



# (Cross)(Fit): Du fitness pour nos élèves

Cross = croisé  
Fitness = condition physique  
soit entraînement croisé



# Le CrossFit dans l'imaginaire collectif : ce qu'on voit dans les médias ou sur les réseaux sociaux





# Ce que c'est avant tout : Une méthode pour améliorer sa forme physique \*

- \* **FONCTIONNELLE**  
Des mouvements fonctionnels ; poly-articulaires
- \* **CONSTAMMENT VARIE**  
Inconnu et inconnaisable
- \* **INTENSITÉ**  
Sécurité + fluidité dans l'intensité

Déf = la forme physique est la capacité d'accomplir les tâches quotidiennes sans fatigue excessive

# FONCTIONNELLE

Certains mouvements imitent les schémas de recrutement moteur utilisés dans la vie quotidienne. D'autres sont assez caractéristiques de l'exercice physique.

- Le squat consiste à se relever d'une position assise
- le deadlift permet de ramasser un objet au sol. Tous deux sont des mouvements fonctionnels.
- L'extension et la flexion des jambes sur machine n'ont aucun équivalent naturel : ce sont des mouvements non fonctionnels.

D'une part, les mouvements fonctionnels sont sains du point de vue mécanique et donc avec un moindre risque.

D'autre part, ce sont des mouvements qui provoquent une réponse neuro-endocrinienne élevée.

**CONSTAMMENT**

**VARIE**

**Le CrossFit n'est pas un programme de fitness spécialisé, mais une tentative délibérée**

**d'optimiser la compétence physique dans chacun des dix domaines de fitness reconnus**

Endurance cardiovasculaire et respiratoire,

résistance,

force,

souplesse,

puissance,

vitesse,

coordination,

agilité,

équilibre

précision

# INTENSITE

Dans le CrossFit, la « puissance » est incontestablement la valeur primordiale en termes de performance

La puissance se résume à ces simples mots : vite et fort.

→ **ADAPTATION** pour une intensité relative = la **SÉCURITÉ** et la **FLUIDITÉ** pour déterminer les mouvements du wod (différents niveaux de difficulté pour un même mouvement) et la charge qui amèneront l'intensité

**mais à tous les niveaux une recherche d'INTENSITE**



**La pyramide  
CrossFit**

# NUTRITION

**L'alimentation c'est la base de tout. Sans une bonne alimentation - hydratation, le corps ne fonctionne pas correctement, c'est alors difficile de lui demander d'être efficace.**

**Dans l'absolu, il faudrait bannir la nourriture industrielle, le sucre raffiné et l'alcool. Cependant, cela ne veut pas dire qu'il faut être intraitable. On a quand même le droit de se faire plaisir. La chose importante à retenir c'est qu'il ne faut pas tomber dans les excès et avoir une alimentation équilibrée.**

# LE CONDITIONNEMENT MÉTABOLIQUE

Pour simplifier, il s'agit du cardio. Il a bien sa place au deuxième étage.

Car, même si tu peux lever 130 kg au clean and jerk, si tu n'as pas la capacité pulmonaire pour courir 400 mètres, il te sera difficile de finir un [WOD](#).



Ce qu'on appellera plus loin  
**CARDIO**

# Les Exercices = au poids de corps

**“Avant de lever des grosses barres, apprend à bouger ta masse”**

**En CrossFit, on utilise le terme « Gym » pour désigner tous les exercices qui se font sans poids externe.**

**Au même titre que les tractions, les [air-squat](#) et les box jump, font partie de la gym.**

**Ce n'est pas uniquement une histoire de force, mais aussi de mobilité**

**Ce qu'on appellera plus loin  
GYM**



# Les exercices = avec charge additionnelle

Pour une traduction un peu plus littérale, il faudrait plutôt écrire « lever des charges » (ou même les déplacer). Et non, il ne s'agit pas que d'haltérophilie. En effet, les exercices à la kettlebell, par exemple, ce n'est pas de l'haltéro.

Dans cette partie, on apprend à gérer des charges. Ce qui est en fait utile dans la vie de tous les jours

## Ce qu'on appellera plus loin HALTERO



# Le SPORT

**Depuis le début je vous parle du crossfit comme d'une méthode de préparation physique. En fait, il permet de nous mettre en bonne condition pour être plus performant dans d'autres activités physiques.**

**Ce dernier étage signifie se mettre à l'épreuve. En CrossFit ou ailleurs.**

**Tester le fitness que nous avons acquis en crossfit dans d'autres sports. Tu es prêt à affronter de nombreux défis physiques**



# Exemple d'une séance de crossfit dans une "box"

**1) Un warm up (échauffement)**

**2) "Skill" (technique sur un mouvement) ou travail spécifique (renforcement musculaire) ou travail de la force**

**3) Le WOD du jour (Workout of day)**

**SAUF WOD HÉROS ou spécifique (rare) chaque wod est différent !**



# A RETENIR

**De multiples possibilités de formats, de mouvements, d'associations de mouvements (GYM, CARDIO, avec CHARGE)**

- **wod individuel sous différents formats : For Time, AMRAP, EMOM, E2MOM, By death...**
- **wod en team 2 - 3 - 4 - 6 avec des niveaux différents : en relais, synchro, simultané, à partager...**
- **Wod avec toute la communauté : atteindre une distance en rameur, faire un nb conséquent de répétitions à plusieurs , déplacer collectivement des objets sur une grande distance**

**Se préparer à l'inconnu et à l'inconnaissable = wod non connu à l'avance**

# Wod héro du jour férié "murph" quelques wods "référence" en CF pour apprécier les progrès



Warm up 5'

- 200 m Run
- 2 TOURS : 5 Ring Row  
10 Push up  
15 Air Squat
- 600 m Run (allure Norm)

MURPH DAY

1600 m RUN

100 Pull up	5 TOURS	10 TOURS	20 TOURS
200 Push up	20 Pull up	10 Pull up	5 Pull up
300 Air Squat	40 Push up	20 Push up	10 Push up
	60 Air Squat	30 Air Squat	15 Air Squat

1600 m RUN

# A RETENIR

## Une grosse hétérogénéité à gérer

- **Des adaptations par rapport à l'enchaînement du wod : un seul tour**  
- en 5 tours - en 10 tours
- **Des adaptations au niveau de la charge : poids de corps - gilet lesté-  
avec kipping - avec élastique - strict - sur genou...**

**Mais POUR TOUS CRÉATION d'INTENSITE sur des MOUVEMENTS  
VARIÉS ET FONCTIONNELLES (le stimulus)**

# **ADAPTATION EFFICACE : PRÉSERVER LE **STIMULUS****

**L'adaptation des entraînements repose sur un principe essentiel qui consiste à « préserver le stimulus ».**

**Le stimulus de l'entraînement se définit comme les effets de la combinaison spécifique de mouvements, de durée et de charge.**

**Il est possible d'en ajuster les éléments pour chaque individu afin que l'entraînement produise des effets relativement similaires sur chaque athlète, quelles que soient ses capacités physiques.**

**Trois facteurs permettent de modifier l'intensité : 1) la charge ; 2) la vitesse ; et/ou 3) le volume.**

**La charge est la première variable à modifier. Il est assez simple d'adapter la charge pour préserver le stimulus en fonction de la capacité d'un athlète. C'est également celle qui est la plus couramment modifiée après la période d'adaptation du débutant.**

**Tout particulièrement dans un entraînement de conditionnement, l'athlète doit utiliser une charge qui lui permette à coup sûr de terminer la première série sans compromettre la bonne exécution du mouvement ni entraîner un épuisement musculaire.**

# DU CROSSFIT AU CROSS-TRAINING SCOLAIRE

- **Inconnu et inconnaissable** : base du crossfit et du crosstraining qu'on doit offrir à nos élèves

Nos élèves doivent comprendre que tout le travail réalisé en amont les prépare à une évaluation avec quelques inconnus. Tous les mouvements travaillés sont importants. Ils doivent être capable le jour J de savoir de quel mouvement on parle, quelle charge à associer / vécu (cf carnet d'entraînement), quel niveau choisir / intensité demandée, quelle adaptation / stimuli recherché (cycle 2)...

- **préserver le stimulus** :

Nos élèves avec le nb d'heures de pratique effective peuvent faire quelques choix éclairés mais ils ne peuvent pas tout choisir. Oui pour qu'ils choisissent la charge ainsi que le niveau du mouvement / stimuli demandé mais tout le monde doit vivre le même wod / obj choisi (cycle 1). En cycle 2 les élèves peuvent être amené à faire varier le stimuli / à leurs besoins - envies.

# DU CROSSFIT AU CROSS-TRAINING SCOLAIRE

**Une séance de crossfit dans une "box" devient une séance de cross-training en EPS et on garde la même organisation et surtout la philosophie de la méthode**

- un warm up = échauffement communautaire, échauffement en 3 parties
- un skill = travail technique ou /et renforcement musculaire (avec présence de l'enseignant)
- WOD (workout of day) du JOUR = faire vivre différents formats (AMRAP, EMOM, for Time) et wod en team ou seul

# DU CROSSFIT AU CROSS-TRAINING SCOLAIRE

## Les contraintes

- un effectif + important à gérer: comment faire progresser techniquement les élèves?  
Comment s'adapter à l'hétérogénéité des élèves? → mise en place de routines pour se libérer du temps d'observation et de conseils

- gestion du matériel :

Manque de matériel → comment optimiser son matériel? Bien choisir les mouvements du wod : alterner le travail au poids de corps avec du travail avec charge (qui utilise du matériel).

Peur de passer son temps à gérer le matériel? → Quelle Mise en place - rangement ?

- quelle organisation dans un gymnase ou en extérieur? → importance du visuel dans la mise en place de sa séance (faire avancer les élèves d'un exo à un autre - les mettre sur une ligne et une station = 1 plot...)
- Quels choix laissés aux élèves pour être en CP5? Faut-il tout leur faire choisir ? Les limites? → un wod unique mais choix des adaptations - charge externe

# DU CROSSFIT AU CROSS-TRAINING SCOLAIRE

Contrainte 1 = Un effectif important à gérer

## SOLUTION POSSIBLE = MISE EN PLACE DE ROUTINES

### A) UNE ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT

Une Partie 1 avec  $\frac{1}{3}$  des élèves : circuit training + travail statique sur 6'

Une Partie 2 avec  $\frac{1}{3}$  des élèves : travail technique du jour avec le prof sur 6'

Une Partie 3 avec  $\frac{1}{3}$  des élèves : travail cardio (corde, course, jumping jack) + renfo spécifique sur 6'

Objectif : Sur les 3 parties il y a 2 parties où les élèves sont par 2 et font des mouvements connus, simples. La 3ème partie est une partie "skill" = technique d'apprentissage du mouvement en effectif réduit avec l'enseignant

# Echauffement type 30 -10



# Les secondes : échauffement autonome évalué



# Les mouvements à privilégier lors d'un travail technique

**CARDIO** = le BURPEE et ses nombreuses variantes

**GYM** = SIT UP

STEP UP ou BOX JUMP et ses déclinaisons

**AVEC CHARGE** = KETTLEBELL SWING (2 variantes)

POUR les mouvements ci dessous (sauf niveau avancé) on démarre plutôt avec une haltère dans une seule main (alternance à préciser)

SQUAT et ses variantes (gobelet , back, front)

SNATCH (arraché)

CLEAN (épaulé) : débiter en hang (juste en dessous genoux)

CLEAN and JERK (épaulé - jeté)

THUSTERS (avec haltères - avec wall ball)

PUSH press ou STRICT press

## B) UNE ROUTINE au niveau du RENFO MUSCULAIRE

Cycle 1 = travail sur 3 exercices qui sollicite de manière dominante le même groupe musculaire (35" / 25")

- Abdos grand droit - obliques
- pectoraux - triceps
- Deltoïdes - trapèzes
- quadriceps - fessiers
- ischio - jambiers - fessiers











## C) Une organisation visuelle au service de la compréhension – mémorisation des mouvements (WOD)

1) Un plot ou une zone = un exo (cf culturelle compétition crossfit)

→ Plus lisible pour le pratiquant et pour le juge = moins d'erreurs

- j'avance au plot suivant pour faire mon nouveau mouvement
- quand tour terminé je reviens au plot n°1 (+ lisible aussi pour l'enseignant qui sait où en sont ses élèves - possibilité de déposer une coupelle par tour)

2) Une explication sur tableau + rappel démo ou vidéo + les fiches mouvements (avec 3 niveaux de difficulté)

3) une fiche mouvement à chaque plot (si le juge fait bien son travail fiche non nécessaire)+ matériel sur place qui aiguille le pratiquant

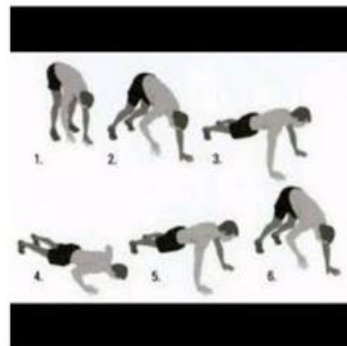
4) une fiche juge récapitulative des mouvements et du nb de répétitions / mouvement







EXO 1 WALKING planche ou walking PUSH UP



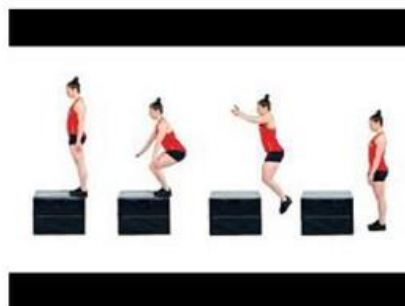
EXO 2 = hang snatch



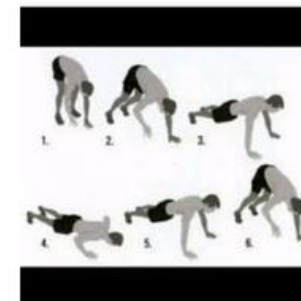
Exo 3 = abdos obliques = russian twist



Exo 4 = box jump over ou step up over



Ou



EXO 1 = chenille (option Push up)



EXO 2 = 10 hang snatch (5 droite / 5 gauche)



EXO 3 = Fentes aller bras D / fentes retour bras G

# DU CROSSFIT AU CROSS-TRAINING SCOLAIRE

Contrainte 2 = Gestion du  
matériel

**SOLUTION POSSIBLE = Choix des mouvements du WOD guidé par  
cette contrainte**

1) Construction d'un WOD crossfit :

**CARDIO**    **CHARGE ANNEXE (HALTERO)**    **GYM**

- > Construire un triplet équilibré (3 exos)    **G + H + C**
- > couplet ou triplet avec Focus - stimuli GYM - HALTERO
- > Wod avec focus CARDIO = **C + (G et/ou H** Haltero léger) wod + Long

## 2) Utiliser un seul et même matériel pour tout le wod

Avec haltères = Snatch - clean - clean and jerk - front squat - thrusters - STOH - monter sur box avec haltère dans la main - devil press - burpee au dessus de l'haltère - pompes sur haltère (triceps) , DL, fentes, thrusters

Idem avec kettlebell = goblet squat, russian twist , se déplacer avec la charge , hang clean, KB swing , stoh, monter sur box , fentes, DL (un seul coté)

Avec wall ball = russian twist, wall ball ping pong , sit up avec wall ball (seul ou team), wall ball mur, hold au dessus de la tête

## 3) Sans matériel

GYM = Pompes - sit up - V Up - fentes (sur place ou en avançant) - squat (sauté) - shoulder tap (position gainage ou fesses hautes) - chenille -  
CARDIO = burpee et ses variantes - RUN - CORDE - vélo / rameur (si vous avez)

## 4) Utiliser le partenaire

Burpee cible (partenaire qui tient un wall ball au dessus de sa tête)

Burpee partenaire (faire un burpee puis passer par dessus partenaire qui est en planche)

Pompe partenaire (face à face pompe l'un après l'autre ou ensemble et se taper dans la main)

Wall ball ping pong (reprend mouvement du Thrusters + lancer)

brouette

SIT UP partenaire (avec wall ball)

HSPU Partenaire avec mousse pour tête (niveau ++)

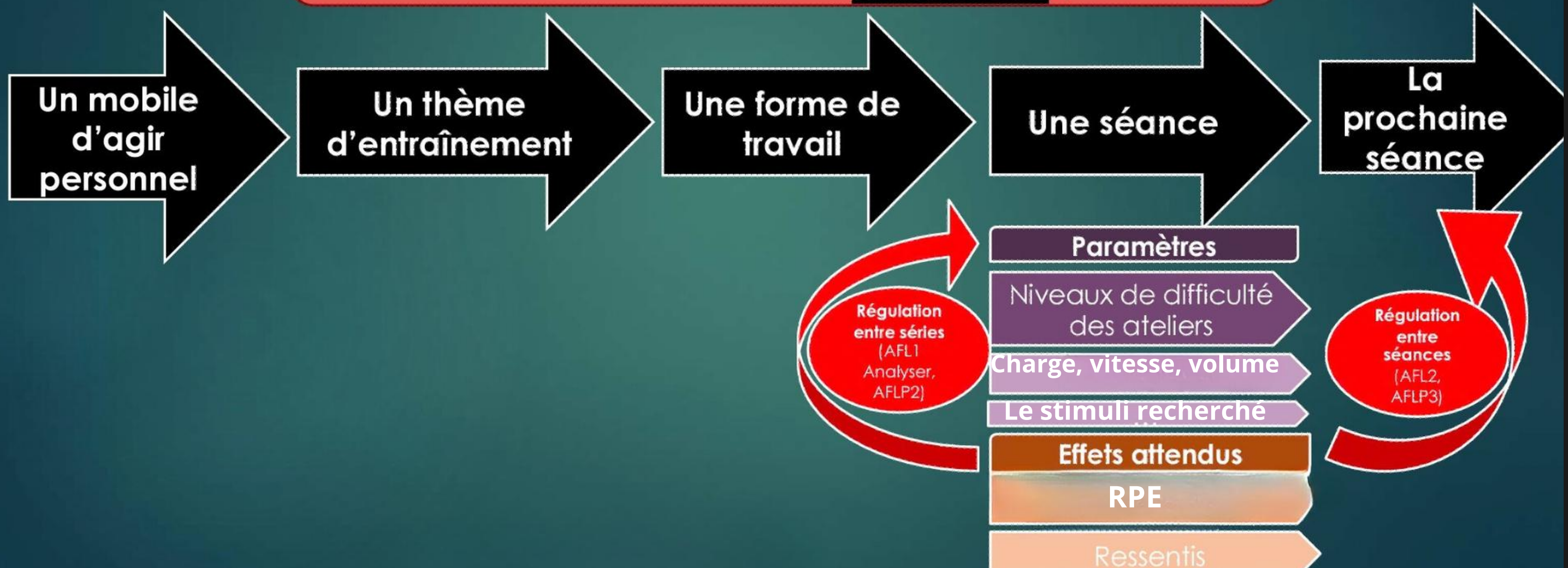
Carry = porter un partenaire

## 5) **FORMAT en TEAM 2**

- En relais = l'un après l'autre (un temps d'effort pour un temps de récupération)
- À se partager = un nb de répétitions à se partager
- En simultané = 2 mouvements différents à valider en même tps  
En simultané = Un même mouvement mais l'un avec charge et l'autre sans charge  
Ex = air squat/ goblet squat - thrusters
- En ping pong = À toi À moi en one / one
- En synchro = synchro Gym ou cardio (pas besoin de matériel)  
Haltero (synchro sur un seul mouvement)
- Utiliser le hold (tenir une position) pour le 2ème partenaire

# TRAITEMENT DIDACTIQUE VERS UNE FORME DE PRATIQUE EN CROSSTRAINING

On est en CA 5, l'élève doit donc réaliser des **CHOIX** (Si...Alors...)



# DEFINIR DES THEMES D'ENTRAINEMENT ET Y ASSOCIER DES FORMES DE TRAVAIL EN CROSS-TRAINING

**THEME = PUISSANCE (PERFORMANCE)**  
sous format AMRAP (as many répétitions as possible)

Thème le plus intense - on reprend définition vu en début d'intervention " vite et fort" mais attention cela ne se fait pas au détriment de la qualité des mouvements (juge important)

**Effort court (continu ou fractionné)**

**THEME = ENDURANCE FONDAMENTALE (SANTÉ)**  
Sous format EMOM 24' continu

Un travail type hybride avec de la course à pied et des stations sollicitant 4 ou 5 composantes : pivoter, squatter, tirer, pousser, porter.  
Effort le plus continu possible (niveau ou / et charge relativement faible)

**THÈME = ENDURANCE ACTIVE (CONDITION PHYSIQUE)**  
sous format EMOM 16' voir E2MOM (every minute on the minute)

Un travail sous forme de fractionné avec un temps d'effort (40 \_45 sec) et un temps de récupération entre les exercices (20 \_15).

Charge - niveau des exos qui nous permettent de pouvoir enchaîner une quinzaine de répétitions

 ce sont tous des METCON qui sollicitent le metabolic conditioning

## **Début de cycle 1 (environ 4 séances)**

### **Accepter l'effort à haute intensité (relative)**

- en team 3
- en Team 2
- fractionné type 2' on – 1' OFF
- récupération après un tour



### **Objectifs principaux**

- **Apprentissage des fondamentaux posturaux en tant qu'athlète (travail technique obligatoire en amont si mouvement avec charge)**
- **apprentissage des fondamentaux posturaux (visuels) en tant que juge**
- **apprentissage du vocabulaire spécifique et des méthodes de travail (AMRAP qui peut prendre bien des formes + travail @ se partager, en simultané, en synchro)**

## **SUITE Cycle 1 (environ 4–5 séances)**

### **COMPRENDRE L'EFFORT pour faire des choix ÉCLAIRÉS**

- **Expérimenter le thème “condition physique” : travail en EMOM**
- **Conseiller les autres = prélever des indices observables, des critères de réussite / réalisation (les No reps)**
- **Apprendre aux élèves à Analyser leurs résultats (remédiations)**



### **Objectifs principaux**

- **Apprentissage des fondamentaux posturaux en tant qu'athlète (suite)**
- **Apprentissage des fondamentaux posturaux (visuels) en tant que coach ou juge**
- **Construire un projet d'entraînement individuel / à son vécu (choix du mobile, de la charge, de l'exercice (un exo max), du niveau de l'exercice)**

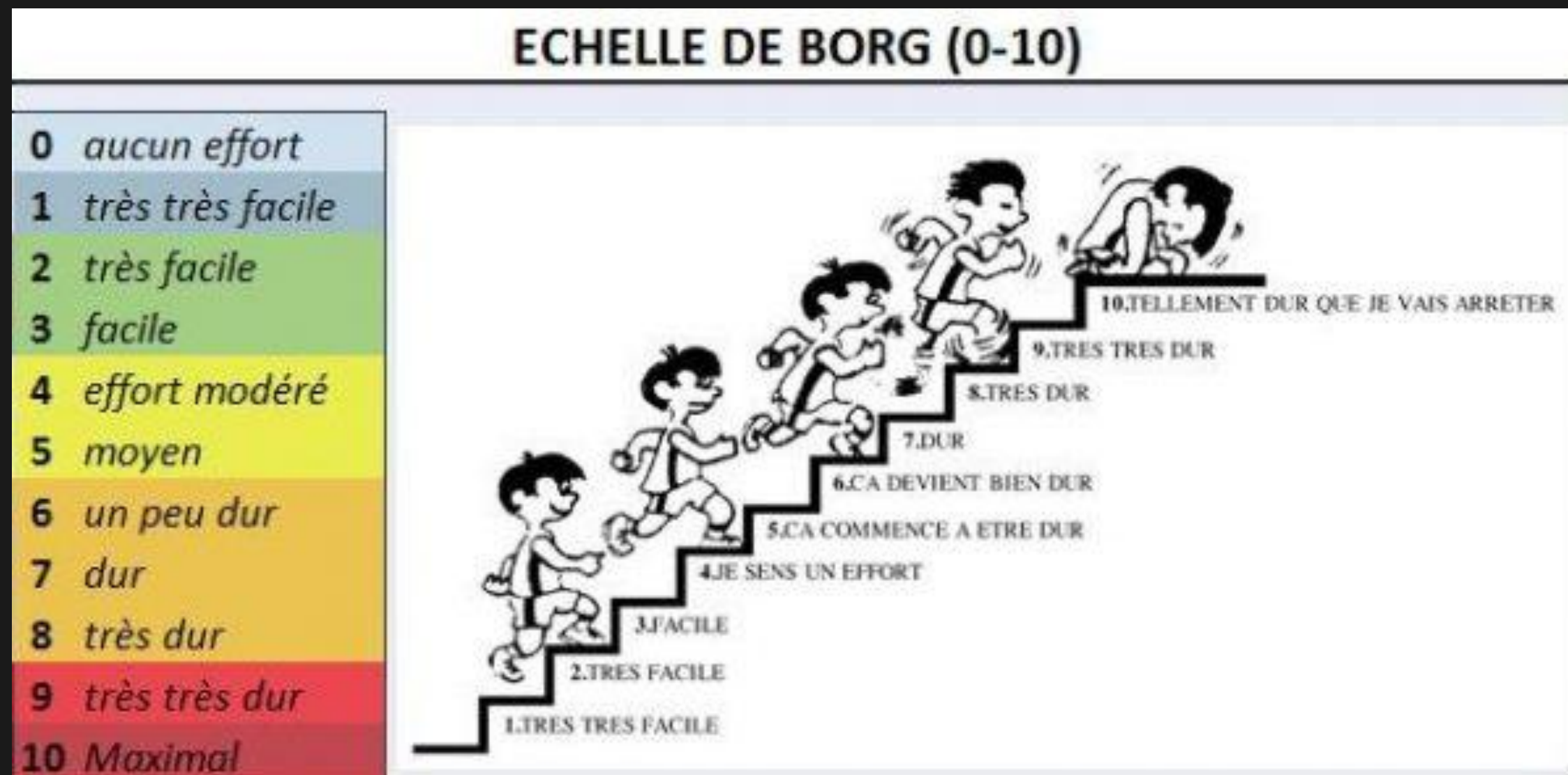
# LE CYCLE 1

- 1) découverte de 4 ou 5 renfo musculaire + choix entre 4 renfo (deltoïdes - pectoraux - quadriceps - ischio)**
- 2) Découverte du thème puissance (AMRAP) et du thème condition physique (EMOM) : variété de la durée des efforts : court - intermédiaire - fractionné... + variété des mouvements et de ses adaptations (plusieurs niveaux)**
- 3) Vivre un wod seul, Team 2, Team 3**
- 4) Choix entre 2 thèmes : puissance (AMRAP team 2) et condition physique (EMOM seul)**
- 5) découverte échelle de borg et le RPE pour estimer intensité de son effort et proposer des rémédiations (seul ou en team) + passeport des mouvements en lien avec le catalogue des mouvements (3 niveaux par mouvement crosstraining)**

# Échelle de perception de l'effort ou RPE (échelle de Borg modifiée)

RPE est l'acronyme de Rating of Perceived Effort, qui en français se traduit par Index de l'Effort Perçu (je dirais même index de l'intensité perçue).

L'échelle de Borg modifiée estime l'intensité de l'effort durant un exercice physique sur une échelle de 0 à 10, passant de « aucun effort » (je suis en pleine détente) pour le score le plus faible à « effort maximal » (je ne peux plus parler) pour le score le plus élevé.



RPE musculaire?

RPE  
respiratoire?

# Exemple de synthèse des ressentis

4 niveaux (collège)	1			2			3			4
6 niveaux (début de lycée)	1		2		3		4		5	6
10 niveaux (fin de lycée)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Ressenti respiratoire</b>	Rien	Je peux parler comme d'habitude	Je peux tenir une discussion assez construite	Je peux faire des phrases courtes	Je ne peux plus dire que des groupes de mots	Je ne peux plus dire que des mots isolés	J'ai du mal à dire des mots, même isolés	Je ne peux prononcer qu'un mot ou un son de temps en temps	Je ne peux plus parler du tout !!!	<b>Trop dur</b> Série non terminée ou PAS non respecté
<b>Ressenti musculaire</b>	Rien	Légers picotements	Légère chaleur, quelques tiraillements	Chaleur monte en fin de série, muscle un peu gonflé	Chaleur s'installe sur toute la série, muscle gonflé	Chaleur bien présente, commence à être difficile sur la fin	Tension ou chaleur bien présents, dernières rep difficiles	Tension ou chaleur intenses, dernières rep très difficiles	Tension ou chaleur au max supportable, dernières rep extrêmement difficiles	
<b>Ressenti psychologique durant l'effort</b>	Rien	Je sens que je bouge mais je peux faire autre chose en même temps (ex : marcher et jouer sur mon téléphone)	J'ai du mal à faire autre chose en même temps mais je peux toujours y penser et tenir une discussion	Je ne peux plus faire autre chose en même temps, mais cela reste confortable	Sensation d'inconfort apparaît, je dois commencer à me concentrer	Je suis obligé de me concentrer mais j'y arrive sans trop de problème	Cela devient difficile, même concentré	Cela est très difficile, même concentré	Je suis à fond, je vais lâcher !!	

# Mon passeport des mouvements

Nom :

Prénom :

NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

CARDIO

RUN

BURPEE

Salaires / RH

BOX

CHENILLE

GYM

FENTES

SQUAT

SIT UP

# Mon passeport des mouvements

		NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
HALTERO (charge)	SNATCH			
	CLEAN & JERK			
	THRUSTERS			
	BOX			
	SQUAT			
	FENTES			
	KB SWING			
	PUSH PRESS			

# Thème PUISSANCE

1) en TEAM 2 format court (entre 7' et 11') CYCLE 1  
(performance)  
SEUL (entre 6' et 9') CYCLE 2

2) Difficulté mouvement = moyenne à élevée :

→ **Charge moyenne à élevée** = focus donné par enseignant (ex : vous devez être capable de soulever 10 fois la charge, 5 fois...) sur la série 1

→ **Choix du niveau des mouvements : élevés mais maîtrisés + se rapprocher des mouvements standards**

3) **critères évaluation:** qualité de l'engagement dès le début du wod ; qualité de la communication, charge adaptée / objectif du wod, choix niveau des exercices cohérents, qualité des transitions, qualité de la synchronisation + Mouvement qui conserve amplitude - posture sécuritaire (les no REPS) + écoute le Juge

# Exemple de WOD proposé :

**Team 2 AMRAP 7'**

**2 / 4 / 6 / 8...**

**Burpee (cible) ou burpee partenaire**

**Box (ping pong)**

**Thrusters wall ball (ping pong)**

**Focus **cardio** - haltero - gym**

**Focus + haltero = thrusters haltères en synchro - wall ball 6Kg au lieu de 3**

**Focus + gym = box jump hauteur + haute / synchro box jump**

**Team 2 : 2'ON / 1'OFF (X3 ou X4)**

**5 Pompes (synchro/ ping pong)  
10 goblet squat - 10 air squat synchro  
15 sit up ping pong  
Max burpee partenaire**

**Focus GYM - CARDIO - HALTERO**

**Focus + haltero = goblet squat synchro - sit up avec charge**

**Focus + cardio = air squat synchro - burpee synchro**

NOM : Prénom : **EVALUATION**

ECHAUFFEMENT

- 1) CARDIO = jumping jack, burpee, course, corde à sauter
- 2) Haut = élévation latérale ; renfo avec KB – élastique – pompes
- 3) CARDIO = jumping jack, burpee, course, corde à sauter
- 4) BAS du corps = squat, fente, box

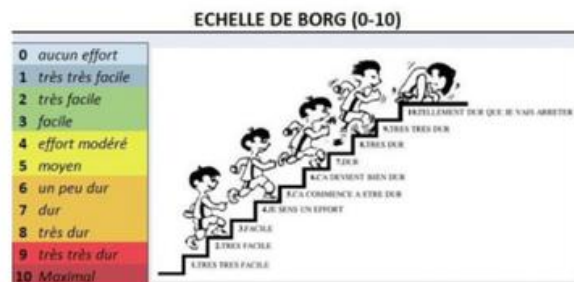
ÉCRIRE TON CHOIX : 1). 2).

3). 4).

**PARTIE RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Entourez le renforcement choisi et mettre dans chaque case la charge – intensité réalisée

RENFO 1 (haut – tronc)	<b>Push press</b> 	<b>Gainage ou gainage touche - épaules</b> 	<b>Elévation latérale</b> 
RENFO 2 (haut – tronc)	<b>Développé couché</b> 	<b>Gainage ou gainage touche – épaules</b> 	<b>Dips</b> 
RENFO 4 (bas – tronc)	<b>Tenir sur une jambe avec KB</b> 	<b>Deadlift (avec KB-DB)</b> 	<b>Fente bulgare</b>  <b>Fente ou fente sautée</b> 



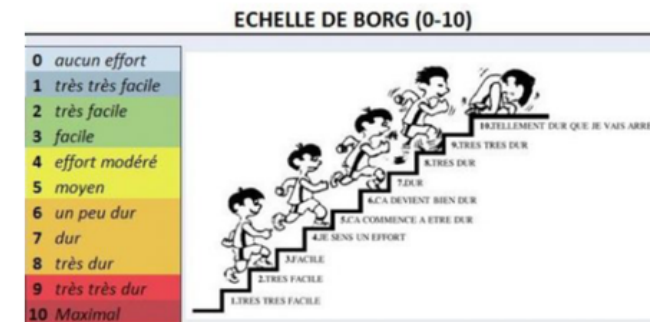
RPE = /10

RETOUR :

**PARTIE CROSStraining** = SPORTIF - TEAM 2

Réaliser un maximum de répétitions  
FORMAT = 2'ON / 1'OFF (X3 ou X4)

Prénom juge	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4
5 pompes - Ping pong - Synchro	Niv :			
10 mouvements au choix en synchro Snatch = arraché Clean and jerk= épaulé - jeté KB swing	Niv : Charge :			
15 BOX ping pong : step up ou box jump	Niv :			
MAX BURPEES Partenaire	Niv :			



RPE musculaire = /10

RPE respiratoire = /10

RETOUR

Niveau choisi ?

Charge ?

FATIGUE/ SENSATION FIN SEANCE :

Très difficile sur la fin bien : fière de soi bien dans mon corps fatigué énervé, en colère



QUALITE DE MON TRAVAIL :



# Thème CONDITION

## PHYSIQUE

**1) seul en EMOM 12-16' (4 exos avec au moins un mouvement haltéro, Gym, cardio + un 4ème au choix du prof ou selon focus de l'élève (quel stimuli?) : gym - haltero - cardio)**

= 45" effort 15" transition (OU 40/20)

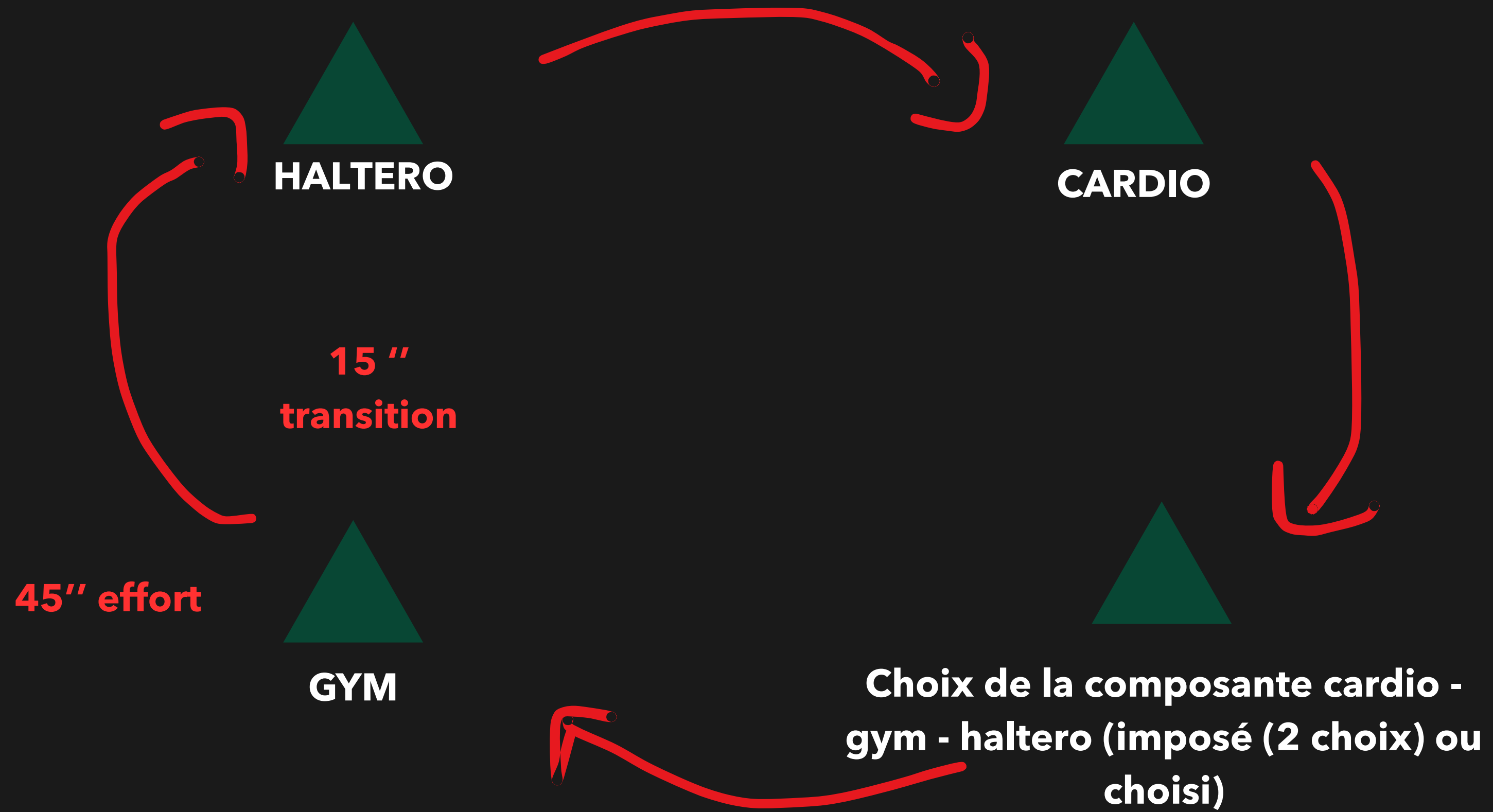
**2) Difficulté mouvement = modérée**

- **charge moyenne** = être capable de bouger assez facilement sur 30" (environ 15 repets)
- **Choix du niveau des exos : facile à moyenne** = possibilité de se "challenger" sur un mouvement mais pas sur les 4 (quel stimuli l'élève veut donner à son entraînement)

**3) critères évaluation:** gestion de l'effort sur les 4 TOURS (déperdition importante?) ; charge adaptée / objectif du wod, choix niveau des exos cohérents / effort demandé, temps d'effort (part au coup de sifflet - qualité des transitions)

+ Mouvement qui conserve amplitude - posture sécuritaire (les no REPS) + écoute le Juge

# Organisation :



## EMOM 16' (type 45 -15)

sit up

KB swing

cardio : corde à sauter - RUN - burpee

**Push press** (ou TAP épaule fesse haute )

Focus **HALTERO** - GYM - CARDIO

Focus stimuli ++ haltero = challenge sur un exo haltero - strict press - sit up avec charge

Focus stimuli cardio = burpee RUN - KB léger pour bien enchaîner

Focus stimuli Gym = choix de TAP épaule + choix du burpee (cardio - gym)

NOM : Prénom : **EVALUATION**

ECHAUFFEMENT

- 1) CARDIO = jumping jack, burpee, course, corde à sauter
- 2) Haut = élévation latérale ; renfo avec KB – élastique – pompes
- 3) CARDIO = jumping jack, burpee, course, corde à sauter
- 4) BAS du corps = squat, fente, box

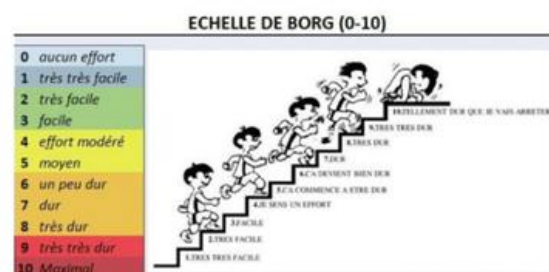
ÉCRIRE TON CHOIX : 1). 2).

3). 4).

**PARTIE RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Entourez le renforcement choisi et mettre dans chaque case la charge – intensité réalisée

RENFO 1 (haut – tronc)	Push press 	Gainage ou gainage touche - épaules 	Elévation latérale 
RENFO 2 (haut – tronc)	Développé couché 	Gainage ou gainage touche – épaules 	Dips 
RENFO 4 (bas – tronc)	Tenir sur une jambe avec KB 	Deadlift (avec KB-DB) 	Fente bulgare  Fente ou fente sautée 



RPE = /10

RETOUR :

**PARTIE CROSStraining** = Condition physique - EMOM

Prénom du Juge				
EMOM 16' (45-15)				
	HALTERO	GYM	CARDIO	H G C
Exercice				
Choix du niveau :	Niv :	Niv :	Niv :	Niv :
Exo « challenge »				
Nb <u>repets</u> TOUR 1				
TOUR 2				
TOUR 3				
TOUR 4				

ECHELLE DE BORG (0-10)



RPE = /10

RETOUR  
Niveau choisi ?

Charge ?

FATIGUE/ SENSATION FIN SEANCE :

Très difficile sur la fin    bien : fière de soi    bien dans mon corps    fatigué    énervé, en colère



QUALITE DE MON TRAVAIL :



# cross training seconde evaluation

1

cross training seconde evaluation 1	0.7	1.	Maîtrise assez satisfaisante 2.	Bonne maîtrise 3.2	Excellente maîtrise 4
<b>Échauffement</b>  15%	5  - <b>échauffement bâclé</b> - l'intensité est insuffisante.	5  -Echauffement réalisé plus ou moins bien (plus ou moins d'implication selon l'ETAPE de l'échauffement (circuit - technique - renfo + corde) - <b>l'intensité est irrégulière</b>	5  - <b>échauffement plutôt bien réalisé dans la globalité</b> - l'intensité est satisfaisante mais pas toujours adapté - autonome dans utilisation du matériel + pour passer d'une étape à une autre	5  échauffement bien réalisé dans la totalité - <b>intensité satisfaisante et adapté à soi</b> (individualise le circuit training, le travail technique...)	
<b>Qualité du travail lors du renfo musculaire (35_25)</b> - choix charge et choix du niveau /mouvement - adaptation mise en place au cours du renfo pour conserver engagement - respect temps effort - temps de récup  25%	Ne réalise pas le renforcement dans sa totalité. S'arrête. Toujours en au coup de sifflet de début. Ne reste pas sur sa ligne de travail...	S'arrête si fatigué au lieu de réguler le mouvement (plusieurs niveaux possibles). Charge trop lourde dès la série 1. <b>Engagement irrégulier.</b> Des décrochages. Très peu d'adaptation	Engagement satisfaisant mais <b>travaille en deçà de ses possibilités</b> (charges trop gérées ou niveau choisi dans une zone d'effort satisfaisante/ressources et à l'objectif. Quelques approximations dans les adaptations.)	Séance bien conduite et rythmée du début à la fin.  Engagement optimal avec le choix d'une <b>charge adaptée par rapport à soi et objectif + intensité mouvement choisi adapté (régulation pertinente)</b>	
<b>Qualité des mouvements réalisés</b> Sécurité / amplitude de mouvement  20%	Postures sont majoritairement incorrectes .	Postures se dégradent souvent et amplitude incorrect	Mes postures manquent de justesse et d'amplitude (quelques no reps)	Ma posture peut parfois se dégrader légèrement en fin de Wod mais conservation de l'amplitude et mouvement qui reste sécuritaire (pas de no reps)	Mes postures sont contrôlées et justes (pas de no reps)
<b>Intensité d'engagement lors du wod</b> Choix charge (focus donné par prof) Choix du niveau des mouvements à réaliser Intensité au départ et sur durée du wod Transitions  25%	L'élève s'engage de façon peu perceptible avec peu d'intensité. Ne finit pas	L'élève s'engage dans le WOD avec <b>une intensité peu maîtrisée ou insuffisante.</b> il peine à finir son WOD ou bâcle les mouvements malgré les remarques + Charge pas toujours adapté / obj du wod	L'élève s'engage au début avec une intensité dans son WOD mais <b>l'engagement baisse en fin de WOD et quelques « ratés » au niveau des transitions (marche - un peu trop de récup entre les exos)</b>	L'élève s'engage à haute intensité sur son relais même si <b>l'engagement baisse en fin de WOD - de bonnes transitions</b>	<b>L'élève s'engage dans le WOD à haute intensité</b> et la maintient durant toute la durée de son relais. Transitions rapides.
<b>Juge</b>  15%	<b>Juste inutile</b> : ne regarde pas, manque de sérieux ou s'amuse.	<b>Juge passif</b> : assis ou loin de l'athlète et regarde juste son camarade. Peu d'intervention	<b>Juge + ou _ concerné</b> : compte mais ne le fait pas toujours à voix haute - ne reprends pas en cas de nos REPS	<b>Juge concerné</b> : compte correctement et à voix haute <b>Juge complet</b> : debout, mais ne corrige pas toujours les mouvements no REPS (manque amplitude - poitrine sol pour burpee...)	et encourage son camarade.

## Compétences crosstraining seconde

**2025**

Compete...nde 2025	Maîtrise insuffisante 0. 5	Maîtrise Fragile 1. 5	2.2 5	Maîtrise satisfaisante 3 5	3. 5	Très bonne maîtrise 4
<b>Concevoir un échauffement et le réaliser en autonomie</b>  15%	Je ne sais pas construire un échauffement	Mon échauffement est incomplet	Mon échauffement manque d'autonomie	Mon échauffement est plutôt bien réalisé mais non personnalisé + quelques erreurs dans l'utilisation du matériel	complet et progressif mais quelques erreurs ou manque d'autonomie dans l'utilisation du matériel	Mon échauffement est progressif - complet et adapté à mes capacités
<b>Qualité du travail lors du renfo musculaire (35_25) - charge - adaptation si nécessaire au cours du engagement - respect temps effort - temps de récup</b>  20%	Ne réalise pas le renforcement dans sa totalité. S'arrête. Toujours en retard au coup de sifflet de début. Ne reste pas sur sa ligne de travail...	S'arrête si fatigué au lieu de réguler le mouvement (plusieurs niveaux possibles) la série 1. <b>Engagement irrégulier.</b> Des décrochages. Très peu d'adaptation	Engagement satisfaisant mais <b>travaille en deçà de ses possibilités</b> (charges trop légères) - ou <b>ne maintient pas le temps</b> toujours au coup de sifflet d'effort = ne part pas (ou s'arrête avant)	<b>Engagement réel et visible</b> dans une zone d'effort satisfaisante/ ressources et à l'objectif. Adaptation du mouvement (si besoin) plutôt adapté		Séance bien conduite et rythmée du début à la fin. Engagement optimal avec <b>ajustement de la charge par rapport à soi et adaptation intensité mouvement adapté</b>
<b>Produire</b> Maîtrise des techniques sur le renfo et en WOD  30%	Il ne maîtrise pas tous les éléments du WOD. Il reproduit les postures sécuritaires de façon aléatoire et imprécise	Il maîtrise partiellement les éléments du WOD. Il démontre une <b>maîtrise aléatoire des positions</b> sécuritaires		<b>Il maîtrise la réalisation des mouvements.</b> Il contrôle les positions sécuritaires. Peut manquer d'amplitude.		Il maîtrise tous les mouvements techniques, même après l'apparition de la fatigue. <b>Il respecte les positions sécuritaires et l'amplitude</b>
<b>Produire</b> Intensité d'engagement lors du wod  20%	L'élève s'engage de façon peu perceptible avec peu d'intensité. Ne finit pas	L'élève s'engage dans le WOD avec <b>une intensité peu maîtrisée</b> ou <b>insuffisante</b> . il peine à finir son WOD ou ne cherche plus l'amplitude + Charge pas toujours adapté au wod / obj du wod		L'élève s'engage à haute intensité dans son WOD. Il termine tous les exercices même si <b>l'engagement baisse en fin de WOD - charge ok / wod</b> - EMOM : gestion effort +- (ralentit ou - de reps) - AMRAP : engagement +- (transition - ; mauvaise comm.)		<b>L'élève s'engage dans le WOD à haute intensité</b> et la maintient. Il s'adapte pour garantir une continuité de l'effort - EMOM : gestion effort ++ dans intensité + - AMRAP : engagement ++ + comm/ synchro / transition +
<b>Analyse Exploiter ses ressentis pour réguler son engagement</b>  15%	L'élève constate ses échecs sans mises en relation avec ses ressentis. il ne régule pas son engagement d'une séance à l'autre (renfo - wod)	Il ne réalise pas systématiquement une mise en relation du niveau de l'entraînement avec ses ressentis et les effets attendus. Son analyse est superficielle et est à l'origine de peu de régulation d'un wod à l'autre ou d'un renfo à l'autre		Il cherche à réguler en fonction des ressentis de sa séance qu'il a analysé avec de l'aide. Analyse partielle mais qui permettra d'apporter des ajustements pour le renfo/ wod prochain		Il analyse son WOD en fonction des effets attendus. Il apporte des améliorations à réaliser au niveau technique/ charge - au niveau du binôme...

# LE CYCLE 2

- 1) un nouveau renfo (dorsaux) + choix entre 5 renfo (deltoïdes - pectoraux - quadriceps - ischio - dorsaux) ou Echauffement avec gros travail technique "skill"**
- 2) Revivre le thème puissance (AMRAP seul) et le thème condition physique (EMOM) + découverte du thème endurance fondamentale et force fonctionnelle (hybride)**
- 3) Choix entre 3 thèmes : sportif (AMRAP seul) ; Conditionning (EMOM seul) et entraînement Hybride (course et station sur 4 ou 5 composantes = pousser , pivoter, squatter, porter, tirer.**
- 4) Par thème > un format unique avec une base unique que les élèves ne connaissent pas à l'avance  
→ Ils doivent faire évoluer le wod selon le stimuli voulu (cardio - gym - haltéro) : jeu sur les charges, niveaux choisis, choix du 4ème exo (EMOM)**
- 5) Carnet d'entraînement + étoffé que celui de la classe de seconde**

# Thème puissance = performance - DEFI

## AMRAP 7' SEUL

5 mouvements "chenille"

10 hang cleans (5/5)

fentes 1 aller bras droit (7.50m)

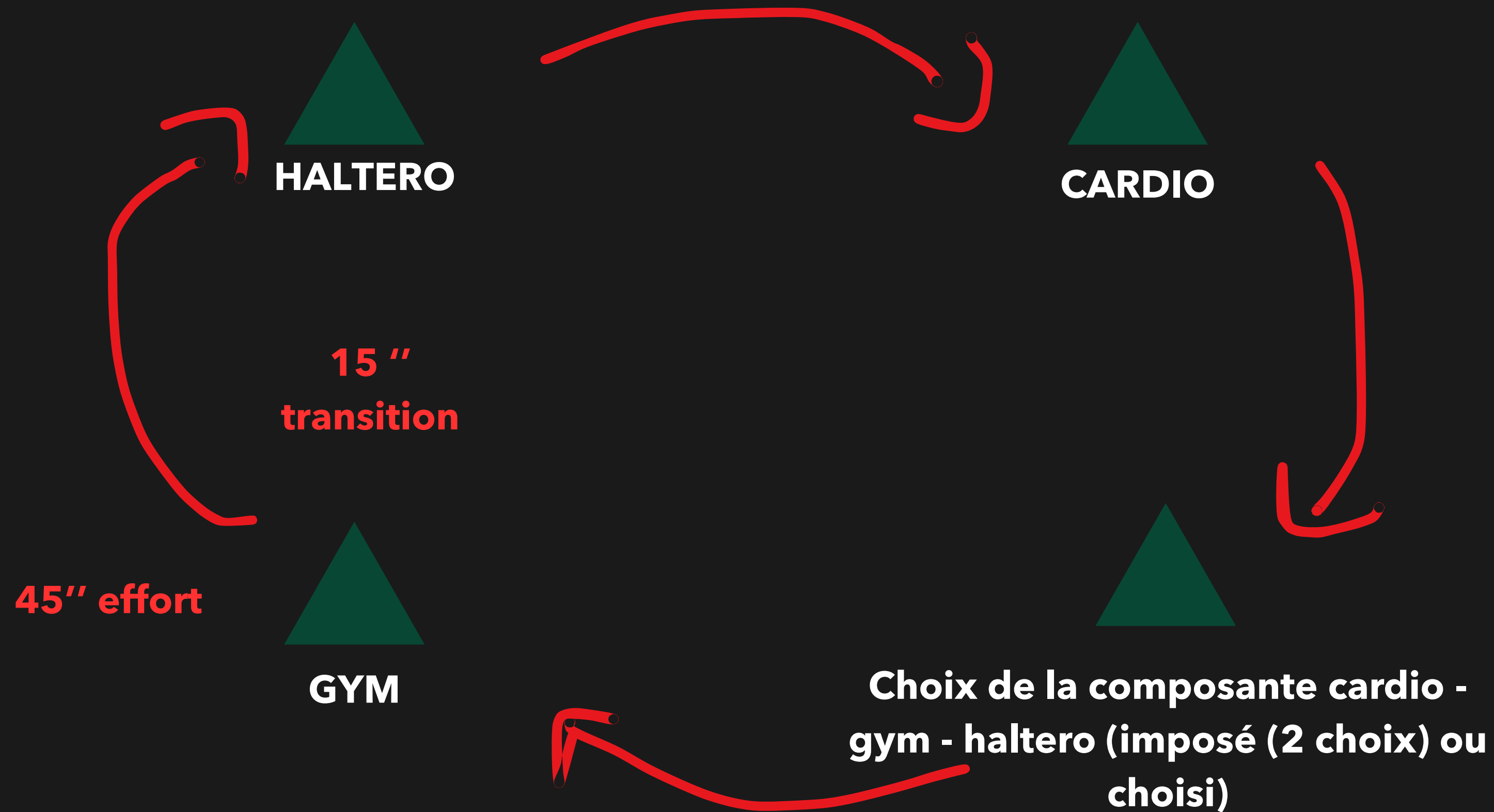
Fentes bras gauche en front Rack (7.50m)

## FOCUS HALTERO GYM

**Focus + GYM** = fentes au poids de corps (ou en back) / niveau choisi qui "challenge" sur le mouvement chenille / hang clean permettant de réaliser les 10 répétitions facilement sur le tour 1

# Thème condition physique

Organisation :



## **EMOM 16' (type 45 -15)**

**sit up**

**hang snatch (5-5)**

**Corde à sauter**

**BOX : step up, box jump, box jump over, step up over avec charges**

### **Focus HALTERO - GYM - CARDIO ???**

Focus stimuli ++ haltero = challenge sur snatch - step up avec charges - sit up avec charge  
- burpee type devil press

Focus stimuli cardio = burpee "challenge" - snatch léger pour bien enchaîner - box jump  
over bas

Focus stimuli Gym = sit up avec charge - box jump hauteur haute - possibilité step up une  
charge (travail core - oblique)

# Thème condition physique en format E2MOM X9 (1'20 - 40)

## Organisation :

**HALTERO  
GYM**



**1'20  
effort**

**Ex : 12 Snatch  
Max BOX**

**GYM  
CARDIO**



**Ex : 12 Sit up  
Max CORDE**

**CARDIO  
HALTERO**



**Ex : 12 burpee  
Max KB SWING**

**40 ''  
transition**

**De multiples combinaisons possibles et mouvements possibles**

## Compétences crosstraining BAC GT 2025

Compete...GT 2025	Maîtrise insuffisante 0.5	Maîtrise Fragile 1.25	2	Maîtrise satisfaisante 2.75	3.25	Très bonne maîtrise 4
<b>AFL 1 Concevoir</b> <b>Conception de la séance d'entraînement pour répondre à un thème d'entraînement</b>  20%	Séance d'entraînement inadapté aux ressources. Aucune logique au niveau des choix de paramètres / thème choisi	Séance présentant quelques incohérences entre les exercices et les paramètres de travail choisis. Quantité de travail minimale. Des oublis par rapport aux exigences de la situation d'évaluation (notamment choix stimuli du wod)		Cohérence entre les exercices et la charge de travail prévue. Les exigences sont respectées (orientation du wod (C G H) avec un facteur simple) La quantité de travail ou choix du niveau peut être optimisée.		Séance cohérente où les exercices, la charge de travail et les paramètres utilisés répondent aux objectifs. Les paramètres choisis sont personnalisés pour garantir des effets réels. Un choix combiné pour orienter le wod vers haltero, gym, cardio
<b>AFL 2 Produire Une intensité importante au regard de ses capacités et du thème choisi</b>  20%	S'arrête si fatigué au lieu de réguler la charge. Persiste avec des charges trop lourdes ou niveau trop difficile. <b>Engagement irrégulier.</b> Des décrochages. Aucune adaptation	L'élève s'engage dans le WOD ou renfo avec <b>une intensité peu maîtrisée</b> ou <b>insuffisante</b> . Il peine à finir en conservant les qualités de mouvement + Charge pas toujours adapté	Engagement régulier mais <b>travaille en deçà de ses possibilités</b> (charges trop légères) - ne part pas toujours au coup de sifflet (ou s'arrête avant)	<b>Engagement réel et visible</b> dans une zone d'effort convenable/ressources et à l'objectif. L'élève s'engage à bonne intensité dans son WOD. Il termine tous les exercices même si <b>l'engagement baisse en fin de WOD - charge ok / wod -</b> EMOM : gestion effort +- (ralentit ou - de reps) - AMRAP : engagement +- (transition - ; mauvaise comm.) Prise en compte (partielle) de ce qu'il ressent - adaptation du mouvement pas toujours adapté		Séance bien conduite et rythmée du début à la fin. Engagement optimal avec <b>ajustement de la charge par rapport à soi et adaptation intensité mouvement adapté</b> L'élève <b>s'engage dans le WOD à haute intensité</b> et la maintient. Il s'adapte pour garantir une continuité de l'effort - EMOM : gestion effort ++ - AMRAP : engagement ++
<b>AFL 2 Produire Maîtrise des mouvements sur le renfo et en WOD - Placement - Amplitude - Symétrie</b>  20%	Il ne maîtrise pas tous les éléments du WOD- RENFO. Il reproduit les postures sécuritaires de façon aléatoire et imprécise	Il maîtrise partiellement les éléments du WOD ou du renfo. Il démontre une <b>maîtrise aléatoire des positions</b> sécuritaires		Il <b>maîtrise la réalisation technique des mouvements.</b> Il contrôle les positions sécuritaires. Peut manquer d'amplitude.		Il maîtrise tous les mouvements techniques, même après l'apparition de la fatigue. Il <b>respecte les positions sécuritaires et l'amplitude</b>
<b>Analyse</b> <b>Exploiter ses ressentis pour réguler son engagement (charge, niveau/ thème)</b>  20%	L'élève constate ses échecs sans mises en relation avec ses ressentis. Il ne régule pas son engagement d'une séance à l'autre (renfo - wod)	Il ne réalise pas systématiquement une mise en relation du niveau de l'entraînement avec ses ressentis et les effets attendus. Son analyse est superficielle et est à l'origine de peu de régulation d'un wod à l'autre ou d'un renfo à l'autre		Il cherche à réguler en fonction des ressentis (RPE) de sa séance qu'il a analysé avec de l'aide. Analyse partielle mais qui permettra d'apporter des ajustements pour le renfo/ wod prochain		Il analyse son WOD en fonction des effets attendus (RPE sur 3 paramètres) Il apporte des améliorations à réaliser au niveau technique/ charge - au niveau du binôme...
<b>Juge - coach Optimiser le travail de son partenaire et assurer sa sécurité</b>  20%	Pas d'implication dans l'observation de son binôme (fait autre chose, discute...) que ce soit en tant que coach ou juge.	Partiellement attentif dans l'observation en tant que coach La fonction de juge est partielle et épisodique.		Le juge est vigilant pour compter les répétitions. Quelques no reps oubliés. L'élève est volontaire en tant que coach pour conseiller son partenaire.		Le juge est attentif, réactif et impliqué dans l'observation. Il corrige de façon pertinente et ciblés par rapport aux actions de son binôme. La fiche juge est correctement remplie.

# Objectif ENDURANCE et FORCE FONCTIONNELLE (entraînement hybride)

**1) Effort le plus continu possible = EMOM 24' (départ toutes minutes)**

**2) Difficulté mouvement : faible à modérée**

- **Charge faible** (poids de corps / petite charge additionnelle) = être capable de bouger facilement sur les stations (sans contrainte technique) - beaucoup de répétitions - amplitude de mouvement importante
- **choix du niveau des exos** : mouvement maîtrisé et qui permet d'enchaîner au -20 répétitions
- **course**

**3) critères évaluation:** gestion de l'effort (RUN / station) ; charge adaptée / objectif du wod, choix niveau des exos cohérents / effort demandé, transitions  
+ Mouvement qui conserve amplitude - posture sécuritaire (les no REPS) + écoute le Juge

# EMOM 24'

**3 tours**

- 1) Shuttle RUN (15m)**
- 2) Fentes - wall ball - goblet squat (squatter)**
- 3) Shuttle RUN**
- 4) Burpee broad jump - la chenille (pousser)**
- 5) Shuttle RUN**
- 6) Carry sur place - en goblet - Farmer... (porter)**
- 7) Shuttle RUN**
- 8) Sumo DL - KB swing - DL (pivoter)**

**Un tirage au sort sur chaque composante : squatter - pousser - porter - pivoter - (tirer)**

- une zone run**
- une zone pour chaque exo (4 stations)**
- 4 - 5 élèves max / station au départ (/ matériel disponible)**

# AUTRE POSSIBILITÉ : EMOM 24'

**3 tours**

- 1) Shuttle RUN (15m)**
- 2) 12 Fentes - max wall ball (squatter)**
- 3) Shuttle RUN**
- 4) 12 Burpee broad jump - Max chenille (pousser)**
- 5) Shuttle RUN**
- 6) Carry sur place - en goblet - Farmer... (porter)**
- 7) Shuttle RUN**
- 8) 12 Sumo DL - max KB swing (pivoter)**

## **organisation**

- une zone run**
- une zone pour chaque composante (4 stations)**
- 4 - 5 élèves max / station au départ (/ matériel disponible)**

# **POUR aller plus loin avec ce format hybride =**

**Mener une réflexion sur une forme de pratique scolaire reprenant les codes de l'Hyrox**

- **seconde = cycle en course en durée (connaissance de sa VMA, travail sur les filières...)**
- **première = cycle en crosstraining**
- **terminale = pourquoi pas un croisement entre les 2 avec une épreuve type Hyrox sur 40' (Épreuve à construire par les élèves : distance du RUN environ 3' effort, niveau des exos dans chaque station, nb des répétitions (40 -50 à réfléchir→ environ 3' effort), team 2, seul)**
- **puis avec guidage de l'enseignant = créer son entraînement pour progresser (focus RUN - focus renfo avec travail STATION (endurance musculaire) - RUN compromis...)**

→ **savoir s'entraîner et s'entraîner pour être prêt à une échéance donnée (donner du sens au delà de la simple évaluation scolaire - je suis allée au bout de l'épreuve !)**

## Organisation de l'épreuve ?

- **sur Piste - durée = 36' (9 X 4')**
- **test VMA déterminant pour connaître distance à parcourir (environ 3 - 4'd'effort → entre 75 et 80%) - 4 ou 5 RUN**
- **4 ou 5 stations : wall ball, burpee, fentes, carry, pousser (pompes - chenille), KB swing, tirer (une charge) avec comme en crosstraining les variantes + et -**
- **un juge qui suit élève (compte- note reps - distance RUN, invalide répétition (no REP)**

**RUN = 75 % VMA (fourchette de 4')**

**VMA <12 = 400m**

**VMA @ 13 -14 = 500m (13 = 3'05)**

**VMA @ 15 - 16 = 600m (15 = 3'12 - 16 = 3')**

**VMA @ 17 - 18 = 700m (17 = 3'17 - 18 = 3.07)**

**VMA > 18 = 800m**

**STATION : fourchette de 4' pour valider nb de répétitions demandées (effort compris entre 3' et 3'30)**

**BURPEE : burpee planche - burpee - burpee broad jump (distance à valider)**

**SQUAT : air squat - wall ball - wall ball + lancer sur mur (tribune)**

**FENTES : fente sans charge - fente sur place - fente en validant une distance**

**PIVOTER : SUMO DL, KB swing (épaules), KB swing (au dessus épaules)**

**PORTER : Plusieurs charges - distance à réaliser**

**POUSSER : 3 niveaux de chenille**

**SUR BOX : 3 niveaux**

**TIRER une charge : plusieurs charges**