

# EPO CROSS-TRAINING BGT

## ORGANISATION GÉNÉRALE

Le candidat place son matériel avant l'échauffement (5 minutes).

Déroulement de l'épreuve :

- 2 minutes 30 en début de séance : entretien oral pour présenter le projet de séance
- 10 minutes échauffement
- 15 minutes de WOD (Travail du jour)
- 2 minutes 30 en fin de séance pour réaliser un bilan global de sa séance

## L'ÉPREUVE

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

L'élève s'engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d'un thème d'entraînement.

**THÈME** : Tonification et/ou affinement du corps en fonction de son projet de vie.

5 ou 6 ateliers en référence à son projet de vie parmi les 3 familles existantes dans le cross training (Haltéro, Cardio et Gymnastique) :

| HALTÉROPHILIE  | CARDIO   | GYMNASTIQUE   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Squats</li><li>• Chaise</li><li>• Fentes</li><li>• Élévation des bras (balai ou poids)</li><li>• ...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jumping-jack</li><li>• Burpees</li><li>• Corde à sauter</li><li>• Montées de genoux</li><li>• Tepping</li><li>• Sauts d'extension</li><li>• Step</li><li>• ...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pompes</li><li>• Dips</li><li>• Gainage(s) (planches...)</li><li>• Tirages aux élastiques</li><li>• ...</li></ul> |

**Travail du jour (WOD = Work Of the Day) en circuit training.**

**Concevoir au moins 2 WOD, maxi 3.**

**Fiches préparées à l'avance par le candidat (fiche de séance fournie en annexe).**

Rechercher une certaine liberté dans l'articulation des 15 minutes de pratique (nombre de séries, nombre de répétitions et temps de récupération).

Méthodes de travail pouvant varier en fonction de son projet de développement : exemples :

- 7' + 1' Récup + 7' = Affinement
- 4' + 1' Récup + 4' + 1' Récup + 4' + 1' Récup = Tonification
- 3' + 1' Récup + 7' + 1' Récup + 3' (pyramide) = Affinement-Tonification
- 5' + 1' Récup + 3' + 1' Récup + 5' (pyramide inversée) = Affinement-Tonification
- 2' + 1,5 Récup + 4' + 1,5 Récup + 6' (progressif) = Affinement-Tonification
- 6' + 1,5 Récup + 4' + 1,5 Récup + 2' (dégressif) = Affinement-Tonification

Cohérence entre le thème d'entraînement et les ateliers choisis et son mobile personnel.

Justification du thème.

Régulation du projet ou pas en fonction de ses sensations.

Postures, placements, rythmes.

## **DISPOSITIF ORGANISATIONNEL**

### **Matériel mis à disposition :**

Oxymètre de pouls

2 chronomètres par candidat

Corde à sauter

Step

Medecin ball 1kg et 2kg

Petites haltères 1kg et 2kg

Elasti band : avec 2 résistances assez faibles (autour de 5kg et une autre un peu plus)

Tapis de sol

Lestes chevilles à scratch (500g, 1kg)

Bâton

Chaise, banc, caisse en bois

Poignées

Supports pour écrire (3 pour chaque WOD par élève)

Stylos

### **Matériel à apporter par l'élève :**

Serviette, bouteille d'eau, stylo, fiche de séance, cardio fréquence mètre pour ceux qui l'utilisent dans leur pratique.

En plus de la convocation, de la carte d'identité et de l'éventuel certificat pour inaptitude partielle justifiant les choix du projet.

### **Pas de support musical.**

Modèle de fiche de séance avec les ateliers (en annexe). Si le candidat oublie ses fiches d'entraînement, il y en aura sur place si besoin.

Grille d'évaluation (objectifs, observable) (en annexe).

## Référentiel d'évaluation Cross-training BGT

### PRODUIRE : 8 points

| Degré 1   | Degré 2   | Degré 3  | Degré 4   |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Absence de séance, pas de programme de proposé.</li> <li>-Postures pouvant nuire à l'intégrité physique.</li> <li>-Utilisation inadaptée du matériel.</li> <li>-Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation.</li> <li>-Pas de projet d'entraînement</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Manque d'amplitude du trajet moteur, posture désaxée.</li> <li>-Mauvaise vitesse d'exécution, ou du placement de la respiration.</li> <li>-Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources de l'élève et/ou implication irrégulière.</li> <li>-Incohérence du choix des paramètres (charge, nombre de séries, nombre de répétitions, vitesse d'exécution, récupération.) par rapport au thème d'entraînement.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Postures efficaces, corps tonique et trajets amples.</li> <li>-Dégradation de l'amplitude due à la fatigue visible sur les dernières répétitions, cohérente avec la charge de travail et les temps de récupération.</li> <li>-Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève et au thème choisi.</li> <li>-Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement choisi.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Postures, trajet moteur, respiration efficace pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongés.</li> <li>-Fatigue perceptible sur la fin des répétitions ou de la série mais qui ne dégrade pas le geste ni l'amplitude.</li> <li>-Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours des séries en fonction de la méthode de travail retenue.</li> <li>-Choix individualisés au regard du thème d'entraînement, des effets recherchés liés à son mobile et de ses ressources personnelles.</li> </ul> |
| 0   | 2   | 2,5  | 4   |
|   |   | 4,5  | 6   |
|   |   |  | 6,5   |
|   |   |  | 8   |

### ANALYSER (ressenti et fiche de séance) : 4 points

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Connaissances quasiment inexistantes sur les groupes musculaires travaillés. (nom des muscles, actions, muscle antagoniste...)</li> <li>-Ressentis non identifiés.</li> <li>-Régulations absentes ou incohérentes de ses paramètres et/ou de son projet d'entraînement.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Connaissances parcellaires sur les groupes musculaires travaillés.</li> <li>-Identification partielle des ressentis (sur 2 aspects seulement)</li> <li>-Régulations inadaptés au regard des indicateurs relevés (ressentis, FC)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Connaissances générales sur les groupes musculaires travaillés.</li> <li>-Identification des ressentis sur 3 des 3 aspects (musculaire, respiratoire, psychologique)</li> <li>-Régulations des paramètres grâce à ses ressentis ou indicateurs relevés (si cardio fréquence mètre ou prise du pouls).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Connaissances fines sur les groupes musculaires travaillés (muscles principaux, muscles secondaires, muscles limitants)</li> <li>-Identification fine des ressentis sur 3 aspects.</li> <li>-Régulations pertinentes à partir du croisement de ses ressentis et des indicateurs relevés.</li> <li>-Régulation différée lors de l'entretien montrant une bonne connaissance de soi.</li> </ul> |
| 0  | 1  | 1  | 2   |
|  |  | 2  | 2   |
|  |  |  | 3   |
|  |  |  | 3   |
|  |  |  | 4   |

### S'ORGANISER (préparation et placement du matériel), SE METTRE EN SECURITE : 2 pts

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pas de mise en place, organisation dangereuse</li> <li>-Pas de tri et sélection du matériel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dispositif partiellement réfléchi- préparé de manière hasardeuse</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cohérence, organisation réfléchie, mise en place et fonctionnelle</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pertinence, espaces optimisés en fonction d'une méthode de travail, anticipation</li> </ul> |
| 0  | 0,5   | 0,5  | 1   |
|  |   | 1  | 1   |
|  |   |  | 1,5   |
|  |   |  | 1,5   |
|  |   |  | 2   |

### BILAN FIN DE SEANCE GLOBAL : 3 pts

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pas de bilan, pas de recul, ou bilan dénué de sens</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bilan faisant état de connaissances partielles guidées par un questionnement du jury</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Elève qui utilise ses ressentis, état des lieux de son bilan de manière appliquée, illustre son ressenti, utilise les paramètres de la fiche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Utilise à bon escient les indicateurs quantitatifs et qualitatifs, se connaît, cohérence avec sa vie extérieure, se projette, met en avant ses limites</li> </ul> |
| 0   | 0,5   | 1   | 1,5   |
|   |   | 2   | 2,5   |
|   |   |   | 2,5   |
|   |   |   | 3   |

### PREPARATION : 3 pts

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Préparation inadaptée et aléatoire</li> <li>-Improvisation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Préparation partiellement adaptée, stéréotypée</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Préparation adaptée au projet</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Préparation optimale témoignant d'une bonne connaissance de soi et d'une bonne gestion de ses ressources</li> </ul> |
| 0   | 0,5   | 1  | 1,5   |
|   |   | 2  | 2,5   |
|   |   |  | 2,5   |
|   |   |  | 3   |

# ÉPREUVE PONCTUELLE OBLIGATOIRE EPS CROSS-TRAINING BGT

NOM et PRENOM du candidat :

## MA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| Thèmes d'entraînement  | Affinement et/ou Tonification |
| Mobile personnel lié à un projet de vie = justifier ses choix. |                               |

WOD N°1 :      min

Temps de récupération :      min

| N°                           | Exercices | Groupe musculaire ou muscles | Temps en s ou répétitions | Ressentis Musculaire, respiratoire et psychologique | Régulation (entourez) |
|------------------------------|-----------|------------------------------|---------------------------|---|-----------------------|
| 1                            |           |                              |                           |   | ↘ = ↗                 |
| 2                            |           |                              |                           |   | ↘ = ↗                 |
| 3                            |           |                              |                           |   | ↘ = ↗                 |
| 4                            |           |                              |                           |   | ↘ = ↗                 |
| 5                            |           |                              |                           |   | ↘ = ↗                 |
| 6                            |           |                              |                           |   | ↘ = ↗                 |
| Nombre de séries réalisées : |           |                              |                           | FC obtenue :  |                       |















WOD N°2 :      min

Temps de récupération :      min

| N°                           | Exercices | Partie du corps mobilisée | Temps en s ou répétitions | Ressentis Musculaire, respiratoire et psychologique | Régulation (entourez) |
|------------------------------|-----------|---------------------------|---------------------------|---|-----------------------|
| 1                            |           |                           |                           |   | ↘ = ↗                 |
| 2                            |           |                           |                           |   | ↘ = ↗                 |
| 3                            |           |                           |                           |   | ↘ = ↗                 |
| 4                            |           |                           |                           |   | ↘ = ↗                 |
| 5                            |           |                           |                           |   | ↘ = ↗                 |
| 6                            |           |                           |                           |   | ↘ = ↗                 |
| Nombre de séries réalisées : |           |                           |                           | FC obtenue :  |                       |

WOD N°3 :        min

Temps de récupération :        min

| N°                           | Exercices | Partie du corps mobilisée | Temps en s ou répétitions | Ressentis Musculaire, respiratoire et psychologique | Régulation (entourez)   |   |   |
|------------------------------|-----------|---------------------------|---------------------------|---|---|---|---|
|                              |           |                           |                           |   |  | = |  |
| 1                            |           |                           |                           |   |  | = |  |
| 2                            |           |                           |                           |   |  | = |  |
| 3                            |           |                           |                           |   |  | = |  |
| 4                            |           |                           |                           |   |  | = |  |
| 5                            |           |                           |                           |   |  | = |  |
| 6                            |           |                           |                           |   |  | = |  |
| Nombre de séries réalisées : |           |                           |                           |   | FC obtenue :  |   |   |