



# Actions : des fiches « APSA et numérique » pour aider les formateurs

**CA1**

*Relation créée avec le temps et l'espace*

 Course de demi-fond \*

 Relais-vitesse

**CA2**

*Relation créée avec l'environnement*

 Escalade

 Course d'orientation

**CA3**

*Relation créée par le regard d'autrui*

 Arts du cirque

 Danse

Acrosport

**CA4**

*Relation créée par l'opposition à autrui*

 Tennis de table

 Badminton

 Basketball

 Football

 Volleyball

 Futsal

 Rugby

**CA5**

*Relation créée par lui-même*

 Musculation

 Step

Groupe Numérique EPS - Académie de Lyon

Philippe BOUZONNET - Gérald BACHELET - Yannick BUSTOS

Mickaël DA COSTA - Pierre DRIVOT - Ludovic GUYARD

IA-IPR : Marc ESTEVENY





Matériels  
numérique

Applications  
transversales  
utilisables dans  
cette APSA

Tableurs  
Et  
diaporamas

Applications  
spécifiques à cette  
APSA  
+  
Glide/Padlet/  
Chaine vidéo APSA



**Tablettes - smartphones**

## Carnet numérique

- Individualisation des contenus (carnet, exercices personnalisés, ...)
- Analyse de la motricité (réalisation, posture, respiration, ...)
- Consultation de contenus (anatomie, alignement segmentaire, ...)
- Utilisation d'applications (natives, tableurs, diaporamas, ...)



**Trépied**

## Support mécanique

- Cible la zone technique à observer
- Analyse de la motricité avec différé vidéo, en direct avec outil d'analyse, annotations, ...
- Consultation de contenus sur un support fixe.
- Afficher un chronomètre.



**Cellule photoélectrique (microgate)**

## Prise des temps

- Mesure des temps de course
- Mémorisation des temps automatiquement chronométrés
- Affichage des temps réalisés



Coach eyes

Analyse de la motricité en enregistrant une vidéo : correction des postures, des réalisations d'exercices, du placement de la respiration,...



Vidéo coach miroir

Analyse de la motricité en différé : correction des postures, des réalisations d'exercices, du placement de la respiration, ..  
Analyse du rôle de coach



Vidéo Delay

Analyse de la motricité en différé : correction des postures, des réalisations d'exercices, du placement de la respiration Jusqu'à 4 vidéos simultanées



Huld technique

Outil d'analyse de la motricité en enregistrant une vidéo afin de repérer les alignements segmentaires à améliorer.



QRcode

En flashant le Qrcode, permettre l'accès à des contenus vidéos, fiches explicatives, consignes de sécurité



Tripmate

Partage de contenus à toute une classe (vidéo d'exercices, carnet d'entraînement, information santé et nutrition, ...).  
Récupération de données élèves (carnet d'entraînement, évolution des temps, retour d'une analyse d'un élève coach (analyse d'une image, vidéo, ...))



Application simple et rapide permettant de calculer la somme des temps individuels de 4 coureurs sur 50m. Définir des objectifs de temps sur le relais 4x50m en fonction de l'efficacité de la transmission des 4 relayeurs.

Relais vitesse EPS



Application de mesures et indicateurs de la qualité de transmission du témoin. Battre son record à 2,3 ou 4.

Relais EPS



Sprint Timer

Réalise instantanément la photo finish sur la ligne d'arrivée. Chronomètre fiable qui se peut se déclencher au sifflet ou manuellement.



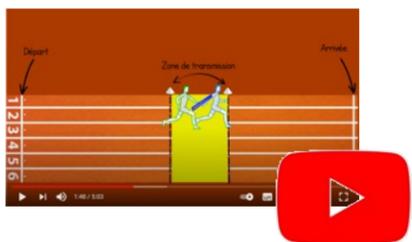
EPS Transmission

Calculer les différentes vitesses moyennes de déplacement du témoin:

- Lorsqu'il est dans la main du relayé
- Dans la zone de transmission
- Puis dans la main du relayeur



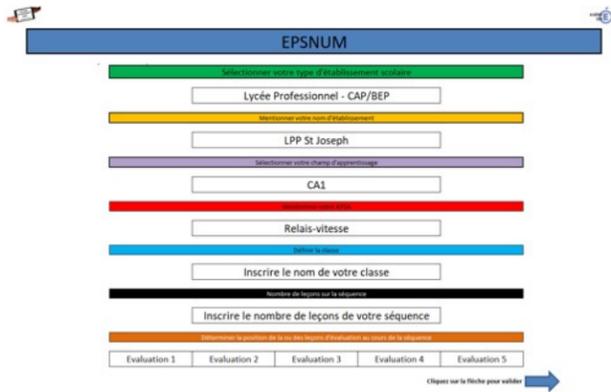
PeerTube : Banque de données académique des contenus précisant les critères de réussite, les alignements segmentaires, ...



Youtube : Banque de données des informations relatives au relais-vitesse.

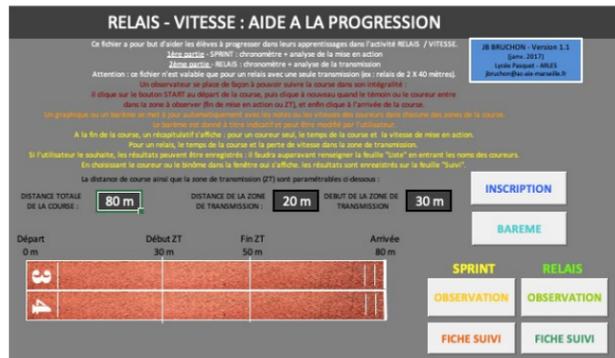


## Excel



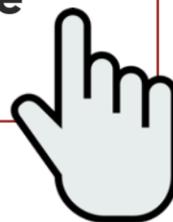
Suivi des AFLP

- Sélectionner les AFC, AFL ou ALFP retenues
- Décliner-les en 4 indicateurs
- Définir les leçons d'évaluation
- Ajouter les élèves
- Evaluation individuelle
- Synthèse lisible par élèves, attendues et classe



Aide à la progression

**Créer facilement votre propre application PC ou tablette en suivant nos tutoriels Excel en ligne sur le site EPS de l'Académie de Lyon**

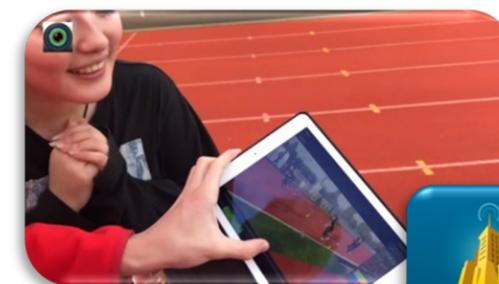


## Numbers



Numbers - Relais-vitesse 12 secondes

Tableur permettant d'avoir accès rapidement à la vitesse cible d'un binôme afin qu'ils puissent réaliser des essais avec différents partenaires.



Description de l'utilisation d'une tablette en relais-vitesse avec une classe



Matériels  
numériques

Applications  
spécifiques à cette  
APSA

Tableurs  
Et  
diaporamas

## Matériel pour l'Application Chrono network de la suite Pro-EPS



Tablettes - smartphones

Gestion de course d'orientation avec 3 tablettes Android à partir de l'application de la suite Pro-EPS Chrono network (une tablette serveur, une tablette départ, une tablette arrivée)

<http://proeps.pdagogie.com/chrono-network/>



Mini routeur TP-link TL-MR3020

Mini routeur TP-link TL-MR3020: ce mini routeur un des moins chers du marché permet de créer un réseau local pour faire fonctionner les 3 tablettes ci-dessus en réseau. Par exemple quand un coureur démarre sur sa course, la tablette serveur et arrivée sont informées. La seule difficulté technique est d'identifier le SSID du routeur avec le nom de la suite d'application. Vous pouvez demander cette donnée sur le support technique de ProEPS: <http://proeps.pdagogie.com/support/> Vous pouvez utiliser n'importe quel mini routeur. J'ai simplement essayé celui là et cela fonctionne bien.



Rayon du réseau local à peu près 20m. Si vous désirez un rayon de fonctionnement plus large, il faudra acheter un routeur plus puissant. Par exemple si vous voulez éloigner la tablette départ de la tablette arrivée.

## Matériel sportident pour la gestion de course d'orientation

**Avantage: fiabilité dans le temps**

**Désavantage: cher**



Station de contrôle numérique BSF9:

[https://www.sportident.fr/2021\\_03\\_news\\_bsf9.html](https://www.sportident.fr/2021_03_news_bsf9.html)



Puce ou doigt de contrôle: fonctionne au contact ou à distance, système SIAC Air+.

[https://www.sportident.fr/prod\\_puces\\_sportident\\_siac.html](https://www.sportident.fr/prod_puces_sportident_siac.html)



1 station SI-master "Effacer", permettant aussi la synchronisation des horloges des stations. S'utilise sur PC avec le logiciel SI-config+. Permet aussi la transformation des stations (par exemple transformer une station de contrôle en station de départ).



1 kit SI orienteering App. Permet la lecture autonome en forêt sans alimentation des puces avec une application android et l'impression des tickets de résultat sur imprimante thermique:

[https://www.sportident.fr/syst\\_debuter\\_avec\\_si.html](https://www.sportident.fr/syst_debuter_avec_si.html)

Appli adaptée pour lecture des puces sur mobile ou tablette android





Application permettant la lecture des résultats sur une tablette ou un smartphone de manière autonome sans alimentation.

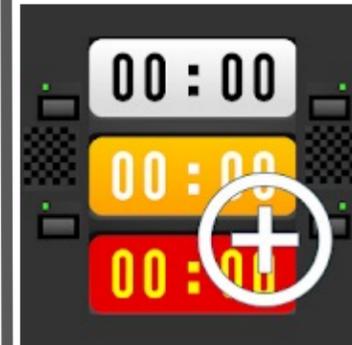


<http://proeps.pdagogie.com/chrono-network/>

Application permettant la lecture des résultats sur une tablette ou un smartphone de manière autonome sans alimentation. Un peu moins ergonomique que SI droid.

En course d'orientation, pour apprécier la performance d'un orienteur, on utilise la réduction kilométrique (RK). Il s'agit du temps mis pour parcourir un kilomètre. Le calcul de la RK prend en compte le dénivelé du parcours. Plus la valeur de RK est faible, mieux le coureur sait s'orienter.

<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article1531>



**Mutlichrono:** jusqu'à 20 chronomètres simultanément que vous pouvez nommer. Facile à utiliser. Interface intuitif et facile d'utilisation. Fonctionnalités.

- ★Chronomètres Multiples.
- ★Décompteurs Multiples.
- ★Compte à rebours.
- ★Décompteur.
- ★Timer répétition. ( intervalle répétition. )



**MultiChrono EPS :** de 1 à 10 chronos avec départs et arrêts indépendants ou simultanés. Possibilité d'attribuer des noms à chaque chronomètre. Vous pouvez sauvegarder les résultats :

- par SMS, mail, réseaux sociaux, cloud...
- par QR code. Vous n'avez besoin ni de réseau ni de connexion internet. Il vous suffit de flasher le QR code à l'aide de votre smartphone ou tablette avec l'une des applications : "QR to CSV" ou "QR code EPS". Vous obtiendrez ainsi un fichier .csv exploitable dans un tableur classique (Excel, Open Office,...)





Windows



Cette application a été créée par un professeur agrégé en Education Physique et Sportive pour faciliter le travail de préparation des cours de Course d'Orientation en EPS.  
<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article1529>

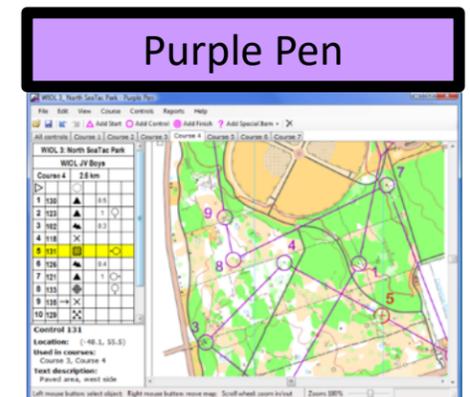
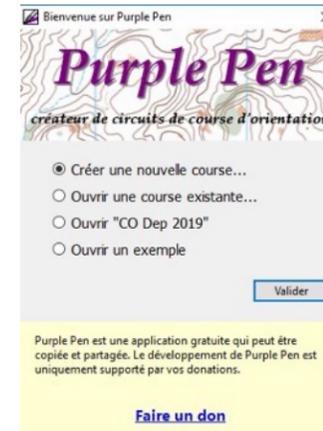
L'application EPS BALISES permet à un enseignant d'EPS d'afficher simplement le code d'une balise au cours d'une séance de course d'orientation sans que les codes des autres balises ne soient visibles par les autres élèves autour du professeur

<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article14>



Cette application a été conçue par un professeur d'EPS et permet de réaliser des séances de course d'orientation très simplement. Créer des cartes de CO à partir d'une carte vierge.

<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article1495>



**Purple Pen** est un logiciel destiné à la course d'orientation, gratuit, disponible en Français, téléchargeable sur internet, qui permet d'élaborer et de mettre en page des parcours d'orientation à partir d'un fichier OCAD (logiciel de création de cartes), d'une image (JPEG) de carte, plan, photo scannée. Le logiciel est capable à partir de fichiers Ocad de reconnaître automatiquement l'échelle mais pas en Jpeg.

[http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/ecrire/?exec=article&id\\_article=1700](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/ecrire/?exec=article&id_article=1700)

A télécharger ici <https://purplepen.golde.org/>



## Excel

### GCO



Application créée par le groupe Numeps de Lyon. Application pédagogique (intégrant un module d'apprentissage) permettant de créer une note presque en directe dans un contexte d'enseignement de CO particulier.

<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article1876>

Outil de gestion de course d'orientation pour + de 300 élèves sous Excel

Application créée par le groupe Numeps permettant de gérer une macro organisation de course CO en automatisant les classement en fonction de catégories prédéfinies. Classement prenant en compte le nombre d'erreurs et le temps de parcours.

[http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/ecrire/?exec=article&id\\_article=1717](http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/ecrire/?exec=article&id_article=1717)



## Numbers

Temps CO par Françoise sur le site Tabl'EPS tactile

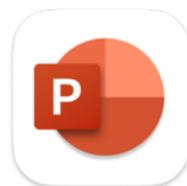
En Course d'Orientation, une fiche Numbers qui permet de noter le temps du retour des élèves, qui calcule le temps du parcours automatiquement.

<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article1551>

Correction CO par Aurélien Sur le site Tabl'EPS tactiles

En CO, cette fiche Numbers permet de créer ses poinçons et aux élèves de reporter ce qu'ils ont poinçonnés.

<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article1551>



## Powerpoint

L'observatoire des Pratiques Numériques de l'Académie de Créteil nous propose un petit questionnaire en Course d'orientation. L'idée du Quiz est intéressante pour faire acquérir des connaissances aux élèves : dans cette exemple, l'enseignante fait partir ses élèves seulement une fois qu'ils ont répondu au questionnaire.

Ce questionnaire correspond à la classe de l'enseignante et à son contexte local, mais chacun pourra modifier celui-ci en fonction de sa carte et de sa pratique avec ses élèves.

<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article1519>



Matériels  
numérique

Applications  
transversales  
utilisables dans  
cette APSA

Tableurs  
Et  
diaporamas

Applications  
spécifiques à cette  
APSA  
+  
Glide/Padlet/  
Chaine vidéo APSA



Tablettes - smartphones

Carnet de conception du numéro numérique  
 Individualisation des contenus, découverte de nouvelles figures, propositions d'idées originales, suivi des progrès, ..)  
 Analyse des figures, des numéros (visualisation des effets chorégraphiques, analyse des figures réalisées, ;..)  
 Consultation de contenus divers  
 Utilisation d'applications (natives, tableurs, diaporamas, ...)



Vidéo projecteur  
 Picoprojecteur

Projection de contenus divers, des vidéos des groupes en grand écran.



Trépied

Analyse de la motricité avec différé vidéo, en direct avec outil d'analyse, annotations, ...  
 Consultation de contenus sur un support fixe.  
 Travail du rôle de juge, chorégraphe, ...



Fond vert

Créer des effets spéciaux. Imaginer un thème qui fera office de fond d'écran. Danser avec son double, ...



Enceinte

Diffusion des bandes sons



Hootoo tripmate

Consultation de contenus divers sécurisés.  
 Envoi des vidéos de répétition, annotations de juges, ...



Coach eyes

Analyse de la motricité en enregistrant une vidéo :  
correction des figures, visualisations des effets  
chorographiques, ..  
Travail du rôle de juge



Vidéo coach  
miroir

Analyse de la motricité en différé.  
Auto-analyse de ses réalisations.



Tripmate

Partage de contenus à toute une classe (vidéos de pas, de  
blocs complets, de carnet d'entraînement, information  
santé et nutrition, ...). Récupération de données élèves  
(carnet d'entraînement, retour d'une analyse d'un élève  
coach (analyse d'une image, vidéo, ...))



Réalité  
augmentée

Grâce à la technologie de réalité augmentée (RA), les  
enseignants peuvent présenter des leçons interactives en  
3D avec des photos, des vidéos et des textes.



Vidéo Delay

Analyse de la motricité en différé.  
Auto-analyse de ses réalisations.



SlowMo

Analyse de la motricité en enregistrant une vidéo :  
correction des figures, visualisations des effets  
chorographiques, ..  
Travail du rôle de juge



iDoceo

Suivi des élèves, des figures maîtrisées, ..  
Evaluation des AFL(P), attribution de points, validation  
de compétences,...



QRcode

En flashant le Qrcode, permettre l'accès à des  
contenus vidéos, fiches explicatives, consignes  
de sécurité, ...



Plickers

Une application de création de quiz et sondages  
facilement utilisables en classe pour apprécier  
une chorégraphie.



Juggling lab

Jonglerie Lab est une application pour créer et animer des modèles de jonglerie. Ses principaux objectifs sont d'aider les gens à apprendre les modèles de jonglage, et d'aider à en inventer de nouvelles.



iJuggle

Génération de figures de jonglage.



Permet de rappeler aux élèves les différentes étapes à suivre pour construire la production finale qui sera présentée devant un public. Elle guide les élèves dans la démarche de création et leur permet de vérifier que toutes les exigences sont bien remplies en validant au fur et à mesure celles qui ont été réalisées.



Genially de l'académie de Lyon sur le processus artistique



Chaine vidéo sur les Arts du cirque et numérique



Site Internet dédié à l'enseignement des arts du cirque en EPS au Lycée DOISNEAU



## Excel



Outil de suivi des figures de jonglage et d'équilibre maîtrisées. Aide à la construction du numéro et au rôle de juge. Disponible sur demande.

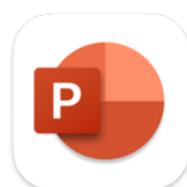
Cirque - le numéro final



## Numbers



Les effets chorégraphiques. Un fichier qui présente des effets chorégraphiques en vidéo. Les élèves peuvent comparer en vidéo leur prestation avec l'exemple.



## Powerpoint



Cirqu'EPS : Collège, de l'initiation au perfectionnement



Un caillou dans la chaussure : Cette utilisation permet : De fournir aux élèves des modèles vidéo servant de repères pour reproduire des figures ;

Un fonctionnement autonome des élèves dans le déroulement de la situation libérant ainsi l'enseignant pour des tâches de remédiations ;

De donner aux élèves des repères sur leurs actions grâce à la vidéo favorisant ainsi les progrès ;

La construction d'un répertoire élargi de figures utile à la classe.



## Keynote



Matériels  
numériques

Applications  
transversales  
utilisables dans  
cette APSA

Tableurs  
Et  
diaporamas

Applications  
spécifiques à cette  
APSA  
+ code/chaine  
vidéo



Tablettes - smartphones

Utilisation d'applications (natives, tableurs, diaporamas)



Vidéo projecteur  
Picoprojecteur

Projection de contenu ou fiche d'exercice  
Démonstration d'exercices spécifiques, déléguer l'apprentissage de nouveaux exercices  
Projeter un timer et responsabiliser les élèves sur l'organisation d'un tournoi.



Blaze Pod

Alternative innovante plus complète que les plots d'entraînement classiques.  
Repères visuels sensibles au toucher  
Jeux de lumière aléatoires proposés lors des exercices → les utilisateurs vont devoir se soumettre aux signaux lumineux le plus vite possible, ce qui affûtera autant les réflexes que la condition physique globale.



Trépied

Pour permettre les situations d'autoscopie



Vidéo coach  
miroir différé

Payantes : analyse de la motricité en différé : dans le cadre d'une organisation en autoscopie, laisser la tablette en fonctionnement afin que les élèves puissent analyser les raisons de leurs réussites ou non dans la situation qu'ils viennent de vivre.



Vidéo Delay



Multi  
Compteurs

MultiCompteur vous permet de faire compter à peu près n'importe quel observable aux élèves. Il existe de nombreuses autres applications de compteur, à vous de trouver la plus appropriée à vos élèves.



Stat'EPS

Après avoir défini votre fiche d'observation, vous pouvez observer simultanément de 1 à 4 élèves ou athlètes en action.



iDoceo

Payante : suivi et validation des compétences.



CoachBase

Gratuite : représenter graphiquement une situation d'apprentissage en pouvant animer les déplacements. Plusieurs sports possibles...



Match points

3 modes de gestion des points : VDN : « Victoire, Défaite ou Nul ». La gestion traditionnelle des rencontres. TPC : « Tous les Points Comptes ». L'envie de se battre sur tous les points. ATP : Système emblématique avec le gain ou la perte de points en fonction du nombre de points « initial » de l'adversaire.



Technique



SlowMo

Gratuite : analyse technique du geste avec annotation possible !



Blaze Pod

Gratuite : construction infinie d'exercices en lien avec les « pods » lumineux de la même marque. Coupler un travail spécifique à l'activité avec une stimulation totale du corps et du cerveau.



BasketEPS

Application d'observation très spécifique, liée à une logique précise : la conservation du ballon et la marque. Bonne application si votre vision est la même que le développeur.



aPTB

Payante : excellente application d'observation, très visuelle et efficace, là aussi liée à une vision peu être plus généraliste de l'activité (tir et perte de balle). Vous ne pourrez pas paramétrer les observables.



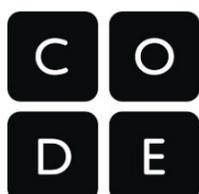
Basketball coach

Permet d'avoir des indicateurs sur l'efficacité d'équipes ou de joueurs en Basketball (contre attaque, efficacité défensive, zone de récupération ou de perte de balle, distance de tir et efficacité.



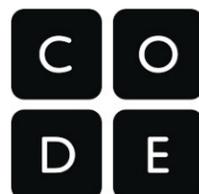
Basket à la loupe

Observations paramétrables d'un joueur de basket-ball en situation de match. Affichage du profil et des statistiques. Application utilisable par les élèves (collège et lycée) et leur enseignant d'EPS. Possibilité de sauvegarder les données et les partager avec un correspondant (enseignant par ex) via mail, bluetooth ou sms.



Basket APP

Codée par Pierre DRIVOT, application universelle permettant d'observer les tirs seuls (1pt) et les paniers seuls (4pts). Si les 4 élèves réussissent l'un ou l'autre des paramètres, Les lettres G.A.I.N. apparaissent : l'équipe obtient alors un bonus !



Basketball

Codée par Webjéjé, application universelle permettant d'observer l'efficacité individuelle en basket-ball. Uniquement en ligne.



HomeCourt

Gratuite mais limitée : impressionnante application d'analyse de tirs et de travail de dribble en réalité augmentée ! Plutôt dédiée à une utilisation en association sportive ou en section sportive.



iPTB

Payante : excellente application d'observation, très visuelle et efficace, là aussi liée à une vision peu être plus généraliste de l'activité (tir et perte de balle). Vous ne pourrez pas paramétrer les observables.



Match points

3 modes de gestion des points :VDN : « Victoire, Défaite ou Nul ». La gestion traditionnelle des rencontres.  
TPC : « Tous les Points Comptes ». L'envie de se battre sur tous les points. ATP : Système emblématique avec le gain ou la perte de points en fonction du nombre de points « initial » de l'adversaire.



Basketball board



Planche Tactique Basket

Représenter graphiquement une situation d'apprentissage en pouvant animer les déplacements.



Youtube : chaîne SIKANA pour apprendre et progresser. Des tutoriels simples et accessibles.



## Excel



Observation basket



Les matchs d'Alex et BB coach

Plate-forme d'observation (fiche ou sur PC en direct)  
Gérer une classe en tournoi - 5 équipes de 3 à 8 joueurs  
Evaluation des 4 composantes collectives : TIR, CONSERVATION, RECUPERATION et PROGRESSION  
Bilan chiffré et graphique de progression par équipe et classement par composante collective

Relever des données statistiques individuelles et collectives servant de base à la mise en projet des élèves. A partir de ces données les élèves pourront définir des contrats personnalisés évolutifs au fil des matchs et des séances. Le suivi permettra d'analyser l'évolution des résultats des élèves et rendre compte des progrès effectués.



## Numbers

Place	Points	et de 10
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		



Tournoi 7 terrains - 3 ou 4 joueurs

Tournoi 3 équipes Aller-retour et BONUS



## Powerpoint



Bask'EPS



Basket multi-score

Bask'EPS propose quelques situations d'apprentissage, des situations repères et une situation référence pour rendre l'élève acteur de son apprentissage et de l'appropriation des compétences attendues en niveau 3.

Ce diaporama permet de comptabiliser le nombre de points marqués, le nombre de consignes réalisées (contrats) et le nombre de fautes (à partir de 3 fautes, 2 points sont ajoutés sur le score de l'adversaire).



## Keynote



Matériels  
numérique

Applications  
transversales  
utilisables dans  
cette APSA

Tableurs  
Et  
diaporamas

Applications  
spécifiques à cette  
APSA  
+  
Glide/Padlet/  
Chaine vidéo APSA



Tablettes - smartphones

Carnet numérique personnalisé  
 Individualisation des contenus (méthode d'entraînement personnalisée, choix d'exercices, suivi des progrès, suivi des validations du permis de se muscler,...)  
 Analyse de la motricité (réalisation, posture, respiration, ...)  
 Consultation de contenus divers (anatomie, exercices, nutrition, ...)  
 Utilisation d'applications (natives, tableurs, diaporamas, ...)



Vidéo projecteur  
 Picoprojecteur

Projection de contenus, démonstration d'exercices, déléguer l'apprentissage de nouveaux exercices, projection d'un échauffement à suivre,...  
 Vidéos explicatives sur le fonctionnement du corps humain, ...  
 Projection de plusieurs chronomètres simultanés



Trépied

Analyse de la motricité avec différé vidéo, en direct avec outil d'analyse, annotations, ...  
 Consultation de contenus sur un support fixe.  
 Afficher un chronomètre.  
 Travail du rôle de coach



Capteur polar (OH1)

Mesure de la fréquence cardiaque de l'ensemble des élèves d'une classe (vitesse de course et distance parcourue avec d'autres modèles)



Montre cardio-fréquence

Mesure de l'effort : bpm, calories, ...  
 Individualisation du travail.



Enceinte

Ambiance musicale  
 Gestion automatique des timers (TABATA, AMRAP, EMOM, FOR TIME, ...)



Hootoo tripmate

Consultation de contenus divers sécurisés.  
 Envoi des carnets d'entraînement, dépôt de fichiers,..



Corde à sauter

Gestion du temps d'effort, comptage de calories, comptage du nombre de boucles,



Balance connectée

Mesure du poids, de la masse grasse, de la masse musculaire, de la graisse viscérale, ..  
 Visualisation des effets de la musculation sur les masses au regard de son objectif.



Coach eyes

Analyse de la motricité en enregistrant une vidéo : correction des postures, des réalisations d'exercices, du placement de la respiration, ...  
Travail du rôle de coach.



Vidéo coach miroir différé

Analyse de la motricité en différé : correction des postures, des réalisations d'exercices, du placement de la respiration, ..  
Auto-analyse de ses réalisations.



Timer

Gestion des temps d'exercices, séries, réps, récupération, ... Automatisation des tâches de chronométrage. Individualisation des temps de travail.



Tripmate

Partage de contenus à toute une classe (vidéo d'exercices, carnet d'entraînement, information santé et nutrition, ...).  
Récupération de données élèves (carnet d'entraînement, permis de se muscler, retour d'une analyse d'un élève coach (analyse d'une image, vidéo, ...))



Polar team

Synchroniser l'ensemble des bpm au sein d'une classe



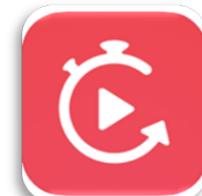
iDoceo

Suivi des élèves. Validation d'es exercices, d'un permis de se muscler. Gestion de plusieurs chronomètres simultanément.  
Evaluation des AFL(P), attribution de points, validation de compétences, ...



Vidéo Delay

Analyse de la motricité en différé : correction des postures, des réalisations d'exercices, du placement de la respiration Jusqu'à 4 vidéos simultanées



SlowMo

Analyse de la motricité en enregistrant une vidéo : correction des postures, des réalisations d'exercices, du placement de la respiration, ...



Corps humain

Présenter le fonctionnement de certaines parties du corps humain.



QRcode

En flashant le Qrcode, permettre l'accès à des contenus vidéos, fiches explicatives, consignes de sécurité, ...



Muscu EPS

Calcul de la charge max, des pourcentages et IMC. Séances d'entraînement, analyse de la séance. Planches anatomiques.



Musculation 1RM

Calculer leur 1 RM, des fractions de charge et sauvegarder leurs résultats pour les consulter suivant leurs besoins



EPS muscu



Carnet d'entraînement intuitif, connaissances physio et anatomiques, estimer sa force maximale, préciser son projet, Chaque séance est accompagnée d'un descriptif précis (charges, nombre de répétitions et séries, temps de récupération, équivalences énergétiques etc...) et peut être guidée par le chronomètre.



Calcul your 1RM

Calculer leur 1 RM, des fractions de charge et sauvegarder leurs résultats pour les consulter suivant leurs besoins



Il existe de nombreuses applications liées à la musculation qui proposent des images, des vidéos, des programmes, etc mais elles ont souvent liées à un abonnement et pas forcément utilisables en EPS.



Carnet d'entraînement personnel. Créer ses séances, valider ses permis des se muscler, séances à suivre, banques d'exercices, vidéos explicatives, ...



Padlet avec des données sur la musculation



Youtube : Banque de données d'exercices précisant les critères de réussite, consignes de sécurité, ..



## Excel



Carnet 3.0

Concevoir ses séances grâce à l'accès à des fiches exercices, des conseils d'entraînement, de nutrition, en comprenant les intérêts des différentes méthodes d'entraînement, .. Utilisable sur smartphone, tablette et PC



Calcul des charges selon son projet



Pédagogie inversée : Carnet de muscu personnalisable



## Powerpoint



Muscu EPS 1.2  
Banque d'exercices

Démarche d'enseignement...

Cycles d'apprentissages niveaux 3 et 4 complets avec projets, leçons détaillées et illustrées.

Axes de travail niveau 5

Module collège: projet, échancier, exemple de leçon, d'exercices, proposition d'évaluation.

Fiches de travail pour le carnet d'entraînement de l'élève.

Outils d'évaluations.



## Numbers

Vous serez peut-être le prochain à partager votre production Numbers ?!



## Keynote



FizzUp Education offre aux enseignants la possibilité de concevoir un programme complet et progressif (Exercices de faible à haute intensité, travail de posture statique à dynamique).

L'enseignant doit, en amont de sa leçon concevoir l'échauffement en réalisant des choix d'exercices, de temps « durée d'effort et de récupération », de répétition et de série en fonction de l'objectif de sa leçon.



Matériels  
numérique

Applications  
transversales  
utilisables dans  
cette APSA

Tableurs  
Et  
diaporamas

Applications  
spécifiques à cette  
APSA  
+  
Glide/Padlet/  
Chaine vidéo APSA



Tablettes - smartphones

Carnet numérique personnalisé  
 Individualisation des contenus (méthode d'entraînement personnalisée, choix des pas, suivi des progrès, ..)  
 Analyse de la motricité (Gainage, pose du pied, coordination, ...)  
 Consultation de contenus divers (anatomie, exercices, nutrition, ...)  
 Utilisation d'applications (natives, tableurs, diaporamas, ...)



Vidéo projecteur  
Picoprojecteur

Projection de contenus, démonstration de pas, déléguer l'apprentissage de nouveaux pas, projection d'un échauffement à suivre, ...  
 Vidéos explicatives sur le fonctionnement du corps humain, ...  
 Projection de plusieurs chronomètres simultanés



Trépied

Analyse de la motricité avec différé vidéo, en direct avec outil d'analyse, annotations, ...  
 Consultation de contenus sur un support fixe.  
 Afficher un chronomètre.  
 Travail du rôle de coach, de juge, ...



Capteur polar (OH1)

Mesure de la fréquence cardiaque de l'ensemble des élèves d'une classe portant le même capteur.  
 Régulation de la zone d'effort en temps réel.



Montre cardio-fréquence

Mesure de l'effort : bpm, calories, ...  
 Individualisation du travail.



Enceinte

Ambiance musicale  
 Gestion automatique des timers



Hootoo tripmate

Consultation de contenus divers sécurisés.  
 Envoi des carnets d'entraînement, dépôt de fichiers, de vidéos, ...)



Coach eyes

Analyse de la motricité en enregistrant une vidéo : correction de la réalisation des pas, contenus sécuritaires?.. Travail du rôle de coach.



Vidéo coach miroir différé

Analyse de la motricité en différé : correction du tonus, de la pose des pieds, de la gestuelle Auto-analyse de ses réalisations.



Timer

Gestion des temps d'exercices, séries, réps, récupération, ...Automatisation des tâches de chronométrage. Individualisation des temps de travail.



Tripmate

Partage de contenus à toute une classe (vidéos de pas, de blocs complets, de carnet d'entraînement, information santé et nutrition, ...). Récupération de données élèves (carnet d'entraînement, retour d'une analyse d'un élève coach (analyse d'une image, vidéo, ...))



Polar team

Synchroniser l'ensemble des bpm au sein d'une classe



iDoceo

Suivi des élèves. Gestion de plusieurs chronomètres simultanément. Evaluation des AFL(P), attribution de points, validation de compétences,...



Vidéo Delay

Analyse de la motricité en différé : correction du tonus, de la pose des pieds, de la gestuelle Auto-analyse de ses réalisations.



SlowMo

Analyse de la motricité en enregistrant une vidéo : correction de la réalisation des pas, contenus sécuritaires?.. Travail du rôle de coach.



Corps humain

Présenter le fonctionnement de certaines parties du corps humain.



QRcode

En flashant le Qrcode, permettre l'accès à des contenus vidéos, fiches explicatives, consignes de sécurité, ...



STEP EPS

StepEPS permet aux élèves de construire leur chorégraphie à travers une bibliothèque de pas de Step référencés et présentés sous forme de courtes vidéos.



EPS step pas de base

Apprenez les pas de base du Step avec l'aide de vidéos



EPS step

L'application vous présente quelques pas complexes et des blocs de step. L'intérêt est de favoriser l'apprentissage du step aux élèves, étudiants et/ou enseignants.



STEP EPS

StepEPS permet aux élèves de construire leur chorégraphie à travers une bibliothèque de pas de Step référencés et présentés sous forme de courtes vidéos.



Step'EPS : Application dédiée au seconde et terminal du lycée Restmeur



Padlet avec des pas de step



Youtube : Banque de pas complexes de step. Il existe une multitude de chaine vidéo sur les pas, les blocs, mais souvent avec beaucoup de paroles.



## Excel



Choisir son mobile d'entraînement, suivre l'évolution de sa FC, choisir ses paramètres d'exercices, construire ses blocs, analyser sa séance

Carnet de CC



## Numbers



Une expérimentation des paramètres guidée par le prof. Un ressenti exprimé graduellement. Une analyse de la FC accompagnée par un pair. Une analyse personnelle de la FC en direct



## Powerpoint



Step'EPS, niveaux 1 et 2 : diaporama de vidéos de step

L'application, disponible en version Power Point (pour PC ou Mac) ou Keynote (pour iOS et Mac) propose diverses vidéos de Step à travers 4 catégories (échauffement, pas simples, pas alternés, traversés).

Chaque pas est filmé sous 3 angles différents.



## Keynote



Step : diaporama de Chorégraphies, niveaux 1 à 4

Diaporama interactif visant à présenter des chorégraphies de step au regard des attentes des programmes. Pour chaque niveau les chorégraphies sont présentées sans les bras puis avec les bras à une allure dite « réduite » puis une dernière version existe à allure normale