

<http://www21.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article746>



# Baladodiffusion en EPS : Une utilisation en Demi-fond

- Ressources
- CA 1 - CP 1
- Course de Demi-fond
- Outils Numériques Demi-fond
- 



Date de mise en ligne : vendredi 9 mars 2012

---

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

---

Voici une série de bandes sonores concoctées par François CLEAUT qui permet aux élèves de rythmer précisément leur vitesse de course entre 11km/h et 18km/h.

Sommaire

- [La baladodiffusion dans \(...\)](#)
  - [Télécharger](#)
- 

## La baladodiffusion dans l'enseignement, vous connaissez ?

---

Ci-dessous vous sont proposés des fichiers sons au format mp3. Ils sont destinés à être téléchargés puis installés sur des baladeurs numériques. Ces manipulations de fichiers peuvent être réalisées par l'enseignant mais aussi aisément par les élèves.

La particularité de ces bandes sonores est qu'elles donnent un **repère sonore régulier**, l'idéal étant de les utiliser sur une **piste balisée tous les 50 mètres**.

Par exemple : si vous choisissez la bande son qui correspond à la vitesse de 12 km/h, alors celle-ci sera constituée d'un signal sonore toutes les 15 secondes. Ce laps de temps correspond à celui nécessaire pour rejoindre la balise suivante de votre piste, et ainsi parcourir 50 mètres, à cette vitesse là.

## Télécharger :

- [4 km/h](#)
- [5 km/h](#)
- [6 km/h](#)
- [7 km/h](#)
- [8 km/h](#)
- [9 km/h](#)
- [10 km/h](#)
- [11 km/h](#)
- [12 km/h](#)
- [13 km/h](#)
- [14 km/h](#)
- [15 km/h](#)
- [16 km/h](#)
- [17 km/h](#)
- [18 km/h](#)

## Baladodiffusion en EPS : Une utilisation en Demi-fond

---

L'intérêt de ce dispositif pédagogique, qui consiste à utiliser ces fichiers sonores sur des baladeurs numériques à l'occasion du cours d'EPS (en particulier lors des séances de Course de Durée), est qu'il permet une individualisation du travail des élèves en l'adaptant à la fois à leurs capacités et à leurs projets de course.

---

D'autres usages de la baladodiffusion sont aussi envisageables en EPS.

Les collègues de l'académie de Versailles proposent d'ailleurs [une utilisation en acrosport](#).