

Le cross training au collège Fernand Lagrange

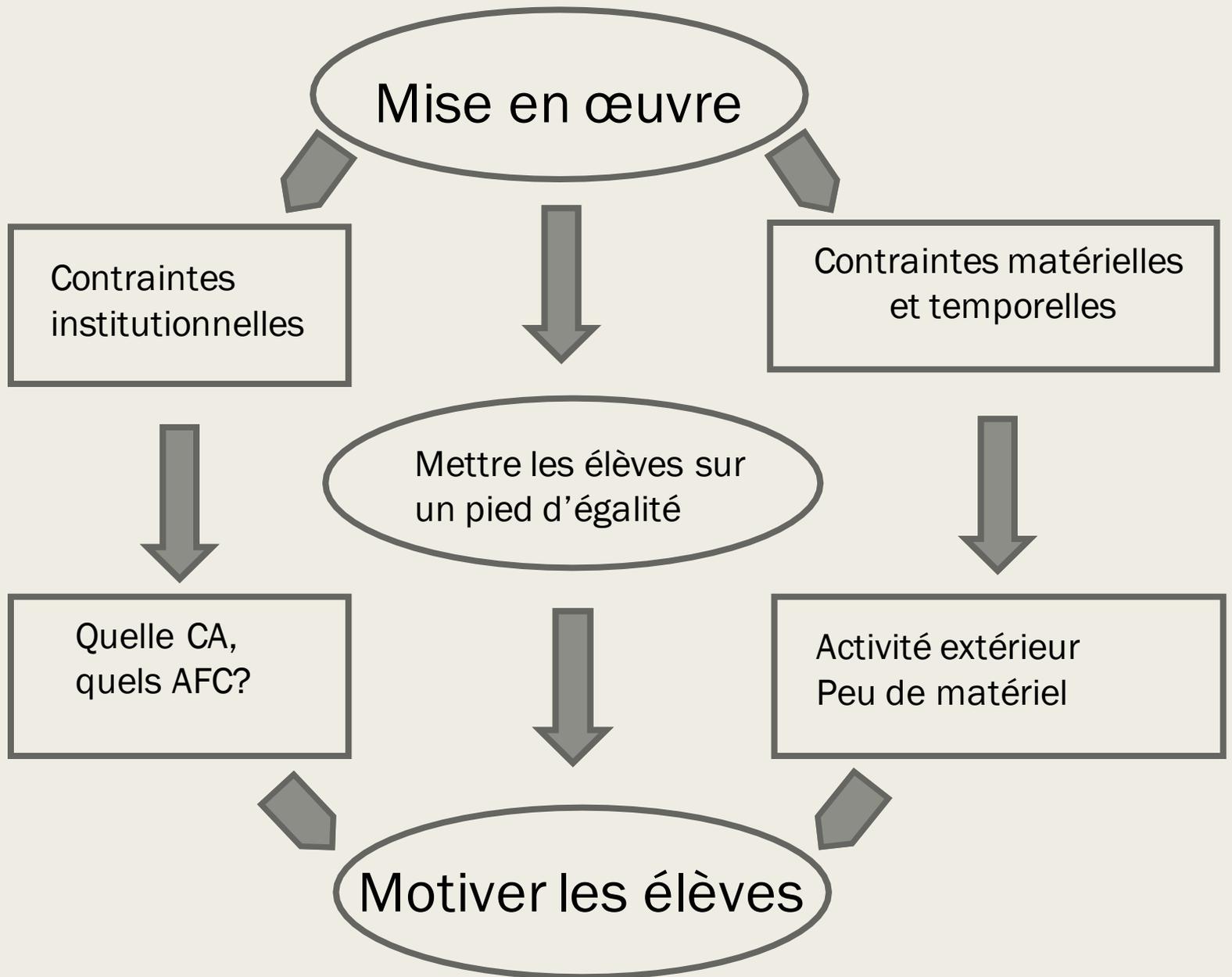
Proposer de
nouvelles APSA

Nouveaux
Programmes

Cross training
au collège

Motivation
et
Valorisation

Continuité
pédagogique



Le choix

Compétence attendue:

Se préparer efficacement sur le plan physique et psychologique pour réaliser un effort physique (AFC1), persévérer, accepter l'effort et se dépasser pour développer ses ressources (AFC3), observer ses camarades pour leur donner des conseils adaptés (AFC2) .

Attendus de fin de cycle :

AFC 1 : S'échauffer avant un effort

AFC 2 : aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

AFC 3 : s'engager dans un programme de préparation physique individuel ou collectif

Sur le terrain

La mise en place du cycle c'est fait selon deux axes :

- **Motiver les élèves pour l'activité**
- **Les faire travailler en sécurité**

De ce fait, nous avons travailler sur les bases des séances de crossfit avec :

- Un échauffement adapté à base de course et de routines
- Un temps de travail sur les techniques des ateliers proposés
- Un temps de performance ou les élèves doivent enchaîner les ateliers dans un temps donné

Une leçon

Echauffement / Skills / Wod

Un échauffement général à base de course puis de travail de gamme pour préparer le système

cardiovasculaire et les muscles du corps avec des repères corporels de réussite (FC, chaleur, rougeur...)

Un travail par atelier sur les exercices composant le WOD en essayant toujours de solliciter plusieurs groupes musculaires.

Exemple:

- *Corde à sauter*
- *Abdos*
- *Squats*
- *Pompes*
- *Course*

Un WOD pendant 6 min à répéter deux fois, où les élèves doivent enchaîner deux fois un parcours de cinq ateliers précédemment travaillé, avec un nombre de répétitions imposées.

L'évaluation

L'évaluation est multiforme :

- Une partie sur savoir s'échauffer
- Une partie sur le rôle de juge/coach
- Une partie performance sur deux leçons avec deux WOD à réaliser pendant la leçon.
- Une partie bonus
- Une partie investissement au cours de la séquence

Cross Training 3eme

Nom		Juge		
Prénom				
Numéro de tablette :		Petit WOD	Moy WOD	Gd WOD
	Répétitions	Tour 1	Tour 2	Tour 3
Atelier 1 : Corde à sauter	20/18/16 normales 10/8/6 G 10/8/6 D	V	V	V
Critères de réalisation		NV	NV	NV
		Nb Rep	Nb Rep	Nb Rep
Atelier 2 : Sit ups	20 /18/16	V	V	V
Critères de réalisation		NV	NV	NV
		Nb Rep	Nb Rep	Nb Rep
Atelier 3 : Squats	20 /18/16	V	V	V
Critères de réalisation		NV	NV	NV
		Nb Rep	Nb Rep	Nb Rep
Atelier 4 : Push ups	15/13/11	V	V	V
Critères de réalisation		NV	NV	NV
		Nb Rep	Nb Rep	Nb Rep
Atelier 5 : 200 m	/	V	V	V
Critères de réalisation		NV	NV	NV
		Nb Rep	Nb Rep	Nb Rep