

**Développement et Entretien de soi**

**Champ d'apprentissage :** « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

**Objectif général :** l'élève apprend à s'entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement.

L'intention principale est de savoir s'entraîner dans une pratique sécurisée en produisant des effets bénéfiques recherchés en relation avec un thème d'entraînement.

S'engager et solliciter de façon lucide et contrôlée ses ressources physiologiques.

**COMPETENCE ATTENDUE :**

**5ème**

S'engager pour vivre et différencier les effets de la pratique (gainage, cardio ou coordination), en fonction des thèmes vécus.

Faire un choix personnel lucide (choisir un thème) et s'engager jusqu'à la fin en choisissant différents niveaux de difficulté en fonction de son potentiel. Savoir **observer** et **informer** son athlète.

**Organisation de l'évaluation :**

Se mettre par 2 (Athlète / Coach).

**GAINAGE et CARDIO :**

Athlète : Choisir parmi 2 fiches (exercices différents) et réaliser complètement la fiche à son meilleur niveau.

Coach : Observer l'athlète et repérer le niveau de maîtrise sur les 3 critères.

**COORDINATION :**

Athlète : Choisir 3 exercices (dont 1 haut du corps) et présenter 3 niveaux en les enchainant 4 fois.

Coach : Observer l'athlète et repérer le niveau de maîtrise sur les 3 critères.

**4ème**

S'engager pour obtenir les **effets recherchés** en fonction du thème retenu (gainage, cardio ou coordination) selon son projet personnel lucide, en faisant des **choix de paramètres** (organisation des exercices - équilibre postural) d'entraînement cohérents. Savoir **observer** et **conseiller** son athlète.

**3ème**

S'engager pour obtenir les **effets recherchés** en fonction du thème retenu (gainage, cardio ou coordination) selon son projet personnel lucide, en faisant des **choix de paramètres** (choix des exercices, durée d'effort ainsi que le temps de récupération) d'entraînement cohérents. Savoir **observer** et **conseiller** son athlète.

Niveau de maîtrise - A adapter en fonction de vos enjeux d'apprentissage et attendus de fin de cycle priorisés

Attendus de fin de cycle 4 « Inspiration du Cycle 5 de la voie pro »	S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres (équilibre postural / choix des exercices) d'entraînement cohérents avec le thème retenu.				S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.		Coopérer pour faire progresser.	
RÔLE	ATHLÈTE	ATHLÈTE	ATHLÈTE	ATHLÈTE	ATHLÈTE	ATHLÈTE	OBSERVATEUR	COACH
Ce qu'il y a à apprendre	Construire et stabiliser une motricité spécifique en cohérence avec un thème personnel.		Mettre en lien des ressentis avec un thème (mobile).	Persévérer dans l'effort pour envisager du progrès.	Vivre différente méthode d'entraînement. (Gainage, Cardio, Coordination) Haute ou Faible intensité / Pyramidale,...	Connaitre les indicateurs d'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale) Analyser ses ressentis.	Aider au progrès individuel de ses camarades.	Assurer des conditions de sécurité (espace,...)
Les observables	Réaliser la totalité du temps de travail : « Je suis prêt dès le début du chronomètre et je maintiens mon effort jusqu'au bout »	Réaliser correctement (alignement, amplitude, fréquence,...) les mouvements : « Je suis bien aligné, je fais des mouvements avec amplitude et la fréquence est adaptée au thème »	Je sais décrire les sensations que j'éprouve. Je connais la différence au niveau des sensations entre le gainage, le cardio et la coordination.	Malgré l'inconfort de l'effort, j'arrive à maintenir un engagement pour me permettre de progresser.	Je sais placer les principaux groupes musculaires. Je sais situer en fonction de l'exercice quel groupe musculaire va être travaillé.	Je sais prendre ma fréquence cardiaque.	Je connais les placements ou mouvements pour réaliser correctement l'exercice. Je sais prendre des données (temps de départ, temps d'arrêt,...) >>> Pour aider mon athlète à progresser	Je m'occupe d'avoir un espace « propre » (le matériel est disponible, le matériel non utilisé n'est pas dans l'espace de travail,...) Je gère les temps d'effort et de récupération. J'annonce le prochain exercice pour aider mon athlète à se préparer. J'encourage pour maintenir la motivation malgré l'effort. « J'ai une attitude raisonnable pour ne pas déranger mes camarades à côté »
• • • • •	NON EVALUE	NON EVALUE	NON EVALUE	NON EVALUE	NON EVALUE	NON EVALUE	NON EVALUE	NON EVALUE
★ • • • •	Je commence après le début ET je m'arrête avant la fin du temps.	Je ne suis pas bien aligné, je fais des petits mouvements et ma fréquence de mouvement n'est pas adaptée au thème.	Je n'arrive pas à décrire mes sensations. Je ne connais pas la différence entre les différents thèmes.	Je m'arrête dès que je ressens un effort.	Je ne sais pas placer les principaux groupes musculaires. Je ne sais pas localiser la zone de travail en fonction de l'exercice.	Je ne sais pas prendre ma FC. Je ne sais pas la zone ou je ne sais pas comment faire pour ressentir mon pouls. Je suis trop excité, je parle pendant le temps de prise de FC.	Je ne connais pas les placements ou les mouvements. Je ne suis pas attentif pour prendre le temps du début de l'effort et le temps d'arrêt.	Mon espace de travail est dangereux. Je donne le signal en retard ou en avance par rapport au temps. Je n'annonce pas le prochain exercice. Je n'encourage pas ou je le fais de façon exagéré ce qui gêne mes camarades à côté.
★★ • • •	Je commence après le début OU je m'arrête avant la fin du temps.	Je suis PARFOIS aligné, je fais PARFOIS des mouvements avec amplitudes et la fréquence est PARFOIS adaptée au thème.	J'arrive à décrire partiellement mes sensations. Je connais globalement les différences entre les différents thèmes.	Je m'arrête dès que je ressens un effort mais j'essaye de poursuivre et je m'arrête puis j'essaye et je m'arrête.	Je connais quelques groupes musculaires. Je me trompe encore SOUVENT pour localiser la zone travaillée en fonction de l'exercice. J'ai besoin SOUVENT de réaliser l'exercice pour cibler la zone.	Je sais comment faire mais PARFOIS je n'y arrive pas. Je ne cherche pas à comprendre. J'abandonne. J'arrive PARFOIS à prendre ma FC.	Je connais les placements et les mouvements mais je ne corrige pas mon athlète. Je suis PARFOIS attentif pour prendre le temps au début et à la fin de l'effort.	Mon espace n'est pas rangé mais il n'est pas dangereux. Je donne le signal mais je dois parler plus fort. J'annonce PARFOIS le prochain exercice et au moment de le faire. J'encourage PARFOIS mon athlète.
★★★ • •	Je commence dès le début mais avec précipitation. Je réalise la totalité du temps prévu.	Je suis SOUVENT aligné, je fais SOUVENT des mouvements avec amplitudes et la fréquence est SOUVENT adaptée au thème.	J'arrive à décrire mes sensations. Je connais les différences entre les différents thèmes.	Je maintiens mon effort et si celui-ci est trop dur, je continue en adaptant l'exercice pour respecter le temps de travail prévu ou l'intensité.	Je connais les principaux groupes musculaires. Je me trompe encore PARFOIS pour localiser la zone travaillée en fonction de l'exercice. J'ai besoin PARFOIS de réaliser l'exercice pour cibler la zone.	J'arrive SOUVENT à prendre ma FC. J'ai des difficultés à ramener la FC sur 1 minute (x3)	Je connais les placements et les mouvements et je corrige mon athlète. Je suis SOUVENT attentif pour prendre le temps au début et à la fin de l'effort.	Mon espace de travail est propre. Je donne le signal distinctement. J'annonce SOUVENT le prochain exercice juste avant le début. J'encourage SOUVENT mon athlète.
★★★★ •	Je suis prêt avant le début du temps, je sais ce que j'ai à faire. Je réalise la totalité du temps prévu.	Je suis TOUJOURS aligné, je fais TOUJOURS des mouvements avec amplitudes et la fréquence est TOUJOURS adaptée au thème.	J'arrive à décrire mes sensations. Je connais les différences entre les différentes thèmes. Je sais dire « pourquoi » je suis ou je ne suis pas dans les sensations liées au thème.	Je maintiens mon effort même si celui-ci est très intense. Je sais adapter l'exercice ou l'intensité pour me préserver tout en réalisant un effort intense.	Je connais les principaux groupes musculaires. Je me trompe JAMAIS pour localiser la zone travaillée en fonction de l'exercice. Je n'ai pas besoin de réaliser l'exercice pour cibler la zone.	J'arrive TOUJOURS à prendre ma FC. Je donne ma valeur en BPM.	Je connais les placements et les mouvements et je corrige mon athlète en lui disant s'il y a une déformation du placement, un tremblement ou un déséquilibre. Je suis TOUJOURS attentif pour prendre le temps au début et à la fin de l'effort.	Mon espace de travail est propre et optimisé pour faire tous les exercices sans perdre de temps. Je donne le signal distinctement et je fais un geste en + pour m'assurer que l'athlète soit bien informé. J'annonce TOUJOURS le prochain exercice, 5 secondes avant de commencer, pour que l'athlète est le temps de se préparer. J'encourage à bon escient mon athlète. Je le fais régulièrement et j'intensifie quand je vois que mon athlète est en difficulté.