

Cross training en 3ème : S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre vitesse et précision.

EMOM [(Evry Minute On the Minute) : le temps global est imposé : 2 x 5minutes avec 6 minutes de récupération, l'athlète a 1 minute pour réaliser les 3 exercices et repart pour un tour après chaque minute : 2 séries de 5 tours. Le temps de récupération de l'élève est encadré. 6 répétitions imposées par exercice : L'athlète choisit 1 exercice par famille (3familles sur les 4 travaillées : Explosivité, Force, Cardio, Résistance). Lors de la deuxième série, l'athlète doit changer un exercice pour utiliser un exercice de la famille non réalisé en série 1 - L'athlète choisit un niveau pour chaque exercice. L'athlète annonce le temps qu'il mettra par tour (x10) et il veillera à être régulier.

Evaluation des compétences	MI	MF	MS	TBM
MOTRICITÉ	CG1.1 - Niveau d'exercice atteint sans dégrader le mouvement (lors de son EMOM)			
	Aucun exercice de niveau 3 mais exercices de niveau 1 et niveau 2	Au moins 1 exercice de niveau 3	2 exercices de niveau 3 et 1 exercice de niveau 2	3 exercices de niveau 3 (aucun de niveau 1)
OUTILS	CG2.1 - Etre capable de s'échauffer, s'étirer			
	L'échauffement est incomplet et il n'y a pas d'étirement.	L'échauffement comprend les 3 étapes mais est trop court. Il n'y pas les bons étirements associés aux exercices.	L'échauffement est complet. Il n'y a pas d'étirement ou sont trop superflus.	L'échauffement est complet (cardio-musculaire-articulaire). Les bons étirements sont associés aux muscles sollicités lors du circuit.
	CG2.3 -Faire un projet cohérent pour pouvoir être régulier à chaque tour			
	Sur 10 tours, moins de 5 tours ont des temps « identiques » au projet (à 5 secondes près)	Sur 10 tours, au moins 5 tours ont des temps « identiques » au projet (à 5 secondes près)	Sur 10 tours, au moins 7 tours ont des temps « identiques » au projet (à 5 secondes près)	Sur 10 tours, au moins 9 tours ont des temps « identiques » au projet (à 5 secondes près)
CITOYENNETE	CG3.4 - Être capable de s'entraîner seul et en groupe.			
	1 critère sur 4	2 critères sur 4	3 critères sur 4	Etre capable de vérifier le respect des 4 règles d'or, de chronométrer, de remplir son carnet, de conseiller.
SANTE	CG4.4 - Passeport technique : Respect des 4 règles d'or dans les 4 familles d'exercices (Explosivité, Force, Cardio, Résistance)			
	Etre capable dans au moins 1 sur 4	Etre capable dans au moins 2 sur 4	Etre capable dans au moins 3 familles sur 4	Etre capable d'appliquer les 4 règles d'or (placement de départ/position du dos/respiration/contrôle et amplitude) dans au moins un exercice de chaque famille