

# Fiche compétences

## UNITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE À CHOIX THÉORIE ET PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET ARTISTIQUES

### CROSSFIT

#### COMPÉTENCES ATTENDUES

Les compétences générales suivantes organisent l'ensemble de l'APSA.

DOMAINES DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR LA PRATIQUE
<b>Motrices</b>	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Maîtriser les fondamentaux techniques de l'APSA en vue d'atteindre un but</li><li>2. S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques</li><li>3. Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, vitesse, souplesse, gainage...)</li><li>4. Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)</li></ol>
<b>Personnelles</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique</li><li>2. Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de la vie)</li><li>3. Connaître les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé</li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Contrôle de soi : stress, émotions</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude</li><li>2. Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale</li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Faire preuve d'innovation et de création</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales</li><li>2. Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques</li></ol>
<b>Relationnelles et sociales</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Maîtriser les attitudes permettant d'assurer la sécurité du groupe</li><li>2. Agir dans le respect de soi et des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel</li><li>3. Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership</li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe</li><li>2. S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme</li><li>3. Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun</li></ol>
<b>Méthodologiques</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, rechercher des informations, s'auto-évaluer)</li><li>2. Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes</li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions</li><li>2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe</li><li>3. Réguler et définir un projet au sein d'un groupe</li></ol>

A travers l'UE Crossfit les compétences générales surlignées ci dessus seront particulièrement sollicitées.

## Les compétences spécifiques

---

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité athlétisme à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Durant les séances proposées, l'étudiant(e) devra au travers des compétences spécifiques suivantes :

- ▶ Savoir s'échauffer
- ▶ Connaître l'exécution de différents exercices physiques
- ▶ Développer sa motricité générale et spécifique
- ▶ Savoir utiliser du matériel en toute sécurité
- ▶ Savoir planifier un entraînement physique

## PLANIFICATION DU CYCLE

---

### Trame du cycle / objectif des séances

---

<b>01</b>  Push up Swing Squat Jumping jack	<b>02</b>  Deadlift Double under Plank Superman	<b>03</b>  Up and down Burpee Sit up
<b>04</b>  Mountain climber Farmer walk Rowing, press	<b>05</b>  AMRAP EMOM Max effort	<b>06</b>  21-15-9 Tabata For time
<b>07</b>  Construire une séance de crossfit	<b>08</b>  Évaluation  Théorie et pratique	<b>09</b>  Évaluation  Pratique

## Précisions générales

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que :

- ▶ S'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 18 TD.
- ▶ S'ils ont participé à l'évaluation de fin de cycle qui porte sur les aspects théoriques et pratiques abordés en cours. (une évaluation au milieu du cycle de formation peut être prise en compte)

## Précisions spécifiques

### **Protocole d'évaluation portant sur la pratique sur 13 points**

- ▶ Respect des principes d'exécution spécifiques des mouvements de CrossFit  
Ex : Squat = casser la parallèle, garder les talons au sol, extension complète des hanches
- ▶ Présenter au moins cinq mouvements différents permettant d'obtenir : 10 points

Les différents mouvements sont appréciés comme suit : non acquis / en voie d'acquisition / acquis / maîtrisé

L'aspect performance vient pondérer positivement de 3 points la note de maîtrise des mouvements

## Situation de référence évaluative

- ▶ 21-15-9 push ups squats swings sit up jumping jack (x2)
- ▶ Créer un programme d'entraînement individuel et le réaliser

## Evaluation théorique

Elle repose sur la connaissance des principes du CrossFit et des notions spécifiques de physiologie.

## Extrait

---

### ► 1. Entraînement fonctionnel

Le CrossFit privilégie des mouvements fonctionnels qui imitent les gestes de la vie quotidienne. Ces mouvements incluent des exercices tels que soulever, pousser, tirer, s'accroupir et courir. L'idée est d'améliorer la capacité du corps à effectuer des tâches réelles, ce qui se traduit par une meilleure performance dans la vie quotidienne.

### ► 2. Haute intensité

Les entraînements CrossFit sont conçus pour être effectués à haute intensité. Cela signifie que les participants s'engagent dans des exercices à un rythme soutenu, ce qui favorise une amélioration rapide de la condition physique. La haute intensité permet également de maximiser les bénéfices en termes de force, d'endurance et de puissance.

### ► 3. Variété

Le CrossFit se caractérise par une grande variété d'exercices et de modalités d'entraînement. Les séances d'entraînement changent régulièrement, ce qui permet d'éviter la monotonie et de solliciter différents groupes musculaires. Cette diversité aide également à prévenir les blessures et à maintenir l'engagement des participants.

## MODALITÉS D'ENTRAÎNEMENT EN CROSSFIT

Le CrossFit est connu pour sa diversité et sa capacité à intégrer différents modes d'entraînement.

### Qu'est-ce qu'un METCON ?

METCON est l'acronyme de Metabolic Conditioning, qui signifie en français Conditionnement Métabolique. C'est un type d'entraînement physique intense et varié, souvent associé au CrossFit, mais qui peut être pratiqué dans d'autres disciplines sportives.

### En quoi consiste un METCON ?

Un METCON vise à solliciter au maximum votre métabolisme en combinant différents exercices de haute intensité. Ces exercices peuvent inclure :

- **La musculation** : Soulevés de terre, squats, tractions...
- **Le cardio** : Course à pied, rameur, saut à la corde...
- **La gymnastique** : Pompes, burpees, muscle-ups...

Ces exercices sont enchaînés de manière à créer un circuit intense, souvent avec peu de temps de récupération entre les séries. L'objectif est de pousser votre corps à ses limites et de développer des qualités physiques telles que :

- **L'endurance cardiovasculaire** : Capacité à maintenir un effort prolongé.
- **La force** : Capacité à produire une force maximale.
- **La puissance** : Combinaison de force et de vitesse.
- **La résistance** : Capacité à répéter un mouvement de nombreuses fois.