physique souvent moins bonne qu'en 2de (notamment rapport poids/puissance, souvent chez les filles) : éviter les comparaisons avec les niveaux de difficultés en 2de. Rester sur la FC atteinte et le ressenti, aborder de nouveaux ateliers si possible (cf matériel)

## 2. Vivre une forme de pratique en musculation – Niveau Bac

### Projet de séquence

L e ç o n s	Objectifs  1 fil rouge moteur = concevoir, réaliser et réguler sa séance en appui sur la FC atteinte et ses ressentis  1 fil bleu MS = observer et analyser pour valider le PAS et proposer des régulations	Format pédagogique  Forme de pratique = Grande boucle / Petites boucles			Echauffement
1	Découverte de l'activité et du tryptique Placement - Amplitude – Symétrie - <b>Expiration</b> (PASE)	Circuit training 30/30. 3 niveaux de difficulté au choix, coach = enseignant. 12 ateliers, supports de la suite de la séquence			Tabata 20''/10'' 2 x 4 ateliers
2	Choix du thème d'entraînement : Santé, Condition physique ou <b>Performance</b>	6 ateliers imposés 1 série 6' thème santé (AMRAP) 1 série 6' thème Condition Physique (EMOM) 1 série 4 à 6' thème Condition Physique (FOR TIME)	<b>Grande boucle :</b>  « Concevoir et réaliser et analyser une séance comprenant au moins 1 atelier par famille, en adaptant avec l'aide du coach les paramètres de l'effort afin d'atteindre la zone d'effort visée (FCE et ressentis) »	<b>Petites boucles</b> (à disposition / comportements élèves):  - « Parcours du combattant »  - « Les yeux bandés »  - « La vérité en image » - « Duo corde à sauter »  - « Duo jeu de l'oie »  - « Construire échelle ressentis »	Tabata 20''/10'' 2 x 4 ateliers
3	Conception de sa séance dans le thème d'entraînement choisi.	Dans le thème choisi, 2 séries de 8' 6 ateliers imposés (différents L2)			Tabata collectif
4	Affinement de sa séance dans le thème d'entraînement choisi.	Dans le thème choisi, 2 séries de 10' Choix ateliers parmi les 12 vus			Step
5	Affinement de sa séance dans le thème d'entraînement choisi.	Dans le thème choisi, 2 séries de 12' Choix ateliers parmi les 12 vus			Par groupe : Tabata ou step (construire son échauffement autonome pour l'évaluation)
6	Affinement de sa séance dans le thème d'entraînement choisi.	Dans le thème choisi, 2 séries de 12' Choix ateliers parmi les 12 vus			Par groupe : Tabata ou step ou parcours step (construire son échauffement autonome pour l'évaluation)
7	Evaluation = Production de sa séance dans le thème d'entraînement choisi. Ateliers charges au choix	Dans le thème choisi, 2 séries de 12' Choix ateliers parmi les 12 vus			Par groupe : Tabata ou step ou parcours step (construire son échauffement autonome pour l'évaluation)

On se place en L3

FC EPS - Académie de Grenoble – 2024 / 2025

On se place en L3

# La question de l'évaluation

- Exemple de FCA BCP
- Exemple de FCA BGT
- Contextualisation fiches Coaching et Auto-positionnement

# Exemple de FCA en BCP

Repères d'évaluation - Le candidat est positionné dans le degré correspondant à ses acquisitions puis la note est ajustée en fonction des oppositions gagnées									
CA5 - AFLP1 ( 7 points)		Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
		L'élève ne respecte pas les exigences demandées. <ul style="list-style-type: none"><li>- Sécurité individuelle et collective non assurées : ergonomie, manipulation du matériel</li><li>- Problèmes réguliers quant au placement, l'amplitude, la symétrie, l'expiration et le rythme dès le début des séries</li></ul>		L'élève enchaîne les séries en respectant très partiellement les exigences. <ul style="list-style-type: none"><li>- Sécurité collective assurée mais des problèmes de sécurité individuelle (ergonomie)</li><li>- PASER assurés en début de série mais des dégradations apparaissent dans toutes les séries</li></ul>		L'élève enchaîne les séries en respectant globalement les exigences. <ul style="list-style-type: none"><li>- Sécurité individuelle et collective assurée</li><li>- Placement et expiration sont assurés durant toute la durée des séries mais une dégradation de l'amplitude, la symétrie et le rythme apparaît souvent en fin de deuxième série</li></ul>		L'élève enchaîne les séries en respectant les exigences du début à la fin de la prestation. <ul style="list-style-type: none"><li>- Sécurité individuelle et collective assurée</li><li>- Placement, amplitude et symétrie, expiration et rythme sont assurés tout au long de toutes les séries (ce qui sous-entend des évolutions de paramètres au besoin en cours de séance)</li></ul>	
note sur 7 points		0	1	1,5	3	3,5	5	5,5	7
CA5 - AFLP2 ( 5 points)		Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
		<ul style="list-style-type: none"><li>- L'échelle des ressentis et la FC atteinte ne sont pas remplies ou le sont au hasard</li><li>- Pas d'évolution de paramètres qui en découle ou évolution au hasard</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- L'échelle des ressentis et la FCA atteinte sont le plus souvent remplies mais arbitrairement. L'élève a du mal à expliquer son choix si on le questionne</li><li>- Des incohérences dans l'évolution des paramètres : Baisse la difficulté alors que ressenti à 2/10 ou FC atteinte &lt; FCE</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- L'échelle des ressentis est la FC atteinte sont remplies et l'élève est capable de justifier son choix sur au moins un paramètre de ressenti (musculaire, respiratoire, psychologique)</li><li>- L'évolution des paramètres est faite mais reste le plus souvent « prudente »</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- L'échelle des ressentis et la FC atteinte sont remplies et l'élève est capable de justifier son choix sur au moins deux paramètres (ressentis, FC atteinte, retours du coach)</li><li>- L'évolution des paramètres est réaliste mais ambitieuse, éventuellement adaptée à la forme du jour</li></ul>	
note sur 5 points		0	0,5	1	2	2,5	4	1,5	5



# Exemple de FCA en BCP

## CA5 - Évaluation au fil de la séquence sur 8 points *(répartition des points choisie par le candidat avant l'évaluation)*

Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP. Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP selon les 3 choix possibles (4 et 4 pts, 6 et 2 ou 2 et 6 pts).

Les deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique restent en noir. Les autres AFLP seront grisés (fond gris ou caractère en gris) s'ils sont abordés, et seront effacés s'ils ne sont pas abordés.

**CA5 - APSA :** Préciser l'APSA



Deux AFLP évalués (8 pts)		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Répartition des points selon le choix du candidat entre les 2 AFLP choisis par l'équipe pédagogique	2	0 à 0,25	0,5 à 0,75	1 à 1,5	1,75 à 2
	4	0 à 1	1,25 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4
	6	0 à 1,5	1,75 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6
<b>CA5 - AFLP3</b> 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)		Le carnet d'entraînement n'est pas rempli ou très partiellement.  En conséquence les séances n'ont pas de lien entre elles, les paramètres de l'effort n'évoluent pas.  Séance déséquilibrée (manque au moins une famille d'ateliers)	Le carnet d'entraînement est régulièrement rempli mais partiellement.  En découle une adaptation partielle des paramètres de l'entraînement d'une séance à l'autre.  Toutes les familles d'ateliers sont présentes	Le carnet d'entraînement est régulièrement et entièrement rempli.  En découle une adaptation régulière et correcte des paramètres de l'entraînement aboutissant à un entraînement cohérent avec le thème d'entraînement en fin de séquence.	Le carnet d'entraînement est régulièrement et entièrement rempli. La forme du jour est prise en compte à chaque séance.  En découle une adaptation régulière et correcte des paramètres de l'entraînement aboutissant à un entraînement cohérent avec le thème d'entraînement à chaque séance.
<b>CA5 - AFLP4</b> Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires		Le rôle de coach n'est pas tenu, ou très peu et uniquement sur sollicitation de l'enseignant.  Le pratiquant n'accepte pas les remarques de son coach.	Le rôle de coach est globalement tenu, même si parfois c'est le pratiquant qui doit réclamer les retours.  Le pratiquant écoute les retours du coach mais ne les intègre que peu.	Le rôle du coach est tenu spontanément, les retours réguliers sur la base des observables (voir AFLP1)  Le pratiquant écoute et tente d'intégrer les remarques du coach	Le coach est présent, pertinent et leader positif pour son groupe.  Le pratiquant écoute et échange avec son coach dans une logique de progression.

# Exemple de FCA en BGT

Produire	Indicateurs			
	<p>Le projet de l'élève est approximatif. L'élève ne respecte pas les exigences demandées.</p> <p>Le mobile personnel est exprimé de manière confuse.</p> <p>Sécurité collective et individuelle non assurée : ergonomie, utilisation inadaptée du matériel.</p> <p>Gestuelles non maîtrisées, dès le début des séries : problèmes réguliers quant au placement, amplitude, symétrie, rythme, expiration c'est-à-dire des erreurs répétées (postures incorrectes, respiration non ou mal placée, vitesse d'exécution inadaptée, compensation, effort insuffisant ou inadapté...)</p> <p>Pas de choix de paramètres.</p>	<p>Le projet est personnalisé mais manque de cohérence par rapport au mobile d'agir. L'élève enchaîne les séries en respectant très partiellement les exigences. Le mobile est identifié mais peu de connexion avec le thème d'entraînement.</p> <p>Sécurité collective assurée mais des problèmes de sécurité individuelle d'un point de vue ergonomique.</p> <p>Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures. C'est à dire placement, amplitude et symétrie corrects en début de séries mais des problèmes réguliers d'amplitude et de symétrie apparaissent dans toutes les séries.</p> <p>Incohérence de la quantité de pratique par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière. Baisse la quantité de pratique alors que le ressenti est convenable ou la monte alors que le ressenti éprouvé est au maxi.</p> <p>Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement.</p>	<p>Le projet est personnalisé et cohérent. L'élève enchaîne les séries en respectant globalement les exigences. Le mobile d'agir est précis, il engage le choix du thème d'entraînement et des quantités de pratique en vue d'effets recherchés.</p> <p>Sécurité individuelle et collective assurées.</p> <p>Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces. Placement, amplitude et symétrie sont assurés lors des premières séries mais une dégradation apparaît souvent en fin de 2<sup>ème</sup> et lors de la 3<sup>ème</sup> série.</p> <p>Adaptation de la quantité de pratique aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi mais reste le plus souvent « prudente ».</p> <p>Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement.</p>	<p>Le projet est personnalisé, cohérent et optimal. L'élève enchaîne les séries en respectant les exigences du début à la fin de la prestation. Le mobile d'agir est précis, il pilote le choix du thème d'entraînement et les quantités de pratique en vue d'effets recherchés.</p> <p>Sécurité individuelle et collective assurées.</p> <p>Techniques ou gestuelle spécifiques efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées. Placement, amplitude, symétrie, expiration et rythme sont assurés tout au long du programme d'entraînement.</p> <p>Quantité de pratique adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action et en fonction de sa forme du jour.</p> <p>Choix individualisé, ambitieux et adapté au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés.</p>

# Exemple de FCA en BGT

Analyser	Indicateurs	L'élève ne croise pas l'intensité du travail avec les effets recherchés pour réguler son projet personnel.	L'élève croise aléatoirement l'intensité du travail choisi avec les effets recherchés pour réguler son projet personnel.	L'élève articule régulièrement l'intensité du travail choisi avec les effets recherchés pour réguler son projet personnel.	L'élève met systématiquement en lien l'intensité du travail choisi avec les effets pour réguler en toute autonomie son programme d'entraînement. Il individualise les paramètres choisis pour garantir des effets réels en adéquation avec son projet personnel de développement.
		Pas d'identification ou d'expression du ressenti. Régulations absentes ou incohérentes.	Identification et prise en compte partielle ou ponctuelle du ressenti. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés.	Identification du ressenti. Relevé de données exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées.	Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du ressenti et des données chiffrées.
		Aucun choix de paramètre ou des choix incohérents par rapport au thème d'entraînement choisi.	Analyse de fin de séance à partir du ressenti ou de connaissances sur l'entraînement mais arbitrairement. L'élève a du mal à expliquer son choix si on le questionne.	Analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis et des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.	Analyse lucide et explicite de la séance en cohérence avec les séances précédentes et les connaissances acquises pendant ou en dehors du cours.
		Analyse absente ou sommaire, régulation non envisagée voire hasardeuse.	Paramètres d'entraînement parfois cohérents mais bilan peu développé et non personnalisé.	Des régulations cohérentes avec les paramètres adaptés au thème d'entraînement choisi et des bilans complets mais manquants encore de précisions en termes de connaissance de soi.	Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu'il a intégré par une meilleure connaissance de soi.
		Aucun bilan réalisé. Aucune perspective envisagée pour la séance d'après.			
Note sur 12 (A+B)		L'AFL1 s'évalue le jour du CCF par l'observation de la séance proposée par l'élève, qu'il peut réguler en fonction de ses ressentis, en référence à son carnet de suivi. Elle s'échelonne entre 0 à 12 pts (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points)			

# Exemple de FCA en BGT

CA5 AFL2 - Repères d'évaluation				
Intitulé	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	Déclinaison dans l'APSA	L'élève sera capable d'effectuer un suivi de son activité et l'analyser grâce à ses connaissances sur les principes d'entraînement.	
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des paramètres d'entraînement.			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Indicateurs RESSENTIS	<u>LE COPIEUR-COLLEUR.</u>	<u>LE ZAPPEUR-INSENSIBLE</u>	<u>LE SENSITIF.</u>	<u>LE SYNTHÉTISEUR.</u>
	Il prélève peu d'indicateurs pour réguler sa pratique par manque d'intérêt et d'investissement dans sa pratique.	Il prélève occasionnellement les indicateurs d'effort les plus simples par manque de connaissances sur les principes d'entraînement.	Il prélève le plus souvent des indicateurs d'effort multiples.	Il prélève systématiquement des indicateurs variés pendant et après son effort.
	Carnet peu et mal renseigné (certains paramètres ne sont pas pris en compte et donc non exploités).	Carnet partiellement renseigné (certains paramètres sont exploités).	Le carnet est renseigné et les paramètres sont exploités au service du thème d'effort et de la FCE choisis.	Exploitation du carnet d'entraînement pour obtenir les effets recherchés en référence à un thème d'entraînement choisi et personnel.
	L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec des incohérences un projet d'entraînement par manque de connaissance de soi.	L'élève met en œuvre son projet comme une successions de phases de travail et de repos peu réfléchies.	L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement tout en restant dans sa zone de confort, il ne repousse pas ses limites.	L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement en intégrant ses ressentis.
	Ressentis parfois présents mais non utilisés pour réguler et analyser son entraînement.	Ressentis parfois présents et réinvestis pour une meilleure connaissance de soi (Début de régulation).	Ressentis pris en compte en fonction d'une meilleure connaissance de soi.	Les méthodes d'entraînement utilisées sont intégrées par l'élève et favorisent le développement de ses ressources.
	Une méthode d'entraînement est partiellement exploitée.	Une méthode d'entraînement est parfois utilisée aléatoirement. L'élève n'en a pas mémorisé les effets ni compris les principes.	Une méthode d'entraînement est clairement identifiée et plus adaptée aux ressources de l'élève.	<b>CARNET D'ENTRAÎNEMENT REMPLI, EXPLOITE ET INDIVIDUALISE AU SERVICE D'UN PROJET DE VIE PERSONNEL.</b>
	<b>CARNET D'ENTRAÎNEMENT INCOMPLET ET NON FONCTIONNEL.</b>	<b>CARNET D'ENTRAÎNEMENT PARTIELLEMENT RENSEIGNE ET MAL EXPLOITE.</b>	<b>CARNET D'ENTRAÎNEMENT RENSEIGNE ET UTILISE POUR S'ENTRETENIR.</b>	
	<b>PROPOSITION de SÉANCES INADAPTÉES.</b>	<b>PROPOSITION de SÉANCES IMPRÉCISES.</b>	<b>PROPOSITION de SÉANCES COHÉRENTES.</b>	<b>PROPOSITION de SÉANCES PERTINENTES.</b>
	Échauffement minimaliste et non adapté à la pratique.	Échauffement incohérent et peu réfléchi.	Échauffement standard et structuré.	Échauffement complet et adapté à la séance prévue.
	Séance non formalisée : aucun indicateur structurant la séance n'est proposé.	Séance ébauchée : quelques indicateurs présents mais ça reste vague...	Séance construite : les indicateurs sont plus précis.	Séance fondée : les indicateurs sont exhaustifs et précis.

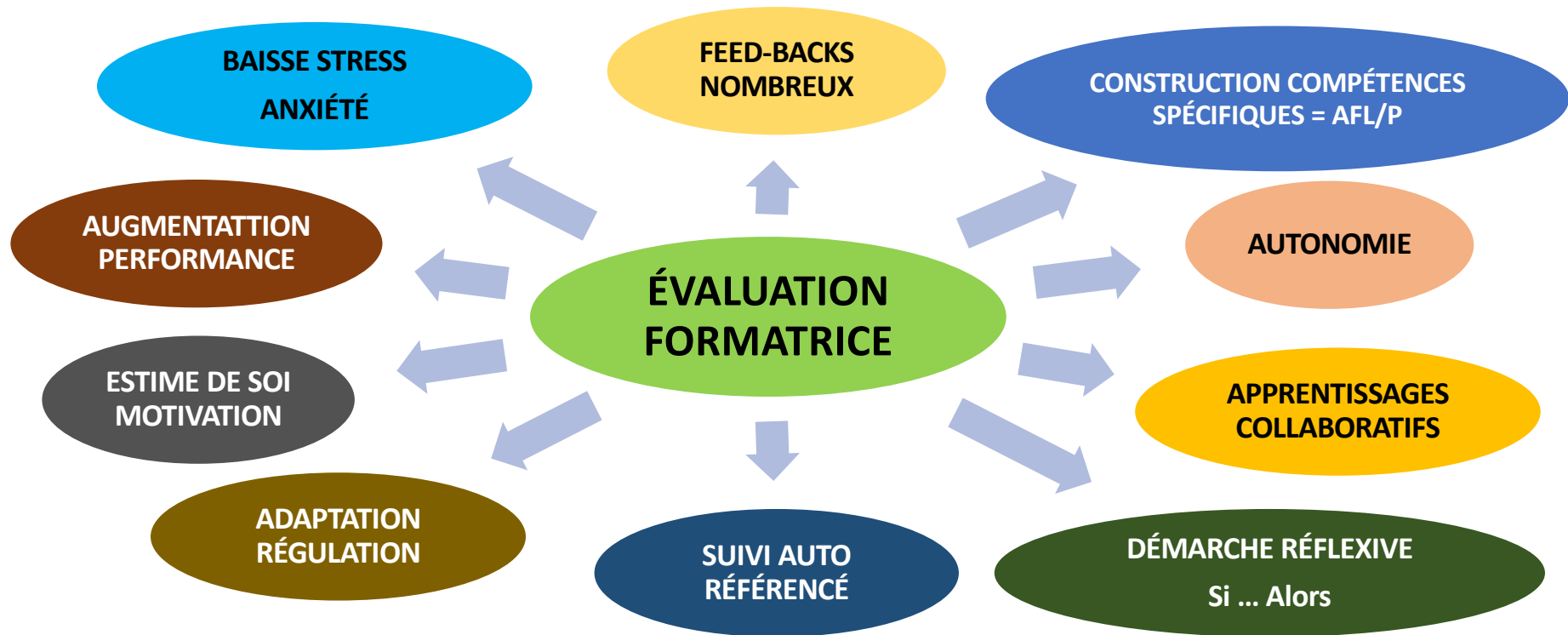
# Exemple de FCA en BGT

## CA5 AFL3 - Repères d'évaluation

Intitulé	Coopérer pour faire progresser.		Déclinaison dans l'APSA	L'élève sera capable d'observer ses partenaires et les conseiller pour leur permettre de mener à bien leur projet d'entraînement.
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Indicateurs	<b>OBSERVATEUR COACH TRANSPARENT.</b>  N'apporte pas de conseils à ses partenaires. Les relevés ne sont pas fiables. Attitude inadaptée et/ou manque d'implication par rapport au travail de ses camarades. Rarement bien placé pour garantir la sécurité.	<b>OBSERVATEUR COACH INTERMITTENT.</b>  Partiellement attentif dans l'observation du travail (placement, amplitude et symétrie) et des ressentis de ses partenaires. Les relevés ne sont pas toujours fiables. Les interventions sont parfois émises, sont de l'ordre de l'encouragement. Parfois bien placé pour garantir la sécurité.	<b>OBSERVATEUR COACH DISPONIBLE ET RÉACTIF.</b>  Attentif et appliqué dans l'observation de la motricité (placement, amplitude, symétrie, expiration, rythme) et des ressentis de ses camarades. Les relevés sont fiables et donc exploitables. Apporte des conseils sur les critères de réalisation et les paramètres utilisés. Toujours bien placé pour garantir la sécurité.	<b>OBSERVATEUR COACH VOLONTAIRE ET INCITATIF</b>  Conseille ses partenaires de manière pertinente en mettant en relation les relevés réalisés avec les effets recherchés. Cible des indicateurs précis pour émettre ses observations. Toujours très bien placé pour garantir la sécurité de son camarade en proposant des retours techniques fins.
Note sur 6, 4 ou 2	L'élève est évalué sur sa capacité à observer un partenaire et le conseiller pour lui permettre de progresser. La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).			

# (S')ÉVALUER POUR APPRENDRE

Quelles plus-values ?



# Indicateurs de réussite

Comment aider  
l'élève à se situer  
par rapport à la  
compétence/aux  
attendus?

# Commande pour la visio J3

## Jeudi 17/04/2025 de 15h-17h

Réaliser au choix :

- Un carnet d'entraînement adapté à votre contexte
- Une échelle de ressentis
- Une FCA adaptée à votre contexte
- Une petite boucle adaptée à votre contexte (autre que celles vues ensemble)

Dans les 4 cas le produit sera à déposer en ligne avant la visio afin de permettre la préparation de ce temps d'échange et de formation



# Pour finir

***Merci pour votre participation !***



Des besoins ?

Des questions restées sans réponses ?

Des remarques ?

Des suggestions ?



***A bientôt***