Suite à ma participation à la FPC CrossTraining à Cluses, et à la mise en place de ces protocoles pendant mes cours d’EPS, je me permet de vous formuler quelques questions en prévision de la visio que nous aurons jeudi de la semaine prochaine. J’ai mené deux cycles avec deux classes différentes, j’ai complètement adhéré à vos propositions et pour autant, j’ai quelques questionnements que je vais essayer de formuler simplement :

* entre AMRAP et EMOM, finalement…les élèves trouvent AMRAP plus difficile car..il n’y as pas de temps de repos…!! pour rééquilibrer, j’ai testé la formule suivante : en EMOM, il n’y a pas de nb de rép défini, l’élève doit réaliser un max de rép en 40 secondes, et le coach note le résultat sur le carnet d’entrainement. Selon vous, est ce que cette solution est adaptée ? cohérente ?
* concernant la forme de travail EMOM, pourquoi préconisez vous seulement l’utilisation de 3 exercices, et non de 6 comme en AMRAP ? La variété est pourtant à la base de l’activité ? Est ce problématique d’en proposer entre 3 et 6 ?
* pouvez vous confirmer que quelque soit la forme de travail, c’est toujours 2mn de récup entre les deux séries ? y compris pour le fortime ?
* pour la fréquence cardiaque d’entraînement, j’ai eu des chiffres parfois abérants, en prenant pour base le profil des élèves…certains ont un quotidien “sédentaire” mais si on respecte le calcul,ils se retrouvent avec des FC d’entraînement extrêmement basses… que faire ?

Voilà mes questions principales.

Ensuite, je me permet quelques remarques, qui pourraient peut être être utiles aux collègues, concernant le matériel en particulier.

* j’ai acheté des haltères plastiques de 1, 1.5 et 2 kgs, ce n’est pas très cher et ça permet de très nombreux exercices
* j’ai utilisé d’autres matériaux pour “farmer carry”, “elevation” ou “développé” et ça marche plutôt bien : des chaises en bois…et des poteaux de badminton
* la musique est assez fondamentale pour aider à la motivation lors des séries, ça fonctionne.

Encore merci pour cette excellente formation.