CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

APSA : Musculation

Repères d'évaluation de l'AFL1 « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »

Principe d'élaboration de l'épreuve musculation

L'AFL 1 permet d'évaluer, le jour du CCF, la capacité de l'élève à produire et analyser des efforts adaptés au gain recherché L'activité support est de type cross training -
Les élèves choisissent et mettent en œuvre des pratiques et des méthodes visant à développer au plus haut niveau leurs ressources et leurs capacités, pour satisfaire un ou deux effets parmi les deux grands thèmes d'entrainement proposés :

- Thème d'ENDURANCE :
  * effet visé la TONIFICATION générale du corps
  * effet visé le CARDIO et l'ENDURANCE
  * effet visé le RENFORCEMENT globale des muscles posturaux

- Thème PUISSANCE-RESISTANCE :
  * effet visé la FORCE EXPLOSIVE
  * effet visé la RESISTANCE
  * effet visé un RENFORCEMENT SPECIFIQUE en lien avec projet personnel

- La séance d'évaluation permettra d'apprécier la **COHERENCE** et l'**EFFICACITE** des choix et des mises en œuvre des élèves :

- La **COHERENCE** est appréciée au travers :
* des choix des exercices et des muscles ciblés, annoncés – (paramètre intégré sous l'item générique : ORGANISATION)
* du choix de la méthode et de l'organisation structurant la séance, pour atteindre les effets recherchés en lien avec le mobile global – (item de l'ORGANISATION)
* des choix des charges de travail en lien avec l'effet recherché – (paramètre intégré sous l'item générique retenu : INTENSITE)

. L'**EFFICACITE** est appréciée :
*avec la maîtrise des exécutions (paramètre intégré dans l'item générique : PLACEMENT).
*dans la gestion de l'aspect logistique, dans la gestion du temps et de la REGULATION des paramètres de la séance (intégré à l'item de l'ORGANISATION).
*avec le ressenti et les effets observés (item générique retenu INTENSITE).

La séance présentée et rédigée devra donc s'intégrer dans une progression d'au moins deux séances précédentes. Les candidats s'appuieront sur un carnet de suivi d'entrainement. La séance sera préparée en amont, ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue. Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc) sont clairement identifiés et INDIVIDUALISES dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.

- **STRUCTURE et DEROULEMENT** des séances :

En binômes, les élèves assurent alternativement les rôles d'athlète/performer et de juge/coach.

La séance d'évaluation est structurée en 4 parties :
- 1ière PARTIE : MOBILITY durée de 3'
- 2de PARTIE : TABATA durée de 6' (2X3' en 20''/10'' sur 6 exos)
- 3ième PARTIE : WOD durée de 16' à 24'
- 4ième PARTIE : RECUPARATION et ANALYSE durée de 5'

Le jour du CCF chaque élève aura un temps de pratique effectif compris entre 25' et 41' (nécessité débuter séance à 8h 15, changement de rôles à 8h55)

Paramètres des WOD :

	THEMES EFFETS	**TEMPS TOTAL WOD**	**REPETITION ou TEMPS deTRAVAIL par exercice**	**TEMPS d'une SERIE**	**NOMBRE DE SERIES**	**NOMBRE d'EXERCICES**
EMOM Every minute on the minute	PUISSANCE TONIFICATION	16' à 20'	20'' de travail / 40" repos ou 30"/30"	**4' à 10'** Récupération de 2' entre séries	2 à 4 séries	4 à 8 exercices
	ENDURANCE	Mini 20' à 28' max	45"/15" ou 50"/10"	**10' à 12'** Récupération de 2' entre séries	2 séries	4 à 8 exercices
AMRAP As many repetitions as possible	PUISSANCE RENFORCEMENT	16' à 20'	* 5 à 30 répétitions pour GYM – CARDIO *5 à 10 RM en Haltéro	**4' à 10'** Récupération de 2' entre séries	De 2 à 4 séries	4 à 8 exercices
	RESISTANCE	20' à 24'	* jusqu'à 100 pour GYM-CARDIO *Mini 15 en Haltéro	**12' à 20'** Récupération de 2' entre séries	1 à 2 séries	4 à 8 exercices

ACADÉMIE DIJON
Liberté Égalité Fraternité
Lyon CAHN 2027

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
le P . O . I Placement Organisation Intensité / 8 points	**PLACEMENTS Aléatoires** • **Placements approximatifs, Erreurs mettant en jeu l'intégrité physique (va en butée articulaire)** • RYTHME d'exécution uniforme, ou inversé (vite /lent) • RESPIRATION absente (apnée) ou inversée **ORGANISATION** • **Utilisation inadaptée du matériel, ou détournée de ses fonctions premières.** • **INSTALLATIONS non conformes des** charges et/ou non sécurisées. • GESTION du temps de travail peu respectée • Tente de suivre son programme, le consulte fréquemment **INTENSITE – faible, modérée (ou EXTREME)** Les charges annoncées ne sont pas respectées. Peu ou pas d'effets visibles. **0 - 2,5 pts**	**PLACEMENTS correctes dégradés** • **Variations dans les trajets moteurs, amplitude limitée** • **Rythme d'exécution inversé, ou uniforme** • **Postures compensatoires fréquentes** • **Respiration aléatoire, subie** **ORGANISATION** • **Gestion du matériel : quelques oublis, sur ou sous charges possibles** • **Des INCOHERENCES dans le choix de exercices et des muscles ciblés** • **PROGRAMME déroulé** • **GESTION aléatoire des temps de travail et de repos** **INTENSITE de modérée à intense** • Adaptée et cohérentes par rapport au effets visés. **3 - 4,5 pts**	**PLACEMENTS Sécurisés et maîtrisés** • Intégrité physique préservée grâce à une maîtrise des postures et des trajets moteurs. Régulier dans le placement du dos, amplitude optimale des postures compensatoires apparaissent en fin de série. • Rythme d'exécution uniforme • Respiration régulière et profonde **ORGANISATION** • **ANTICIPATION dans LOGISTIQUE** • **COHERENCE des exercice et muscles ciblés** • **UTILISATION adaptée du matériel :** • Les charges sont correctement installées et sécurisées. • Temps de travail et repos respectés • Régule et adapte son programme **INTENSITE – intense avec fatigue visible** • **Mais non optimale** **5 - 6,5 pts**	**PLACEMENTS SECURISES, TECHNIQUES spécifiques et efficientes** • **Intégrité physique préservée car** Trajets moteurs respectent les principes biomécaniques non traumatiques(l'amplitude optimale) le rythme d'exécution est adapté à l'effet (ex : force-retenue/ explosif). Peu ou pas de postures compensatoires • Respiration : inspiration lente et profonde, expiration forcée fin de geste • Les exercices sollicitent les muscles ciblés et annoncés **ORGANISATION** • **Utilisation adaptée du matériel** • Charges adaptées, utilisation sécurisée • Temps de travail optimisé • Lucides dans la régulation et les adaptations au contexte **INTENSITE** • Intensité optimale pour progresser et satisfaire les effets visés. **7 - 8 pts**

ACADÉMIE DE LYON
Liberté
Égalité
Fraternité
Lyon CAHN 2027

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
CONCEPTION et ANALYSE /4 pts	**INCOHERENCE dans conception du programme** • Choix de THEME et d'effets par défaut ou aléatoire • PROGRESSION dans programmation absente • Choix des groupes musculaire sans lien avec thème et effets • Superficiel dans liens entre exercices et muscles ciblés **Régulations absentes ou incohérentes** • Programme calqué, recopié, impersonnel • Analyse sommaire • N'exploite ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique. **Peu ou pas de LUCIDTE dans l'analyse des séances -analyse brève et sommaire** **0 - 1,5 pt**	**Début de COHERENCE dans conception des programmes des séances** • Choix de thèmes et d'effets recherchés en lien avec son profil d'athlète. • Envisage des augmentations de charges et/ou de répétitions • Ciblage cohérent pour les3/4 des groupes musculaires travaillés • Charge en adéquation avec ses capacités, se sous-estime **Régulations adaptées au regard des indicateurs relevés** • Charge parfois trop lourde, trop légère • Analyse incomplète. • Exploite un type de ressenti (souvent psychologique) et partiellement les observations **Analyse sommairement ses séances** **2 - 2,5 pts**	**COHERENCE du programme avec profil et progression** • Choix d'un thème adapté à son profil d'athlète • Ciblages cohérents des groupes musculaires • Mouvements contrôlés et correctement maîtrisés • Charge en adéquation avec ses capacités, voire surestimation **Relevé de données chiffrées exploitables** • Charge adaptée mais non affinée en fonction des ressentis • Analyse binaire (Ex : garde ou modifie un ou plusieurs paramètres) • Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations **Analyse méthodique des séances méthodique : apporte des éléments positifs – négatifs -remédiations** **3 - 3,5 pts**	**COHERENCE du programme avec profil et progression** • Choix d'un thème complémentaire d'une pratique • Ciblage cohérent des groupes musculaire • Mouvements maîtrisés, contrôlé et spécifiques • Charges adaptées et personnalisées **Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés** • Charge, adaptée et régulée en fonction des ressentis • L'analyse est fine • Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre. **LUCIDITE dans l'analyse des séances :** **Analyse méthodique, précise et pertinentes** **3.6- 4 pts**

ACADÉMIE DE LYON
Liberté
Égalité
Fraternité
Lyon CAHN 2027

Repères d'évaluation de l'AFL2 :

« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »

-PRINCIPES :

L'AFL 2 permet d'évaluer la capacité de l'élève à connaître des principes d'entraînement.
L'AFL 2 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, elle prend appui sur le carnet de suivi d'entraînement.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
TIMORE dans l'INVESTISSEMENT **L'élève conçoit ou recopie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi** • Connaissances liées aux muscles absentes ou erronées • Méconnait les paramètres liés au thème et ne les exploite pas. • L'équilibre dans le développement n'est pas recherché • La méthodologie est lacunaire	**VERS la REGULARITE dans l'INVESTISSEMENT** **L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement** • Connaissances liées aux muscles parcellaires • Connait partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient • L'équilibre dans le développement est recherché mais non maîtrisé • Une seule méthode utilisée (souvent constante en concentrique)	**REGULARITE APPLICATION dans l'INVESTISSEMENT** **Avec PROGRES** **L'élève conçoit et adapte de manière pertinente un ou son projet d'entraînement** • Les 17 groupes musculaires sont situés et nommés • Connaît tous les paramètres liés au thème mais les ne les exploite pas à bon escient • L'équilibre dans le développement est visé (tronc-membres OU agonistes-antagonistes) • Différentes formes de contraction utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème)	**REGULARITE et APPLICATION dans l'INVESTISSEMENT** **PROGRESSION et INITIATIVES** **L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement** • Muscles situés et différenciés • Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon. • L'équilibre dans le développement est visé (tronc-membres ET agonistes-antagonistes) • Utilise différents types de contraction de façon cohérente par rapport au thème (isométrique, concentrique, excentrique)
Le Barème de correspondance entre degré et points dépend du choix de la répartition des points effectué par le candidat entre AFL2 et 3 = 2+6, 4+4, 6+2 **Le barème est précisé à la suite du tableau des repères de l'AFL 3**			

ACADÉMIE DE LYON
Liberté
Égalité
Fraternité
LYON CAHN 2027

Repères d'évaluation de l'AFL3 : « Coopérer pour faire progresser. »

-PRINCIPE :

L'AFL 3 permet d'évaluer la capacité de l'élève à juger et coacher un partenaire. L'évaluation peut se faire au cours du cycle et/ou le jour du CCF

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
COACH par intermittence • Le performer **agit seul** et pour lui-même et/ou interagit **dangereusement** avec ses partenaires • Peu ou pas attentif dans l'observation (Amplitude, respiration, rythme, postures sécuritaires) et l'analyse des ressentis (Ex : discute avec un camarade, constamment assis), **à distance** du performer • **Peu ou pas de conseils** apportés • **Relevés erronés** des performances	**COACH SECRETAIRE** • **Relève correctement** les performances • Bonne **gestion du temps** • L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée • **Partiellement attentif** dans l'observation ou l'analyse des ressentis • **Apporte des conseils** relatifs aux répétions, encourage (Ex : "c'est bien", "continue", "encore 2 répétitions"…)	**COACH SECURISANT et MOTIVANT** • Assure le relevé de données avec **précision**, gère correctement le temps, parle régulièrement au performer, l'encourage. • L'élève est **disponible et réactif** dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables • Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis • Apporte des conseils justes mais génériques en **priorisant la sécurité et l'intégrité physique** du performer (Ex : "tends tes bras", "touche la poitrine avec la barre", "colle tes lombaires au banc"…)	**COACHING PERSONNALISE et CONSTRUCTIF** • Assure la sécurité, le relevé de données, la gestion du temps, encourage • Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire (mise en relation des données et de ce qui est observé) • Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis

Correspondances entre degrés et points :

Points choisis AFL2 / AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/ 2 pts	0.5	1	1.5	2
/ 4 pts	1	2	3	4
/ 6 pts	1,5	2,5	4,5	6

AFL2 + AFL 3 = note / 8 pts

Chaque candidat choisira la répartition des points par AFL entre 2+6 ou 4+4 ou 6+2 points

ACADÉMIE DE LYON Liberté Égalité Fraternité Lyon CAHN 2027

NOM :	Prénom :	Classe :

Carnet d'entraînement CROSS-TRAINING :

Mes objectifs pour le bac :



1) Savoir concevoir et réaliser un projet d'entraînement personnalisé, cohérent, efficace et adapté à mes ressources.
2) Savoir coacher efficacement.

Les connaissances à maîtriser :



Composition d'une séance de CROSS-TRAINING en classe de Terminale :

1) WARM UP *(s'échauffer, se préparer)* : 15-20'- MOBILITY / TABATA / SKILL
2) METCON- WOD *(Work of the Day)*: 16 à 24'- en Puissance ou en Endurance, avec 2 méthodes au choix : **EMOM** (On repart toutes les minutes) ou **AMRAP** (Autant de tours que possible)
3) RETOUR au calme et BILAN : 5 à 10'.

Thèmes d'entraînement		PUISSANCE *S'engager dans des **efforts brefs et intenses**, gagner en FORCE EXPLOSIVE, en RESISTANCE, Se renforcer spécifiquement, repousser ses limites.*	ENDURANCE *Se tonifier, **tenir un effort long et modéré**, développer sa condition physique, sa TONIFICATION, son CARDIO, se renforcer globalement.*
Paramètres du WOD			
Temps d' effort	Volume Temps total	16 à 20'	20 à 24'
	Durée (Nombre de circuits, répétitions max, temps de travail par exo.)	**EMOM** 2 à 4 circuits de 4 à 10' - 30''/30''ou 20''/40'' **AMRAP** 2 à 4 circuits de 4 à 10' - 5 à 10 RM par exercice en HALTERO, 5 à 30 RM pour GYM-CARDIO	**EMOM** 1 à 2 circuits de 10 à 24' - 45''/15'' ou 50''/10'' **AMRAP** 1 à 2 circuits de 10 à 24' - Mini 15RM par exercice en HALTERO, jusqu'à 100 pour GYM-CARDIO.
	Intensité	Elevée	Modérée
	Charge	Lourde	Moyenne à légère
	Nombre d'exercices	4 à 8 exercices	
	Vitesse d'exécution	Vitesse rapide/ explosive *(si charge lourde : rapide sur phase concentrique, lente sur phase excentrique)*	Vitesse moyenne
	Fréquence cardiaque visée	FC>180 BPM	130<FC<165 BPM
	Types de contraction	Concentrique, stato-dynamique, pliométrique	Concentrique, isométrique, stato-dynamique
Récupération entre 2 circuits		2 minutes max Semi-Active	2 minutes max Passive
Paramètres de l'effort *= Ce que vous pouvez choisir ou changer pour adapter, réguler votre séance*		Choisir ou changer : ➢ la **durée et/ou le nombre de séries** ➢ le **niveau de difficulté** des exercices (+ difficile ou + facile) ➢ le **nombre de répétitions et/ou d'exercices** ➢ la **charge additionnelle** en kg ➢ la **vitesse d'exécution** (+ ou – vite) ➢ l'**ordre des exercices** pour varier et équilibrer les groupes musculaires ➢ le **temps de récupération** dans la série ou entre les séries. **!! Conserver les 3 familles Cardio-Gym- Haltéro !!**	

Contenu et organisation du W.O.D. :

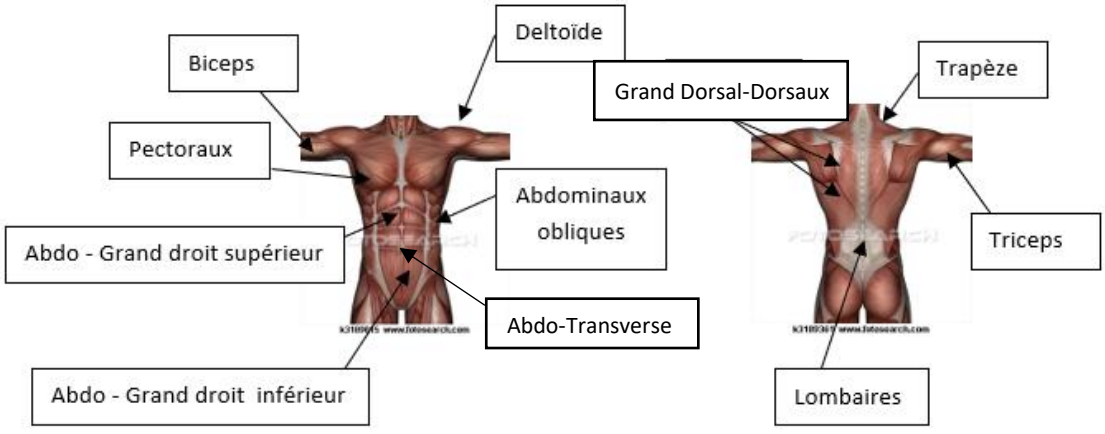
Par deux (ou par 4) : un pratiquant, un observateur-coach (ou 2 pratiquants, 2 observateurs-coach)

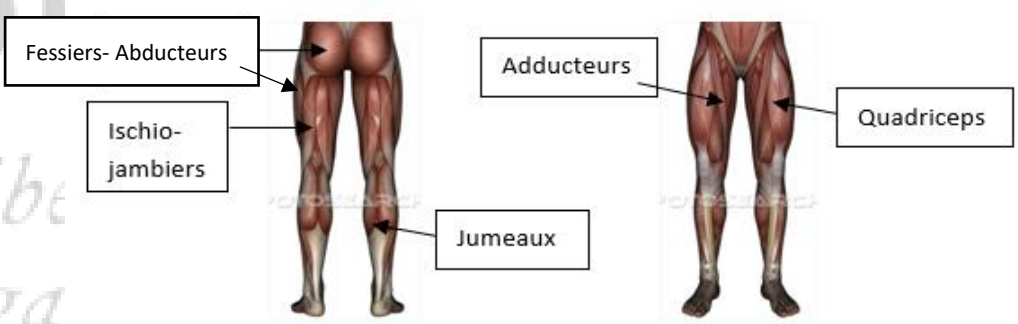
Réaliser un WOD d'une durée de 16 à 24 minutes, composé de 1 à 4 circuits pour développer, de manière prédominante, **sa puissance** ou **son endurance** et s'engager **au plus haut niveau de ses ressources**.

Chaque circuit est composé de 4 à 8 exercices enchaînés en boucle, issus des **3 familles** : **cardio, gymnastique, haltérophilie**.

Muscles à connaître :





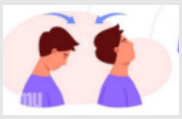
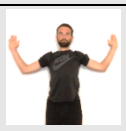
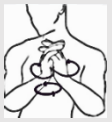
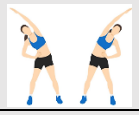
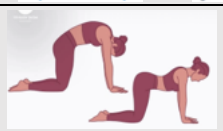
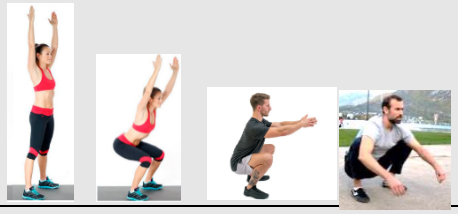


Critères d'évaluation :

Attendus de Fin Lycée		
AFL1 /12	**Produire /8**	**P**lacement *(Technique, P.T.R.)* **O**rganisation *(Gestion du matériel, du temps, des charges, de la sécurité)* **I**ntensité *(Engagement dans l'effort)*
	Concevoir et analyser /4	Cohérence et régulations de l'entraînement, exploitation de ses ressentis.
AFL2 /4	**Investissement dans son projet d'entraînement**	Connaissances des muscles, des paramètres d'entraînement, implication et engagement dans la construction et la réalisation de son projet.
AFL3 /4	**Assurer le rôle de Coach**	Pertinence et efficacité du jeu de rôle : sécurité, conseils, observations.

Echauffement / WARM UP : MOBILITY 5’

MOBILITE ARTICULAIRE → **Routine** → **3 à 5 min, 4 à 6 répétitions lentes Amplitude ++**

1	Tête	« Oui/ non »  « Cercles » 
2	Epaules Coudes Poignets	    
3	Buste	 
4	Dos	  
5	Hanche	 
6	Genoux-Chevilles	
7	Ensemble des articulations	

TABATA 4 à 8’ 20’’ /10’’

Exemples :

Tabata 1	Knee up	Crunch	Squat	HRPU
Tabata 2	Run Heel up	Bicycle crunch	Jump Avt/Arr/D/G	Step by step planche-push up
Tabata 3	Chassés-Jump	Superman dynamique	Ciseaux-switch	Mountain climber
Tabata 4	Corde à sauter	Planche touche cheville	Tipping	Fente arrière

MEMO

L'échelle des ressentis / Cross Training

6 niveaux	1	2	3	4	5	6
Ressenti respiratoire	Je peux parler comme d'habitude	Je peux faire des phrases courtes	Je ne peux plus dire que des groupes de mots	J'ai du mal à dire des mots, même isolés	Je ne peux plus parler du tout !!!	***Trop dur*** Série non terminée
Ressenti musculaire	Légers picotements	Chaleur monte en fin de série, muscle un peu gonflé	Chaleur s'installe sur toute la série, muscle gonflé	Tension ou chaleur fortes dernières rep difficiles	Tension ou chaleur au max, dernières rep extrêmement difficiles	
Ressenti psychologique durant l'effort	Je bouge mais je peux faire autre chose en même temps	Je ne peux plus faire autre chose en même temps, mais cela reste confortable	Sensation d'inconfort apparaît, je dois commencer à me concentrer	Cela devient difficile, même en étant concentré	Je suis à fond, je vais lâcher !!	
Ressenti psychologique après l'effort	Je pourrais recommencer la séance tout de suite	Je pourrais recommencer la séance plus tard dans la journée	Je pourrais recommencer la séance demain		J'aurais besoin d'au moins un jour de repos avant de recommencer	

MEMO

coach : Observateur / Juge

Il regarde les P.T.R.	**Posture**	**Trajet**	**Respiration**
	Placement, position du corps : Dos doit / Abdo verrouillés / Tête dans l'axe / Appuis stables et équilibrés Respect des règles sécuritaires	Trajet d'un point à l'autre Amplitude du mouvement Vitesse Symétrie	On RESPIRE !! On souffle en fin d'effort (en fin de poussée ou de tirage), pas d'apnée !
Rep / NO Rep	Il compte à voix haute voix les répétitions	Il ne valide pas les répétitions si problème sécuritaire et il **annonce NO REP**	
Il connaît les critères de réalisation, il corrige les erreurs.			
Il chronomètre et donne des éléments de temps.			
Il connaît les principes et paramètres d'entraînement, il conseille, corrige, il aide ou pare.			

Comment je me sens ?

Exemples d'émotions agréables

Calme	Joie	Confiance	Énergie	Surprise
Paisible	Content	Soulagé	Bien éveillé	Curieux
Serein	Satisfait	Rassuré	Plein de vie	Intrigué
À l'aise	Heureux	Rasséréné	Plein d'énergie	Étonné
En paix	Joyeux	En sécurité	Plein de courage	Surpris
Détendu	Gai	Confiant	Gonflé à bloc	Décontenancé
Tranquille	Ravi	Libre	Rayonnant	Ébahi
Relaxé	Épanoui		Revigoré	Sidéré
Centré	Enjoué		Puissant	
	Enchanté			
	Excité			

DE LYON
Liberté
Égalité

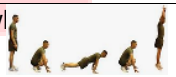
Comment je me sens ?

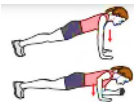
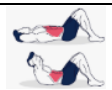
Exemples d'émotions désagréables

Colère	Tristesse	Peur	Fatigue	Confusion	Tension
Agacé	Triste	Inquiet	Fatigué	Perplexe	Nerveux
Mécontent	Peiné	Alarmé	Mou	Hésitant	Stressé
Contrarié	Bouleversé	Apeuré	Sans élan	Embrouillé	Sous pression
Énervé	Navré	Tendu	Accablé	Embarrassé	Dépassé
Irrité	Malheureux	Bloqué	Épuisé	Partagé	Débordé
Fâché	Démoralisé	Effrayé	Las	Tiraillé	Saturé
Exaspéré	Déprimé	Angoissé	À bout	Déchiré	Submergé
Excédé	Désespéré	Paniqué		Mal à l'aise	
Furieux	Seul	Horrifié		Troublé	
Amer		Terrifié		Décontenancé	
Dégoûté		Terrorisé		Sceptique	
Écœuré					

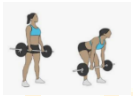
Fiche Exercices de base Cross-training TGT – Bilan des compétences techniques : SKILL

Note les exercices et les niveaux **validés techniquement sur au moins 5 répétitions** ✓

Famille	Exercice	Muscles sollicités	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
CARDIO	**Jumping Jack**	L'ensemble du corps	JJ « classique » 	JJ Press 	JJ Squat Press
	Run		Talons fesses sur place	Montée de genoux sur place	Sprint avant bloc/ arrière bloc
	Burpee		Sprawl 	Sprawl avec saut	Burpee (avec pompe et saut) 
	Corde à sauter		« Virtuelle »	Pieds joints	Double Under
	Mountain climber		Marche 	Course	Course et twist
	Echelle de rythme		Montée de genoux Jump debout	Cloche-pied	Jump accroupi

Famille	Exercice	Muscles principaux sollicités	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Etirements
GYM	**Push up**	Pectoraux Triceps	HRPU 	Genoux Ou pieds, mains surélevées 	Pieds  (ou sautées)	
	Dips	Triceps	Jambes fléchies 	Jambes tendues 	Jambes tendues sur banc  Ou 	
	Planche statique	Abdominaux Transverse	Genoux	Pieds 	1 jambe levée	
	Planche dynamique	Abdominaux Transverse Deltoïde et triceps	Jack « alterné »	Jack ou Touche épaules 	Militaire 	
	Crunch	Abdominaux grand droit et/ou oblique	Dans l'axe 	Bicycle 1 	Bicycle 2 	
	Sit up – V up	Abdominaux grand droit	Sit up 	V up jambes alternées	V up jambes Simultanées 	
	Pull up	Dorsaux, biceps, trapèze	Traction australienne 	Traction pronation avec élastique	Traction pronation 	

ACADÉMIE DE LYON Liberté Égalité Fraternité Lyon CAHN 2027

GYM	**Superman**	Lombaires Fessiers	Statique 	Dynamique bras	Dynamique bras et jambes	
	Squat	Quadriceps Fessiers	Box squat 	Air squat 	Squat jump	
	Lunge	Quadriceps Fessiers	Fente arrière	Fente avant 	Fente sautée	
	Hip-Trust	Fessiers Ischio-jambiers		Sur 1 jambe 	Sur 1 jambe surélevée 	
	Box jump 	L'ensemble du corps	Sur step ou banc pliométrie 20-30cm	Sur banc pliométrie 40cm	Sur Box ou banc pliométrie 50-60cm	
HALTERO	**Shoulder / Push Press**  	Deltoïdes Trapèze Triceps	4 à 6 kg	7 à 10kg	11kg et +	
	Developpé couché/ Bench press 	Pectoraux Triceps Deltoïdes	6 à 10kg	11 à 20 kg	21kg et +	
	Rowing barre 	Dorsaux Biceps	6 à 8kg	9 à 14 kg	15kg et +	
	Tirage vertical 	Dorsaux Biceps	5 à 10kg	11 à 20kg	21kg et +	
	Russian twist 	Abdominaux obliques	Pieds au sol 2 à 4kg	Pieds au sol 5 à 9kg	Pieds au sol 10kg et + Ou pieds décollés 5 à 8kg	
	Kettlebell Swing 	Fessiers Ischio-jambiers Abdominaux	4 kg	6kg	10kg et +	
	Front/ Back squat 	Quadriceps Fessiers	6 à 10kg	11 à 20 kg	21kg et +	
	Deadlift / Roumain  	Fessiers Ischio-jambiers Lombaires	6 à 10kg	11 à 20 kg	21kg et +	

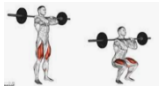
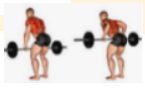
ACADÉMIE DE LYON
Liberté
Égalité
Fraternité
Lyon CAHN 2027

L1- Date : Mon observateur/ Coach/ Juge :

Mon état de forme du jour : Comment je me sens ?

1) WARM UP : MOBILITY : Routine 7 parties / TABATA S / SKILL : Front squat / Sit up / Rowing Barre

2) : Thème d'entraînement : ENDURANCE
Méthode : EMOM – Durée : 1x12'- 45''/15'' *(Max de Répétitions sur 45'')*
Intensité : modérée- **Charge :** moyenne à légère- **Vitesse d'exécution :** Moyenne

	Famille	Exercice *Entourez le niveau réalisé :*	Muscles principaux sollicités	Nombre de répétitions validées		Perspectives : *Augmenter, maintenir, ou diminuer la difficulté / l'intensité pour la prochaine fois ?*
				T1	T2	
1	CARDIO	**Jumping Jack « classique »** 	L'ensemble du corps			+ = -
2	GYM	**Push up** N1 HRPU N2 Genoux N3 Pieds 	Pectoraux Triceps			+ = -
3	HALTERO	**Front Squat** N1 4 à 8kg N2 9 à 14kg 	Quadriceps Fessiers			+ = -
4	CARDIO	**Corde à sauter** N1 « Virtuelle » N2 Pieds joints 	L'ensemble du corps			+ = -
5	GYM	**Sit up** 	Abdominaux grand droit			+ = -
6	HALTERO	**Rowing Barre** N1 6 à 8kg N2 9 à 14kg 	Dorsaux Biceps			+ = -

3) Bilan de fin de séance : Comment je me sens ? en quelques mots :

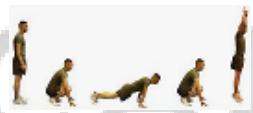
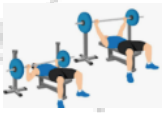
Mes Ressentis sur une échelle de 1 à 6	Ressenti respiratoire 1 2 3 4 5 6	Ressenti musculaire 1 2 3 4 5 6	Ressenti psychologique 1 2 3 4 5 6

L2- Date : Mon observateur/ Coach/ Juge :

Mon état de forme du jour : Comment je me sens ?

1) WARM UP : MOBILITY : Routine 7 parties / TABATA / SKILL : Sprawl / Bicycle / Deadlift Roumain / Bench Press

2) : Thème d'entraînement : PUISSANCE
Méthode : EMOM – Durée : 1x8'- 30''/30'' *(Max de Répétitions sur 30")*
Intensité : élevée- **Charge :** lourde- **Vitesse d'exécution :** explosive

Famille		Exercice *Entourez le niveau réalisé :*	Muscles principaux sollicités	Nombre de répétitions validées		Perspectives : *Augmenter, maintenir, ou diminuer la difficulté / l'intensité pour la prochaine fois ?*
				T1	T2	
1	CARDIO	**Sprawl** 	L'ensemble du corps			+ = -
2	GYM	**Bicycle Crunch** 1  2 	Abdo. grand droit et oblique			+ = -
3	HALTERO	**Deadlift Roumain** 	Fessiers Ischio-jambiers Lombaires			+ = -
4	HALTERO	**Developpé couché Bench press** 	Pectoraux Triceps Deltoïdes			+ = -

3) Bilan de fin de séance : Comment je me sens ? en quelques mots :

Mes Ressentis sur une échelle de 1 à 6	Ressenti respiratoire 1 2 3 4 5 6	Ressenti musculaire 1 2 3 4 5 6	Ressenti psychologique 1 2 3 4 5 6

L3- Date : **NOM :** **Prénom :** Mon observateur/ Coach/ Juge :

1) WARM UP : MOBILITY : Routine 7 parties / TABATA 3 / SKILL : Dips/ Kettlebell swing / Pull up/ Planche dynamique

Mon état de forme du jour : Comment je me sens ?

2) : Thème d'entraînement : ENDURANCE
Format : AMRAP – Durée : 1x12'- *(Faire le plus de tour en 12')*
Intensité : modérée- **Charge :** moyenne à légère- **Vitesse d'exécution :** Moyenne

Ordre des exercices	Famille	Exercice Entourez le niveau choisi :	Muscles principaux sollicités	Nombre de répétitions réalisées par tour								Nombre TOTAL de rép. réalisées	Perspectives : *Augmenter, maintenir, ou diminuer la difficulté / l'intensité pour la prochaine fois ?*
				T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		
1	CARDIO	**Mountain climber** 15 RM 	L'ensemble du corps										+ = -
2	GYM	**Dips** 15 RM 	Triceps										+ = -
3	HALTERO	**Kettlebell Swing** 15RM 	Fessiers Ischio-jambiers Abdominaux										+ = -
4	GYM	**Pull up** 10 à 15RM Australienne ou Pronation (avec ou sans élastique)	Dorsaux, biceps, trapèze										+ = -
5	GYM	**Planche dynamique** 15RM 	Abdominaux Transverse										+ = -

3) Bilan de fin de W.O.D : Comment je me sens ? en quelques mots :

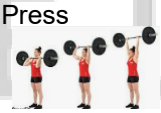
Mes Ressentis sur une échelle de 1 à 6	Ressenti respiratoire 1 2 3 4 5 6	Ressenti musculaire 1 2 3 4 5 6	Ressenti psychologique 1 2 3 4 5 6

L4- Date : Mon observateur/ Coach/ Juge :

Mon état de forme du jour : Comment je me sens ?

1) WARM UP : MOBILITY : Routine 7 parties / TABATA 4/ SKILL : Burpee/ Shoulder press/ Deadlift

2) : Thème d'entraînement : PUISSANCE
Méthode : AMRAP – Durée : 2 circuits de 8'
Intensité : élevée- **Charge :** lourde- **Vitesse d'exécution :** explosive

Famille	Exercice *Entourez le niveau réalisé :*	Muscles principaux sollicités	Nombre de répétitions validées T1	T2	T3	T4	T5	T6	Perspectives : *Augmenter, maintenir, ou diminuer la difficulté / l'intensité pour la prochaine fois ?*
Réaliser le circuit N°1 sur 6 minutes, faire le max de tours, notez le nombre de répétitions réalisées :									
1 **CARDIO**	Burpee (avec pompe et saut) 10 RM 	L'ensemble du corps							+ = -
2 **GYM**	Squat jump 20 RM 	Quadriceps Fessiers							+ = -
3 **HALTERO**	Shoulder Press 10 RM 	Deltoïdes Trapèze Triceps							+ = -
Après 2 min max de récup., réaliser le circuit N°2 sur 6 minutes, faire le max de tours, notez le nombre de répétitions réalisées									
1 **CARDIO**	JJ « classique » 30 RM 	L'ensemble du corps							+ = -
2 **GYM**	Push up 15 RM  ou 	Pectoraux Triceps							+ = -
3 **HALTERO**	Deadlift 10 RM 	Fessiers Ischio-jambiers Lombaires							+ = -

3) Bilan de fin de séance : Comment je me sens ? en quelques mots :

Mes Ressentis sur une échelle de 1 à 6	Ressenti respiratoire 1 2 3 4 5 6	Ressenti musculaire 1 2 3 4 5 6	Ressenti psychologique 1 2 3 4 5 6

NOM Prénom :

L5- Date : Mon observateur/ Coach/ Juge :

Mon état de forme du jour : Comment je me sens ?

1) WARM UP 15 à 20': MOBILITY : Routine 7 parties
TABATA : choix de 4 exercices : **SKILL : au choix :**

2) W.O.D : MES OBJECTIFS :	**T.E. :** ☐ **PUISSANCE** ☐ **ENDURANCE**	**Méthode :** ☐ **EMOM** ☐ **AMRAP**	**Volume :** ☐ **12'** ☐ **15'**	**Durée** (Nbre circuits, RM, Temps travail) : ☐ **2X6' / 5 à 10RM/ 30/30** ☐ **1X15'/ 15 à 20RM/ 45/15**	**Intensité :** ☐ **Elevée** ☐ **Modérée**	**Charge :** ☐ **Lourde** ☐ **Moyenne**	**Vitesse d'exécution :** ☐ **Rapide/ Explosive** ☐ **Moyenne**

Je veux progresser en priorité sur 3 muscles : 1- 2- 3-	**Famille / Exercice / RM / Charge en kg**	**Muscles principaux sollicités**	**Nombre de répétitions réalisées par Tour**																
			T	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**
Je veux développer en priorité 2 à 3 objectifs : ☐ Me tonifier ☐ Améliorer ma condition physique et mon cardio. ☐ Gagner de la force explosive et être plus puissant(e) ☐ Résister plus fortement à un effort assez intense ☐ Développer ma masse musculaire ☐ Me renforcer globalement ☐ Me renforcer spécifiquement ☐ Repousser mes limites	**C / G / H**																		
	C / G / H																		
	C / G / H																		
	C / G / H																		
	C / G / H																		
Mes points forts /faibles en musculation :	**C / G / H**																		

ACADÉMIE DE LYON
Liberté Égalité Fraternité
Lyon CAHN 2027

3) Bilan de fin de W.O.D :

- **Comment je me sens ?** en quelques mots :

Mes Ressentis sur une échelle de 1 à 6	Ressenti respiratoire 1 2 3 4 5 6	Ressenti musculaire 1 2 3 4 5 6	Ressenti psychologique 1 2 3 4 5 6

- **Bilan et Perspectives :**

Ai-je fait des régulations pendant mon W.O.D ?

- Oui, pourquoi ?
- Non, pourquoi ?

Que modifier pour la prochaine séance ? Au niveau : justifie ta réponse :

- ✓ de mes **P.T.R.** ?
- ✓ de mon **Organisation** ?
- ✓ de l'**Intensité** de mon W.O.D. et de la charge ?

ACADÉMIE DE LYON
Liberté
Égalité
Fraternité
Lyon CAHN 2027

NOM Prénom :

L6- Date : Mon observateur/ Coach/ Juge :

Mon état de forme du jour : Comment je me sens ?

2) WARM UP 15 à 20': MOBILITY : Routine 7 parties
TABATA : choix de 4 exercices : **SKILL : au choix :**

2) W.O.D : MES OBJECTIFS :	**T.E. :** ☐ **PUISSANCE** ☐ **ENDURANCE**	**Méthode :** ☐ **EMOM** ☐ **AMRAP**	**Volume :** ☐ ☐	**Durée** (Nbre circuits, RM, Temps travail) : ☐ ☐	**Intensité :** ☐ **Elevée** ☐ **Modérée**	**Charge :** ☐ **Lourde** ☐ **Moyenne**	**Vitesse d'exécution :** ☐ **Rapide/ Explosive** ☐ **Moyenne**

Je veux progresser en priorité sur 3 muscles : 1- 2- 3-	**Famille / Exercice / RM / Charge en kg**	**Muscles principaux sollicités**	**Nombre de répétitions réalisées par Tour**																
			T	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**
Je veux développer en priorité 2 à 3 objectifs : ☐ Me tonifier ☐ Améliorer ma condition physique et mon cardio. ☐ Gagner de la force explosive et être plus puissant(e) ☐ Résister plus fortement à un effort assez intense ☐ Développer ma masse musculaire ☐ Me renforcer globalement ☐ Me renforcer spécifiquement ☐ Repousser mes limites	**C / G / H**																		
	C / G / H																		
	C / G / H																		
	C / G / H																		
	C / G / H																		
Mes points forts /faibles en musculation :	**C / G / H**																		

ACADÉMIE DE LYON
Liberté Égalité Fraternité
Lyon CAHN 2027

4) Bilan de fin de W.O.D :

- **Comment je me sens ?** en quelques mots :

Mes Ressentis sur une échelle de 1 à 6	Ressenti respiratoire 1 2 3 4 5 6	Ressenti musculaire 1 2 3 4 5 6	Ressenti psychologique 1 2 3 4 5 6

- **Bilan et Perspectives :**

Ai-je fait des régulations pendant mon W.O.D ?

- Oui, pourquoi ?
- Non, pourquoi ?

Que modifier pour la prochaine séance ? Au niveau : justifie ta réponse :

- ✓ de mes **P.T.R.** ?
- ✓ de mon **Organisation** ?
- ✓ de l'**Intensité** de mon W.O.D. et de la charge ?

ACADÉMIE DE LYON
Liberté
Égalité
Fraternité
Lyon CAHN 2027

NOM Prénom :

L7- Date : Mon observateur/ Coach/ Juge :

Mon état de forme du jour : Comment je me sens ?

3) WARM UP 15 à 20': MOBILITY : Routine 7 parties
TABATA : choix de 4 exercices : **SKILL : au choix :**

2) W.O.D : MES OBJECTIFS :	**T.E. :**	**Méthode :**	**Volume :**	**Durée** (Nbre circuits, RM, Temps travail) :	**Intensité :**	**Charge :**	**Vitesse d'exécution :**

Je veux progresser en priorité sur 3 muscles : **1-** **2-** **3-**	**Famille / Exercice / RM / Charge en kg**	**Muscles principaux sollicités**	**Nombre de répétitions réalisées par Tour**																
			T	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**	**T**
Je veux développer en priorité 2 à 3 objectifs : ☐ Me tonifier ☐ Améliorer ma condition physique et mon cardio. ☐ Gagner de la force explosive et être plus puissant(e) ☐ Résister plus fortement à un effort assez intense ☐ Développer ma masse musculaire ☐ Me renforcer globalement ☐ Me renforcer spécifiquement ☐ Repousser mes limites **Mes points forts /faibles en musculation :**	**C / G / H**																		
	C / G / H																		
	C / G / H																		
	C / G / H																		
	C / G / H																		
	C / G / H																		

ACADÉMIE DE LYON
Liberté Égalité Fraternité
Lyon CAHN 2027

5) Bilan de fin de W.O.D :

- **Comment je me sens ?** en quelques mots :

Mes Ressentis sur une échelle de 1 à 6	Ressenti respiratoire 1 2 3 4 5 6	Ressenti musculaire 1 2 3 4 5 6	Ressenti psychologique 1 2 3 4 5 6

- **Bilan et Perspectives :**

Ai-je fait des régulations pendant mon W.O.D ?

- Oui, pourquoi ?
- Non, pourquoi ?

Que modifier pour la prochaine séance ? Au niveau : justifie ta réponse :

- ✓ de mes **P.T.R.** ?
- ✓ de mon **Organisation** ?
- ✓ de l'**Intensité** de mon W.O.D. et de la charge ?

ACADÉMIE DE LYON
Liberté
Égalité
Fraternité
Lyon CAHN 2027