

DOMAINE 1 <i>Les langages pour penser et communiquer</i>	Langue française	LF1	Lire (comprendre, trouver et analyser des informations dans divers documents)
		LF2	Dire (s'exprimer à l'oral, mettre en voix, dire de façon expressive)
		LF3	Écrire (construire des phrases, rédiger et mettre un texte en forme)
		LF4	Raconter, expliquer, argumenter de façon claire et organisée
		LF5	Maîtriser la langue (orthographe, grammaire, vocabulaire)
		LF6	S'exprimer à l'écrit ou à l'oral dans un français correct (faire des phrases complètes, rédiger sans fautes d'orthographe)
	Langue étrangère	LE1	Écouter et comprendre
		LE2	Lire et comprendre
		LE3	Parler en continu
		LE4	Écrire
		LE5	Réagir et dialoguer
		LE6	Découvrir les aspects culturels d'une langue vivante étrangère
	Langages mathématiques, scientifiques et informatiques	LS1	Faire un schéma, un croquis, un dessin, une figure précise
		LS2	Présenter des informations sous forme de tableau, graphique
		LS3	Utiliser les différents types de nombres et les notations mathématiques
		LS4	Créer des programmes informatiques
	Langages des arts et du corps	LA1	Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son activité
		LA2	Faire des choix pour communiquer des intentions et émotions
		LA3	Reproduire et interpréter un modèle mélodique et rythmique
DOMAINE 2 <i>Les méthodes et outils pour apprendre</i>	Organisation du travail personnel	O1	Mémoriser et restituer son cours à l'oral et à l'écrit
		O2	Écouter et respecter des consignes (présentation, convention, soin...)
		O3	Organiser son travail personnel (autonomie : concentration, outil d'apprentissage, planification, répétitions...)
		O4	Se constituer des outils personnels d'apprentissage (brouillon, fiches, carte mentale...)
	Coopération et réalisation de projets	Co1	Coopérer dans un travail de groupe
		Co2	Gérer un projet, planifier les tâches, évaluer l'atteinte des objectifs
	Médias (recherche et traitement de l'info)	EMI	Utiliser de façon réfléchie des ressources
	Outils numériques pour échanger et communiquer	Num	Utiliser des outils numériques (communication (diaporama), traitement, simulation, représentation)
DOMAINE 3 <i>La formation de la personne et du citoyen</i>	Expression (sensibilité/opinions), respect des autres	Cit1	Avoir confiance en sa capacité de réussite
		Cit2	Chercher à progresser et à réussir
		Cit3	Agir avec et pour les autres en prenant en compte les différences
	La règle et le droit	Cit4	Respecter les règles et avoir une attitude positive
	Réflexion et discernement	Cit5	Critique sur la société : évolutions sociales, scientifiques et techniques
	Responsabilité, engagement et initiative	Cit6	Préparer son orientation future
		Cit7	Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif
DOMAINE 4 <i>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</i>	Démarches scientifiques	DS1	Adopter une démarche scientifique
		DS2	Résoudre un problème numérique
		DS3	Résoudre un problème géométrique
		DS4	Choisir et utiliser le matériel adapté à une tâche
		DS5	Utiliser une méthode de calcul
	Conception, création, réalisation	Ré1	Concevoir, créer, réaliser des objets
		Ré2	Avoir le sens de l'esthétique et de la qualité
	Responsabilités ind. et collectives	Resp	Prendre ses responsabilités vis-à-vis de sa santé et de l'environnement
DOMAINE 5 <i>Les représentations du monde et l'activité humaine</i>	L'espace et le temps	R1	Se repérer dans le temps
		R2	Se repérer dans l'espace
	Organisation et représentations du monde	R3	Être sensible à l'art et à la culture
		R4	Écouter, comprendre et commenter des œuvres
	Invention, élaboration, productions	R5	Imaginer, concevoir, réaliser des productions diverses (littéraires, artistiques, affiche, brochure)
		R6	S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'une action

NOM :

PRÉNOM :

CLASSE :

APSA : CROSSFIT

Niveau 1 : Maitrise insuffisante
"Débutant"

Niveau 2 : Début de maitrise "Apprenti"

Niveau 3 : Compétence maitrisée
"Débrouillé"

Niveau 4 : Compétence dépassée
"Expert"

AFC 1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans chaque groupe musculaire

Être un juge reconnu !

Je me positionne en fente avant à hauteur du camarade que j'observe

Je fais le décompte des 3 dernières secondes oralement et physiquement pour mon camarade

Je veille au bon placement du dos et à l'alignement segmentaire tête-tronc-pieds lors de la réalisation du WOD par mon camarade

Je propose une remédiation à mon camarade lorsque je remarque une erreur de placement ou positionnement

AFC 2 : S'engager dans un programme de préparation collectif

Être un concepteur de WOD conscient de ses capacités !

J'identifie les groupes musculaires qui seront mobilisés dans mon WOD

Je propose un exercice cohérent en lien avec le groupe musculaire que je souhaite solliciter

Je choisis un niveau d'exercice en adéquation avec mes capacités (repère : 3 erreurs max.)

Je planifie un projet avec un nombre de répétitions adapté à mes ressources qui, après réalisation, est validé par le juge

AFC 3 : Planifier et réaliser

Être un pratiquant soucieux de sa sécurité !

Je multiplie les erreurs sans tenir compte des remédiations proposées par le juge

Le juge m'averti d'au moins 5 erreurs lors de la réalisation du WOD mais j'essaie de réguler mon placement et mes mouvements à l'aide de ses conseils à chaque "No Rep!"

Je fais entre 1 à 3 erreurs lors de la réalisation de mon WOD mais je régule mon placement et mes mouvements à l'aide de ses conseils à chaque "No Rep!"

Je réalise mon WOD sans que le juge ne signale de "No Rep!"

AFC 4 : S'échauffer avant un effort

Être un performeur reconnu !

Je ne réalise que des niveaux 1 de difficulté

1 exercice de mon WOD est réalisé au niveau 2 de difficulté

1 exercice de mon WOD est réalisé au niveau 3 de difficulté

Au moins 2 exercices de mon WOD sont réalisés au niveau 3 de difficulté

AFC 5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

Être responsable de son corps dès l'échauffement !

Je m'échauffe en utilisant la méthode Tabata (20 secondes d'exercices sur place puis 10 secondes de course)

A l'échauffement, je change d'exercice à chaque nouvelle série de la méthode Tabata

Je m'échauffe en augmentant au fur et à mesure la fréquence d'exécution des mouvements

Je mène un échauffement progressif et complet qui mobilise toutes les parties de mon corps

NOM :

PRÉNOM :

CLASSE :

APSA : CROSSFIT

Niveau 1 : Maîtrise insuffisante
"Débutant"

Niveau 2 : Début de maîtrise "Apprenti"

Niveau 3 : Compétence maîtrisée
"Débrouillé"

Niveau 4 : Compétence dépassée
"Expert"

DOMAINE 2

Les méthodes et outils pour apprendre

Co2 Gérer un projet, planifier les tâches, évaluer l'atteinte des objectifs

DOMAINE 4

Les systèmes naturels et techniques

Resp Prendre des responsabilités vis-à-vis de sa santé et l'environnement

DOMAINE 3

La formation de la personne et du citoyen

Cit3 Agir avec et pour les autres en prenant en compte les différences
Cit7 Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif

Être un juge reconnu !

Je me positionne en fente avant à hauteur du camarade que j'observe

Je fais le décompte des 3 dernières secondes oralement et physiquement pour mon camarade

Je veille au bon placement du dos et à l'alignement segmentaire tête-tronc-pieds lors de la réalisation du WOD par mon camarade

Je propose une remédiation à mon camarade lorsque je remarque une erreur de placement ou positionnement

Être un concepteur de WOD conscient de ses capacités !

J'identifie les groupes musculaires qui seront mobilisés dans mon WOD

Je propose un exercice cohérent en lien avec le groupe musculaire que je souhaite solliciter

Je choisis un niveau d'exercice en adéquation avec mes capacités (repère : 3 erreurs max.)

Je planifie un projet avec un nombre de répétitions adapté à mes ressources qui, après réalisation, est validé par le juge

Être un pratiquant soucieux de sa sécurité !

Je multiplie les erreurs sans tenir compte des remédiations proposées par le juge

Le juge m'avertit d'au moins 5 erreurs lors de la réalisation du WOD mais j'essaie de réguler mon placement et mes mouvements à l'aide de ses conseils à chaque "No Rep!"

Je fais entre 1 à 3 erreurs lors de la réalisation de mon WOD mais je régule mon placement et mes mouvements à l'aide de ses conseils à chaque "No Rep!"

Je réalise mon WOD sans que le juge ne signale de "No Rep!"

Être un performeur reconnu !

Je ne réalise que des niveaux 1 de difficulté
Mon niveau de maîtrise est vert (ou vert foncé) dans 1 exercice du WOD

1 exercice de mon WOD est réalisé au niveau 2 de difficulté
Mon niveau de maîtrise est vert (ou vert foncé) dans 2 exercices

1 exercice de mon WOD est réalisé au niveau 3 de difficulté
Mon niveau de maîtrise est vert (ou vert foncé) dans 3 exercices

Au moins 2 exercices de mon WOD sont réalisés au niveau 3 de difficulté
Mon niveau de maîtrise est vert (ou vert foncé) dans 3 exercices

Être responsable de son corps dès l'échauffement !

Je m'échauffe en utilisant la méthode Tabata (20 secondes d'exercices sur place puis 10 secondes de course)

À l'échauffement, je change d'exercice à chaque nouvelle série de la méthode Tabata

Je m'échauffe en augmentant au fur et à mesure la fréquence d'exécution des mouvements

Je mène un échauffement progressif et complet qui mobilise toutes les parties de mon corps

PROTOCOLE D'ÉVALUATION

Un Tabata de 4 minutes (8x(20 secondes d'effort / 10 secondes de récupération))

Par groupe de 4 : Tabata réalisé en duo devant 2 juges

- 1- 4 exercices sont choisis en commun avec les partenaires du groupe
- 2- Chaque exercice se décline en 3 niveaux : chaque élève choisi son niveau + le nombre de répétitions qu'il va réaliser
- 3- Le duo réalise 2 fois les 4 exercices (Tabata complet)
- 4- Mon juge valide le nombre de répétitions et indique le nombre d'erreur éventuel



PRATIQUANT

NOM :

PRÉNOM :



JUGE

NOM :

PRÉNOM :

[illegible]