

<http://www21.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1530>



Musculation - EPS Muscu - Application pour iPad par Joel Meyers



- Ressources
 - CP5
 - Musculation
- Outils Numériques Musculation

- Date de mise en ligne : dimanche 1er octobre 2017

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

EPS Muscu par Joel Meyers



Cette application, créée par un professeur agrégé en Education Physique et Sportive, sera aussi bien utile aux professeurs d'EPS (dans le cadre notamment de la compétence propre N°5) ainsi qu'à leurs élèves, mais également à tous ceux qui désirent pratiquer la musculation. Elle permet en effet, dans le cadre d'une pratique accompagnée (enseignants ou entraîneurs) d'estimer sa Force Maximale à partir d'une situation réalisée avec des charges sous-maximales afin d'établir une forme de travail appropriée, répondant à des objectifs précis.

L'utilisateur précise son PROJET de musculation (bien-être, esthétique ou sportif), son niveau de pratique (débutant, confirmé, expert), puis les résultats du test proposé (charge et répétitions). L'application lui indique sa Force Maximale et lui propose ensuite une forme de travail et des séances adaptées. Des informations et explications jalonnent l'application.

Toujours dans une perspective liée à l'acquisition d'un « habitus santé », une seconde page permet de calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC) et son Poids Idéal. Un commentaire et des conseils diététiques ou de santé correspondant à votre cas particulier sont affichés afin de mieux orienter votre hygiène de vie ou votre pratique physique.

L'application permet d'enregistrer son travail dans une fiche individuelle associée à son nom, qu'il est possible de visualiser à tous moments à partir du fichier des enregistrements, ou bien de supprimer ou d'exporter par mail ou vers photos en format PDF ou JPEG.

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

<https://itunes.apple.com/fr/app/eps-muscu/id824848465?mt=8>