

PROPOSITION D'HYBRIDATION DE L'EPS : CROSS TRAINING

Contexte : Champ 5, Activité Cross Training avec une classe de 1^{ère} Bac Pro ASSP.

Alternance séance en présentiel et séance en distanciel.

Auteur : Julien Sacquépée, Lycée Professionnel CCI, Nîmes

Se préparer	Se transformer	Se projeter
<i>Ce que peuvent réaliser et/ou construire les élèves en présentiel et/ou à distance</i>		
AFLP 3 « Méthodologie » et 4 « Rôles sociaux » : Analyse et Régulation : Projet de transformation de la séance issus des besoins identifiés notamment à l'aide : - D'indicateurs de l'effort (FC, ressentis, fatigue), - D'une étoile d'auto-positionnement et d'une grille de compétences déclinée sur les 4 degrés de maîtrise. - De la tablette mode vidéo à l'aide d'un binôme. AFLP 5 « Santé » : Se préparer à un effort : Echauffement auto-référencé = « Rendez-vous dans 20 minutes » en 3 phases : Activation physiologie, renforcement musculaire et mobilisation articulaire AFLP 1 et 2 « Moteurs » : Concevoir : - Choisir un thème d'entraînement par rapport à ses ressources et motifs d'agir. - Leur livret de cross training - leur tableau personnel avec notamment leur fréquence cardiaque d'exercice à 70% minimum pour un travail soutenu et à 85% minimum pour un	AFLP 1 et 2 « Moteurs » : Expérimenter : - Affiner ses postures en ayant un positionnement juste du début à la fin du mouvement. - Contrôler sa vitesse d'exécution - Placer et rythmer sa respiration. - Respecter ses temps individuels de récupération - Les différentes méthodes d'entraînement (soutenue et intense) - Améliorer ses qualités physiques AFLP 3 « Méthodologie » et 4 « Rôles sociaux » : Planifier : - Utilisation de la vidéo pour un feed-back sur la réalisation de leur cross training. Se situer : Retour sur les exigences et verbalisation : - Les ressentis musculaires et mentaux quant à leur présentation - Les prises de pouls indiquant son intensité de travail - Les quantifications de répétitions sur certains exercices identifiés. Retour sur l'évaluation formative (SCE), situations d'apprentissage (SRP) et situations décontextualisées (STOM)	AFLP 1 et 2 « Moteurs » et 3 « Méthodologie » : Conception en faisant des Choix : - Choix d'une intensité de travail (soutenu ou intense). - Choix des récupérations et des nombres de Rounds. - Choix des exercices à modifier en termes de posture, rythme, amplitude... - Choix des exercices à remplacer ou modifier dans la posture ou vitesse d'exécution. Réalisation : - Réaliser chez soi les rounds prévus et remplir son tableau de suivi de ses séances personnelles. - Analyser sa prestation à l'aide du tableau en indiquant notamment ses ressentis afin de fonder de nouveaux choix. - Se filmer chez soi pour répéter son entraînement, le modifier, l'améliorer et le mémoriser. Analyse : Bilans des acquisitions avec points forts et faibles et les besoins identifiés. - Quels ressentis musculaire et mental. - Nombres de répétitions sur certains exercices prévus. - Se projeter en envisageant la suite par une

travail intense. - Leur entraînement personnel de cross training avec notamment les différents exercices choisis pour chaque round. - Les temps de récupération personnel entre chaque round. Mise en œuvre : - Mes tableaux de suivi de mes séances personnels notamment la compréhension des divers ressentis. - Les exercices choisis tout en se focalisant sur la posture, l'amplitude et la respiration.	Mémoriser : - Répéter les rounds à partir de mon enchainement personnel pour les mémoriser - Connaître la construction du cross training (les temps de travail et de récupération) - Connaître les effets d'une séance soutenue et intense. - Savoir s'échauffer et s'étirer en fin de séance. AFLP 5 « Santé » : - S'engager dans la totalité de la séance. - Persévérer malgré la fatigue ou la baisse de motivation.	régulation des paramètres : indiquer les perspectives en termes d'intensité, de rounds, de choix futurs sur de possibles ajustements, modifications d'exercices (difficultés, amplitude, vitesse...) et les temps de récupération.
--	---	---

Ce que doivent apprendre les élèves en présentiel pour être plus efficaces à distance

AFLP 1 et 2 « Moteurs » : Concevoir et Mémoriser : Les exercices choisis et les paramètres de l'entraînement. Planifier le travail S+1, hiérarchiser les besoins, cibler un objectif (soutenu ou intense), choisir les exercices des rounds et l'intensité. AFLP 3 « Méthodologie » Apprendre à tenir un livret de suivi notamment ses bilans et perspectives. AFLP 6 « Culture » : Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.	AFLP 1 et 2 « Moteurs » : Construire et stabiliser : Les exercices des rounds souhaités et les critères de réalisation correspondant en termes de : - Respiration - Amplitude (ampleur et investissement) - Postures (réalisations techniques, positions des segments, gainage, alignement) Connaissance des exigences : - Répéter les exercices - Adapter l'intensité en fonction de mon objectif, réguler et chercher les modifications possibles. AFLP 4 « Rôles sociaux » : - Collaborer pour progresser dans ses postures, amplitude, respiration, FC et réguler les exercices, leurs difficultés, la vitesse, l'amplitude, temps de récupération.	AFLP 2 et 3 : Expérimenter et planifier : - Construire son cross training Donner du sens à son engagement notamment grâce au mobile choisi. S'auto-évaluer (étoile d'auto-positionnement) et se co-évaluer (SCE) pour connaître ses besoins et choisir les exercices en connaissance de cause. Garder une trace de son travail grâce au livret de suivi.
--	--	---

Ce que peuvent utiliser les élèves en présentiel pour être plus efficaces à distance

AFLP 3 « Méthodologie » :

Se repérer/ réguler :

- Etoile d'auto-positionnement en fonction des grands items du champ 5 (concevoir, produire, analyser-réguler, s'échauffer, aider...).
- Grille de compétences (en fonction des aflp et des degrés de compétences)
- Différentes vidéos pour garder une trace et ainsi réguler son travail de manière autonome
- Carnet d'entraînement « mon livret de cross training »
- Connaissances sur les qualités propres à l'activité cross training (agilité, force, endurance, explosivité...)
- Banque de données sur les exercices de cross training.

AFLP 1 et 2 « Moteurs » :

Concevoir un projet d'entraînement en fonction de ses ressources et objectifs

AFLP 3 « Méthodologie »

Analyse et régulation

- Être à l'écoute de ses ressentis
- Exprimer ses ressentis
- Réguler son entraînement en fonction des ressentis, FC, fatigue générale, évolution des répétitions...

AFLP 4 « Rôles sociaux » :

Prendre en compte la co-évaluation de mon binôme lors de la SCE autour d'indicateurs simples comme la posture, l'amplitude, la respiration et conseils pour réguler et améliorer ma réalisation.

Prendre en compte les relevés de mon binôme en termes de FC (d'exercice et de reprise) et de temps de récupération pour réguler et améliorer ma prestation motrice.

AFLP 1 et 2 « Moteurs », 3 « Méthodologie » :

Répéter, s'inspirer, créer, mémoriser, se filmer
Fiches de suivis
Etoile d'auto-positionnement
Grille de compétences
Echelle de ressentis

AFLP 6 « Culture » :

[Lien sur des vidéos de cross training sur « You tube » ou « Instagram ».](#)