



Continuité pédagogique en éducation physique

Contexte de pratique	Sorties individuelles autorisées <input type="checkbox"/> Confinement strict <input checked="" type="checkbox"/>
----------------------	---

Aspects généraux du projet

Pratique sociale de référence	CrossFit
Degré	Cycle 3
Plan d'études romand (PER)	Objectif(s) d'apprentissage <ul style="list-style-type: none"> • CM 31 – Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé • CM 33 – Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices
	Attente(s) fondamentale(s) <ul style="list-style-type: none"> • CM 31 – Effectue seul ou dirige un échauffement adapté à l'activité prévue • CM 31 – Adopte la posture adéquate pour soulever une charge
	Formation générale <ul style="list-style-type: none"> • Santé et bien-être
	Capacités transversales <ul style="list-style-type: none"> • Collaboration • Stratégies d'apprentissage

Projet d'enseignement

Description du projet	Concours de workouts par équipes de 4-5 élèves avec autocorrection ou correction par autrui
Contenus d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement • Terminologie propre au CrossFit • Mouvements et workouts de CrossFit • Connaissance de soi • Stratégie d'équipe
Aspects pratiques et organisation pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> • Constituer des équipes de 4-5 athlètes qui désignent un coach parmi leurs membres • Démonstrations filmées de l'enseignant ou existantes en ligne ou transmission de consignes écrites accompagnant les schémas de mouvements (voir ressources) • Validation et diffusion par l'enseignant.e des routines d'échauffement proposées par les différentes équipes
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 2 bouteilles en PET (1.5 L) faisant office d'haltères
Déroulement du projet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préambule : une fiche d'observation critériée reprenant les principaux mouvements mis à l'étude est fournie aux élèves. Elle leur permet de s'autocorriger (après s'être filmés en train de pratiquer) ou de se faire corriger par un membre de leur famille (annexe 1). 2. La première séance est consacrée à la création de routines d'échauffement par les différentes équipes (les membres de l'équipe font des propositions à partir des exercices qu'ils connaissent et/ou d'exercices proposés par l'enseignant.e ; sur cette base, le coach construit une routine qu'il transmet à l'enseignant.e). 3. L'enseignant.e valide ou corrige les propositions de routines des équipes et transmet aux coaches l'ensemble des routines d'échauffement, accompagné de l'ensemble des mouvements à apprendre par les élèves (voir ressources). 4. Le coach transmet ces documents à son équipe et choisit la routine d'échauffement que chaque membre devra effectuer lors des séances suivantes. 5. Les séances suivantes sont consacrées (après l'échauffement choisi) à l'apprentissage et l'entraînement des mouvements sélectionnés par l'enseignant.e (avec autocorrection ou correction par un membre de la famille). Les membres de chaque équipe signalent à leur coach les mouvements les mieux et les moins maîtrisés. Le coach synthétise ces informations et envoie sa synthèse à l'enseignant.e.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Sur la base des synthèses reçues, l'enseignant.e construit des workouts collectifs en privilégiant les mouvements les mieux maîtrisés par les élèves, et les transmet aux coaches, avec une date limite pour la réalisation d'un record collectif : <ol style="list-style-type: none"> a. Workouts avec charge de travail fixée (annexe 2) b. Workouts avec temps fixé (annexe 3) 7. Les séances suivantes sont consacrées à l'entraînement des workouts en vue de la réalisation du record collectif (changer de routine d'échauffement). Sur la base des performances individuelles que les membres de son équipe lui communiquent, le coach est responsable de définir la stratégie d'équipe pour l'établissement du record collectif. 8. A l'échéance fixée, chaque coach transmet à l'enseignant.e le record établi par son équipe. 9. Stretching : un programme de stretching en lien avec les mouvements et workouts travaillés devrait être proposé aux élèves, avec pour consigne, conformément aux connaissances actuelles, de pratiquer ce programme parallèlement (et non successivement) au travail de CrossFit.
Ressources utiles et/ou références	<p> http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Guide_french.pdf https://www.crossfit.com/cf-seminars/SMERefs/Kids/CFK_TrainerCourse.pdf https://entrainement-sportif.fr/crossfit-lexique-entrainement.htm </p> <p> Codemo, C. (2015). Conception et validation d'une forme de pratique scolaire en CrossFit par une méthodologie d'ingénierie didactique. Mémoire de maîtrise en sciences du sport, Université de Lausanne. </p> <p> Maquaire, P. (2007). La place des étirements dans l'échauffement en EPS. Ambivalence et controverse dans une approche préventive des blessures. <i>STAPS</i>, 76, 31-49. https://doi.org/10.3917/sta.076.0031. </p> <p> Sibley, B. A. (2012). Using sport education to implement a CrossFit Unit. <i>Journal of Physical Education, Recreation & Dance</i>, 83(8), 42-48. https://doi.org/10.1080/07303084.2012.10598829 </p>

Annexe 1 – Critères de réussite des principaux mouvements mis à l'étude

Réalisation : Christian Codemo (Collège de Budé)

Abdominaux (Sit Ups)



Description du mouvement :

Pieds ensemble comme sur la première photo, s'allonger avec le dos qui touche le sol, les deux mains doivent toucher le sol puis se redresser.

Se redresser complètement et venir toucher la pointe de ses pieds avec les deux mains.

Critères de réussite :

Les mains touchent le sol derrière la tête.	oui	non
Les mains touchent les pointes des pieds.	oui	non

Air Squat



Description du mouvement :

Debout, droit avec une extension complète des genoux et des hanches. Les pieds sont à la largeur des épaules, descendre dans une position assise tout en gardant les talons au sol jusqu'à avoir le creux des hanches au niveau des genoux ou en-dessous. Le torse doit rester droit tout au long du mouvement.

Se redresser avec une extension complète des genoux et des hanches (première photo).

Critères de réussite :

Je descends en dessous de la parallèle (creux des hanches au niveau des genoux ou en-dessous).	oui	non
Extension complète en haut du mouvement.	oui	non

Burpees



Description du mouvement :

Debout, descendre en position de pompe puis toucher le torse au sol, se redresser et finir avec un saut en extension.

Critères de réussite :

Le torse touche le sol.	oui	non
Saut en extension (les pieds décollent du sol).	oui	non

Arraché



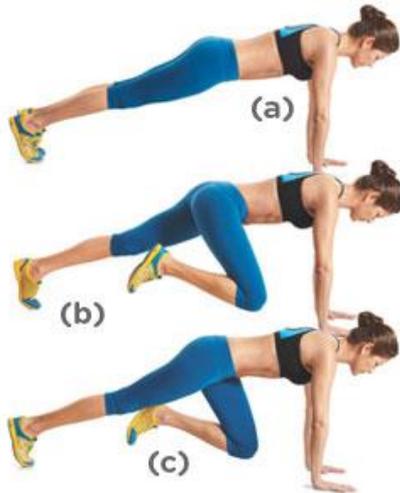
Description du mouvement :

L'objet (la bouteille) se trouve au sol au départ du mouvement. En un seul mouvement, en utilisant la force des jambes puis une extension des hanches, j'amène l'objet au-dessus de ma tête jusqu'à avoir une extension complète du corps (genoux, hanche et bras alignés).

Critères de réussite :

Extension complète avec l'objet au-dessus de la tête.	oui	non
Je retouche le sol avec l'objet avant de commencer la répétition suivante.	oui	non

Mountain climber



Description du mouvement :

Dans une position de pompe, bras tendus, monter à tour de rôle chaque genou le plus haut possible jusqu'à toucher le coude/triceps puis revenir en position de départ (pompe bras tendus) entre chaque répétition.

Critères de réussite :

Mon genou touche mon coude/triceps.	oui	non
Je reviens en position de pompe avant de commencer la répétition suivante.	oui	non

Thruster



Description du mouvement :

Avec deux objets identiques (bouteilles) tenus dans les mains au-dessus des épaules, depuis une position debout (photo1), descendre en squat (talon au sol tout au long du mouvement) (photo2), se relever puis pousser les objets au-dessus de sa tête jusqu'à avoir une position bras tendus (photo3), corps en extension complète et aligné (genou, hanches et épaules en extension et alignés).

Critères de réussite :

Je descends en dessous de la parallèle (creux des hanches au niveau des genoux ou en-dessous).	oui	non
Extension complète avec les objets au-dessus de la tête.	oui	non

Pompe



Description du mouvement :

Dans une position de pompe, bras tendus, descendre jusqu'à ce que le torse touche le sol (las de demi-flexion de bras) puis se repousser du sol jusqu'à revenir en position de départ, bras tendus. Cet exercice peut facilement s'adapter en mettant les genoux au sol (toujours en touchant le torse au sol lors du mouvement)

Critères de réussite :

Mon torse touche le sol.	oui	non
Extension complète des bras en haut du mouvement.	oui	non

Squat sauté



Description du mouvement :

Debout, droit avec une extension complète des genoux et des hanches. Les pieds sont à la largeur des épaules, descendre dans une position assise tout en gardant les talons au sol jusqu'à avoir le creux des hanches au niveau des genoux ou en-dessous. Le torse doit rester droit tout au long du mouvement.

Se redresser et sauter.

Critères de réussite :

Je descends en dessous de la parallèle (creux des hanches au niveau des genoux ou en-dessous).	oui	non
Saut en extension (les pieds décollent du sol).	oui	non

Source des images :

https://cdn2.coachmag.co.uk/sites/coachmag/files/styles/16x9_480/public/2016/10/web_frog_sit_up.jpg?itok=6RasTHQd×tamp=1475754332

https://d1s2fu91rxnpt4.cloudfront.net/mainsite/m20161102201722/thumbnail/Journal-Thumbnail_AirSquat.jpg

<https://i1.wp.com/www.wodnews.com/wp-content/uploads/2015/08/mouvements-burpees-crossfit.jpg?resize=600%2C297>

<https://loseyourself.files.wordpress.com/2015/04/db-snatch-w320h240.jpg>

<https://www.equipement-sportif.com/wp-content/uploads/2019/02/exercice-mountain-climber.jpg>

https://www.crossfit-rouen.com/wp-content/uploads/2018/03/infinity_dumbbell_thruster_web.jpg

<https://i.ytimg.com/vi/l3ySVKYVJ8/maxresdefault.jpg>

<https://thefitnessdiets.com/wp-content/uploads/2017/12/Squat-jumps-copy.jpg>

Annexe 2 – Exemple de workout collectif avec charge de travail fixée

Nom de l'athlète	Burpees	Pompes	Sit-ups	Air squats
Nombre total de répétitions requises	100	100	100	100
Minimum de répétitions par athlète	10	15	15	20
John	27	30	25	25
Meredith	25	23	30	25
Aaron	20	16	25	25
Brittany	28	31	20	25
Nombre total de répétitions effectuées	100	100	100	100

Temps total : 8 :36

Source (inspiré et traduit de) : Sibley (2012)

Annexe 3 – Exemple de workout avec temps fixé

<p>Workout n°1</p> <p>Temps fixé : 7 minutes</p> <p>Autant de rounds que possible (AMRAP) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 abdos (sit ups) • 10 air squats • 5 burpees 	<p>Workout n°2</p> <p>Temps fixé : 7 minutes</p> <p>Autant de rounds que possible (AMRAP) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 arrachés (snatch/GTO) main droite • 20 mountain climbers • 10 arrachés (snatch/GTO) main droite
Athlète : John	Athlète : Meredith
Nombre de rounds :	Nombre de rounds :
<p>Workout n°3</p> <p>Temps fixé : 7 minutes</p> <p>Autant de rounds que possible (AMRAP) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 mountain climbers • 15 thrusters • 10 pompes 	<p>Workout n°4</p> <p>Temps fixé : 7 minutes</p> <p>Autant de rounds que possible (AMRAP) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 squats sautés • 10 pompes • 10 abdos (sit ups)
Athlète : Aaron	Athlète : Brittany
Nombre de rounds :	Nombre de rounds :

Source (inspiré de) : Codémo (2015) ; Sibley (2012)