

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1494>



Demi-fond - Applications utiles pour iPad et iPhone

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



Date de mise en ligne : vendredi 1er septembre 2017

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Vous trouverez dans cet article des applications pour iPad et iPhone pour travailler en demi-fond pour le professeur EPS et/ou l'élève (Byod) :

DF 3x500 par Joel Meyers



Conçue par un professeur d'EPS et expérimentée sur de nombreuses séances de 3 fois 500m avec des lycéens, cette application vous permet d'enregistrer en situation tous les chronomètres de vos élèves (En course et en récupération) et vous renseigne ainsi instantanément de l'écart au projet et du cumul des temps pour vous fournir la note finale.

Il est ainsi possible :

- " D'importer via iTunes une liste d'élèves OU de saisir rapidement la liste des noms des coureurs OU de garder la liste proposée initialement (Coureur 1, coureur 2 etc...).
- " De les regrouper par numéros de dossard et couleur de chasuble (Très pratique si l'effectif est important).
- " De déclencher ensuite des départs communs et des arrivées individuelles en cliquant simplement sur leur nom ! (Les déclenchements individuels sont bien évidemment possibles également...)
- " D'être renseigné en permanence des différents temps, notamment des récupérations des groupes partis précédemment.
- " De saisir bien évidemment à tous moments les prévisions et les points de récupération, mais aussi manuellement des performances.
- " De rétablir l'ordre initial (liste de départ) avant enregistrement...
- " D'archiver vos données, et de les exporter par exemple pour un affichage des résultats en rentrant du cours (JPEG ou PDF)

Cette application vous permet également :

- " D'aménager ou d'adapter vos « barèmes » pour vos classes et de les exporter (JPEG ou PDF) pour affichage par exemple.
- " De calculer la note finale pour les BAC généraux, technologiques, professionnels ET les CAP, BEP.
- " De paramétrer vos points d'écart au projet, de cumulés ou de récupération.
- " De paramétrer vos temps autorisés de récupération après chaque 500m.

Un tutoriel et des vignettes « Aide » sont là pour vous faciliter la tâche à chaque étape...

Cette application pour **iPad** est disponible sur itunes pour 3Euros49 :

<https://itunes.apple.com/fr/app/df-3x500/id1054628085?mt=8>

Sur le [site de Joel Meyers](#), vous pourrez trouver quelques tutos :

- [Utilisation Basique \(Tuto 1\)](#)
- [Utilisation Basique \(Tuto 2\)](#)
- [Créer un groupe et l'évaluer](#)
- [Comment organiser ses différents groupes ?](#)

Mais aussi [un exemple d'usage](#)

COURSE-REPERES par Joel Meyers



Conçue par un professeur agrégé en Education Physique et Sportive et spécialiste du demi-fond, cette application sera très utile à la fois aux enseignants en EPS, aux entraîneurs en demi-fond et fond, mais aussi aux athlètes désireux d'établir pour leur préparation, des vitesses d'entraînement et des repères cohérents avec leurs objectifs et leur niveau.

Elle permet en effet, à partir de la connaissance de sa VMA, mais aussi à partir de la saisie du résultat du test Luc Léger, du semi-Cooper ou du Vameval de :

- " Renseigner de la distance et du nombre de repères visuels (plots) franchis pendant un temps donné (repère sonore) en fonction de la VMA des élèves par exemple et du pourcentage de VMA consenti pendant la course.
- " Renseigner inversement du temps total ou intermédiaire à partir d'une distance de course, VMA et pourcentage.
- " Effectuer une estimation du temps probable pour une performance sur une distance donnée (400m, 1500m, 3000m, semi-marathon ou marathon etc...)
- " Effectuer inversement une estimation de la distance probable.
- " Proposer des allures de course au « seuil » ou à « VMA » pour des distances ou des temps donnés en fonction du niveau des athlètes.

Une deuxième page vous permet de :

- " Visualiser et enregistrer les temps ou distances effectués (travail par binôme par exemple).
- " Visualiser le tableau d'allure.
- " Effectuer un calcul de la vitesse réelle de course et du pourcentage réel de VMA consenti.
- " Effectuer en temps réel une estimation réajustée de la performance finale en fonction des laps enregistrés.

Enfin le mode EDITION vous permet de :

- " Créer un aperçu détaillé de la séance effectuée.
- " Exporter cet aperçu vers la pellicule (Photos).
- " Envoyer cet aperçu par mail (récupération par le professeur ou l'entraîneur par exemple du travail réalisé par l'élève ou l'athlète).

Cette application pour **iPad** est disponible sur itunes pour 3Euros49 :

<https://itunes.apple.com/fr/app/course-reperes/id923405773?mt=8>

Sur le [site de Joel Meyers](#), vous pourrez trouver quelques tutos :

- [Maintenir un pourcentage de VMA sur 9'](#)
- [Maintenir un pourcentage de VMA sur 1000m](#)
- [Comment récupérer les données des élèves ?](#)
- [Estimation d'un temps probable sur une distance donnée](#)

Mais aussi des exemples d'usages :

- [Travailler en VMA sur une distance donnée](#)
- [Travailler en VMA sur un temps donné](#)
- [Travailler au « seuil » sur une distance donnée](#)
- [Comment prédire un temps sur une distance donnée ?](#)
- [Réussir un 1000m à 1km/h près](#)

EPS DIS par Yannick Boisseau



Cette application, développée par un professeur d'EPS, permet de calculer rapidement la distance qu'un élève doit parcourir en fonction de la durée de la course et de l'allure choisie au regard de sa VMA.

Indiquez à l'aide des trois premières molettes la durée de l'épreuve, la longueur de votre piste, et la distance entre les balises intermédiaires placées sur le parcours.

Choisissez la VMA de l'élève à l'aide de la quatrième molette et le pourcentage de cette VMA auquel il ou elle souhaite courir.

L'application affiche la distance à parcourir en mètres ou en nombre de tours plus balises résiduelles éventuelles pour que le projet soit réalisé.

Plus de calculs fastidieux ! L'élève ou le professeur visualise directement sur son smartphone la distance à réaliser en fonction du projet choisi ainsi que l'allure moyenne de course.

Cette application pour **iPhone** est disponible sur itunes pour 1Euro99 :

<https://itunes.apple.com/us/app/eps-dis/id571587320?mt=8>

EPS VMC par Yannick Boisseau



Cette application, développée par un professeur d'EPS, permet de calculer rapidement la distance parcourue ainsi que la vitesse moyenne lors d'une épreuve de course sur piste ou parcours.

Indiquez à l'aide de la première molette la durée de l'épreuve en minutes, puis à l'aide de la seconde molette la longueur de votre piste en mètres. La troisième molette vous permet d'indiquer la distance en mètres entre les balises éventuelles placées sur votre parcours.

La quatrième molette permet d'indiquer le nombre de tours réalisés par l'élève.

Enfin, la cinquième molette permet de saisir le nombre éventuel de balises dépassées lors du dernier tour, le programme indique alors la distance totale parcourue ainsi que la vitesse moyenne réalisée pendant l'épreuve.

Plus de calculs fastidieux ! un(e) élève peut calculer lui même ses performances immédiatement après son essai. Le professeur d'EPS peut également renseigner l'élève directement sur le stade, et ce, depuis son smartphone.

Cette application peut être utilisée pour un calcul de VMA sur 6', ou pour un test de Cooper, ou enfin en demi fond pour vérifier si le projet d'allure choisi par l'élève a été atteint.

Cette application pour **iPhone** est disponible sur itunes pour 1Euro99 :

<https://itunes.apple.com/us/app/eps-vmc/id569793265?mt=8>

Temps de passage par Yannick Boisseau



Cette application développée par un professeur d'EPS permet de calculer rapidement les temps de passage au tour lors d'une course sur piste. Déplacez le curseur Piste pour régler la taille de la piste. Entrez à l'aide du curseur VMA la VMA de l'élève, puis le pourcentage de cette VMA choisi par l'élève pour sa course. La vitesse moyenne de course à laquelle cet élève doit courir s'affiche ainsi que le temps au tour. Le bouton Tableau permet d'afficher tous les temps de passage.

Cette application pour **iPhone** est disponible sur itunes pour 1Euro99 :
<https://itunes.apple.com/us/app/temps-de-passage/id598528875?mt=8>

EPS COURSE par Yannick Boisseau



Cette application a été développée par un professeur d'EPS. Elle regroupe les fonctions des trois applications suivantes :

[EPS DIS pour iphone](#)

[EPS VMC pour iphone](#)

[Temps de passage pour Iphone](#)

Que ce soit dans un cycle de course en durée (CP5 lycée) ou en demi-fond (collège), elle permet sur le terrain de renseigner les élèves avant les courses sur la distance qu'ils ont à parcourir (en mètres et tours) et l'allure qu'ils doivent maintenir (en km/h) par rapport à la durée de l'effort, et le pourcentage de leur VMA auquel ils/elles veulent courir.

L'application indique également le tableau d'allure (temps de passage à respecter pour chaque tour).

Après la course, l'élève indique le nombre de tours et les balises résiduelles éventuelles qu'il/elle a réalisé, il/elle obtient alors la distance totale parcourue en mètres, ainsi que la vitesse moyenne réelle de course.

Il faut au préalable indiquer la durée de la course, la taille de la piste et la distance entre chaque balise jalonnant la piste.

Il suffit ensuite d'indiquer la VMA du coureur ainsi que le pourcentage de VMA auquel il souhaite courir.

Plus de calculs fastidieux !

Cette application pour **tablette** est disponible sur itunes pour 1Euro99 :

<https://itunes.apple.com/us/app/eps-course/id625109972?mt=8>

EPS DF DNB pour iPad par Yannick Boisseau



Cette application, développée par un professeur d'EPS, est utilisable dans le cadre d'un cycle de demi fond en classe de troisième. Elle permet de calculer toutes les données indispensables pour noter les élèves au brevet des collèges, une fois l'évaluation terminée.

Elle peut également être utilisée pendant le cycle comme outil d'évaluation formatif.

Pour chacune des courses, l'application calcule la distance parcourue, la vitesse moyenne de course, le pourcentage de VMA auquel l'élève à couru, ainsi que l'écart au projet annoncé avant l'épreuve.

l'application calcule également automatiquement la moyenne des VMA de l'élève ainsi que la moyenne des écarts au projet sur les trois ou quatre courses.

Il suffit au préalable sur l'écran principal d'indiquer à l'aide des molettes la longueur de la piste en mètre (molette 1), la distance entre les balises intermédiaires placées sur le parcours en mètres (molette 2), et la VMA de l'élève concerné en km/h (molette 3)

Puis de d'indiquer les paramètres de chaque course en touchant les différents onglets (course 1, course 2...) :

Les molettes 1 et 2 permettent d'indiquer le projet de l'élève pour la course en nombre de tours entier (molette 1) et éventuellement balises résiduelles (molette 2)

La molette 3 permet d'indiquer la durée de la course en minutes et secondes.

Les molettes 4 et 5 permettent de saisir la performance réelle réalisée par l'élève lors de la course en tours complets (molette 4) et éventuellement en balises résiduelles (molette 5).

La distance parcourue, la vitesse moyenne de course, le pourcentage de VMA et l'écart au projet sont alors calculés automatiquement.

Après avoir saisi les données des trois ou quatre courses, on obtient la moyenne des VMA ainsi que la moyenne des écarts au projet en revenant sur la page principale.

De nombreux calculs fastidieux sont ainsi évités...

Cette application pour **tablette** est disponible sur itunes pour 1Euro99 :

<https://itunes.apple.com/us/app/eps-df-dnb-pour-ipad/id764345888?mt=8>