


Mises en œuvre pédagogiques en musculation enrichies par le numérique

- 1- Assurer le suivi des élèves
- 2- Échauffement augmenté par l'apport de connaissances
- 3- Projection des objectifs du jour
- 4- Analyse précise de la motricité
- 5- Analyse différée de la motricité
- 6- Diffusion d'un GIF en boucle
- 7- Timer, gestion de circuit training
- 8- Tripmate : consulter, déposer des données
- 9- Programmes d'entraînement adaptés aux enfants
- 10- Carnet d'entraînement évolué Excel
- 11- Carnet d'entraînement en ligne GLIDE
- 12- Carnet d'entraînement Crosstraining associé à un diaporama
- 13- Accès à des connaissances anatomiques
- 14- Création de QR code pour consulter des contenus
- 15- Créer ses fiches ateliers, son carnet d'entraînement imprimable
- 16- Évaluer les degrés de maîtrise des élèves
- 17- Auto-évaluation, co-évaluation et examen
- 18- EPS BOX
- 19- Musculation webjéjé

Outil	Matériels	Applications	Icones	Niveau d'utilisation
PROF et consultation élèves	iPhone - iPad - Mac	iDocéo		1 à 3

Description succincte

Assurer le suivi des élèves

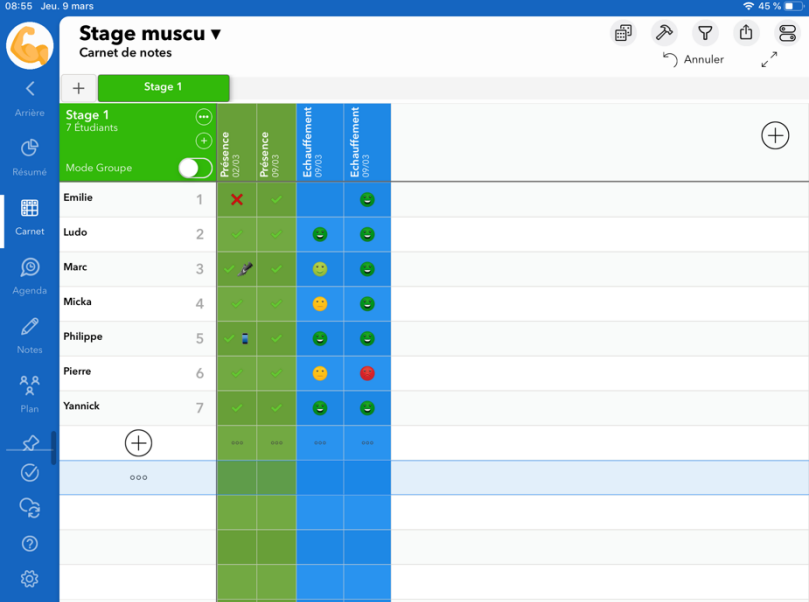
iDocéo est l'application que j'ouvre à chaque début de séance.

Elle me permet de faire mon appel très rapidement, noter les dispenses, les oublis de tenues et autres données.

Mon usage privilégié consiste à assurer le suivi des élèves : à chaque séance je peux apprécier la qualité de l'échauffement, mesurer l'engagement des élèves, et relever toutes sortes de données importantes (charge autorisée, permis de charger, inaptitude particulière, ...)


L'outil propose des compteurs simples, des chronomètres, des éditeurs textes et numériques, des icônes, ... qui selon les besoins permettent de rentrer les données rapidement.

Les éditeurs personnalisés et colonnes préférées permettent d'ajouter des types de colonnes rapidement.



The screenshot shows the iDoceo app interface for a 'Stage muscu' session. The screen displays a list of 7 students with columns for 'Présence' (08:00), 'Echauffement' (09:00), and 'Echauffement' (09:00). The students listed are Emilie, Ludo, Marc, Micka, Philippe, Pierre, and Yannick. The interface includes a sidebar with navigation options like 'Arrière', 'Résumé', 'Carnet', 'Agenda', 'Notes', and 'Plan'. The top status bar shows the time as 08:55 on Thursday, 9th March, and a battery level of 45%.

Plus-values	Limites
<p>La facilité d'utilisation.</p> <p>Toutes les données au même endroit.</p> <p>La multiplicité des outils.</p>	<p>Il faut un avoir un appareil Apple.</p>

Outil	Matériels	Applications	Icones	Niveau d'utilisation
Élèves	Smartphone - Tablette - PC relié à un vidéo projecteur	Photos ou vidéos		1

Description succincte

Échauffement augmenté par l'apport de connaissances

L'échauffement est projeté sur grand écran et les élèves reproduisent ce qui est demandé. Lors des temps de récupération (pause lors des séries de corde à sauter par exemple), de courtes vidéos théoriques (anatomie, physiologie, culture, ...) sont visionnées par les élèves. L'échauffement est progressivement ritualisé et les apports théoriques se font sous d'autres formats.




Plus-values

- Reproduire un échauffement visuel.
- Aider à la mise en place du rituel d'échauffement.
- Dévolution progressive de la prise en charge par les élèves.
- L'enseignant se centre progressivement que sur les contenus d'enseignements.
- Apport de connaissances variés

Limites

- Reproduction de formes.
- Nombre d'élèves à visualiser la vidéo (place face au tableau)

Outil	Matériels	Applications	Icones	Niveau d'utilisation
Prof pour Élèves	Vidéo projecteur + Smartphone, Tablette ou PC	Powerpoint ou autre		2
Description succincte				
Projeter les objectifs du jour				
<p>Lorsque j'arrive dans mon gymnase, je me dirige dans le local EPS et je fais rouler mon chariot équipé du projecteur et de toutes les connectiques vers le tableau blanc, puis je connecte mon pc ou ma tablette. Cela me prend 1 minute. En salle de musculation j'utilise un pico projecteur sur batterie.</p> <p>J'anticipe les choix de contenus que je vais diffuser tout au long de la séance en les ouvrant à l'avance. Ainsi je ne perds pas de temps à chercher mes documents.</p> <p style="text-align: center;">Les documents projetés sont divers :</p> <p>Présentation des objectifs de séance. Présentation de contenus précis. Anatomie. Règles de sécurité. Affichage des suivis d'évaluation. Vidéos diverses, ...</p>				
Plus-values		Limites		
<p>Permet de focaliser l'attention des élèves sur l'écran. Identification précise des objectifs.</p> <p>Améliore la compréhension des différents profils d'élèves (visuel, auditif, ...).</p> <p>Une image vaut mille mot.</p> <p>Dévoluer certaines tâches aux élèves.</p>		<p>Le coût d'achat du vidéo projecteur mais des lignes de budget existent pour cela.</p> <p>Avoir un local sécurisé ou ranger à chaque fois tout le matériel.</p>		

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Prof et élèves	1 tablette 1 trépied	SlowMo		1

Description succincte

Analyse précise de la motricité

Une tablette (de préférence sur un trépied) est placée à un endroit stratégique. Le choix de l'angle est déterminant pour mettre l'accent sur un élément précis. Cette analyse se fait lorsqu'un élève ne parvient pas à corriger sa posture ou sa réalisation et qu'un besoin d'analyse vidéo se fait sentir.

L'analyse technique est souvent privilégiée dans les usages de cette application. Elle permet aussi d'analyser divers mouvements et de les comparer à des actions antérieures ou servant de modèle. L'élève peut aussi situer ses progrès en visualisant son niveau initial et son niveau final.



L'analyse de la motricité peut se faire par :

- un camarade observateur (travail des rôles sociaux, coaching, relevés de données, ...)
- l'élève filmé lui-même (autoscopie, retour sur sa pratique, ...)
- le prof (aide aux apprentissages, analyse plus fine, ...)



Afin d'orienter l'analyse celle-ci doit être guidée par le prof ou des outils d'appréciations mettant en avant des critères d'observation

Plus-values	Limites
Autoscopie Auto-régulation Connaissance immédiate du résultat Visualisation des progrès	Le temps d'analyse de la vidéo élève par élève

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Prof et élèves	1 tablette ou smartphone	Vidéo Delay		1
Description succincte				
<p style="text-align: center;">Analyse différée de la motricité</p> <p>Une tablette ou smartphone (de préférence sur un trépied) est placée à un endroit stratégique. Le choix de l'angle (face, profil, angle) est déterminant pour mettre l'accent sur un élément précis .</p> <p>Cette application vidéo permet d'avoir un retour sur sa pratique avec un différé de 1 seconde à 4 minutes (iPad 6) et d'avoir de 1 à 4 écrans et différés différents. Ainsi le temps nécessaire aux élèves pour réaliser leurs actions puis pour se rendre vers la tablette influencera le délai choisi.</p> <p style="text-align: center;">L'analyse de la motricité peut se faire par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un camarade observateur (travail des rôles sociaux, coaching, relevés de données, ...) - l'élève filmé lui-même (autoscopie, retour sur sa pratique, - le prof (aide aux apprentissages, analyse plus fine, ...) <p>Afin d'orienter l'analyse celle-ci doit être guidée par le prof ou des outils d'appréciations mettant en avant des critères d'observation</p> <div style="text-align: right;">  </div>				
Plus-values			Limites	
<p style="text-align: center;">Autoscopie Auto-régulation Connaissance immédiate du résultat Pas de gestion du matériel</p>			<p style="text-align: center;">La batterie si usage toute la séance.</p>	

Outil	Matériels	Applications	Icones	Niveau d'utilisation
Prof pour élèves	Tablette - Smartphone Vidéo projecteur	Création de GIF à partir de vidéos		1

Description succincte

Diffusion d'un gif !

Un "gif" est un fichier qui se répète à l'infini. Sa définition est moindre qu'un fichier vidéo mais le fichier est très léger et facilement manipulable ou intégrable dans un document. Certains lecteurs de vidéo tel que l'application VLC permettent également de boucler la lecture d'une vidéo à l'infini mais le fichier est plus volumineux.

Lors d'un travail collectif sur un exercice particulier (pompe par exemple), on peut expliquer à toute la classe les contenus importants à respecter (Mains largeur d'épaules, corps gainé, ...). Dès que les élèves se mettent en activité, on peut passer d'élève en élève afin de les aider individuellement. Les autres ont la possibilité, lorsqu'ils le souhaitent, d'aller voir le gif

► **plus de 50% des élèves trouvent une réponse en analysant le gif.**


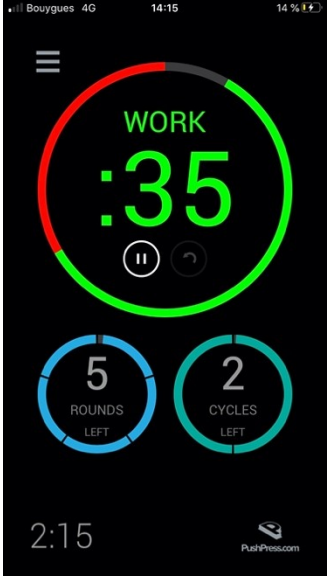




Plus-values


- Répétition courte à l'infini → référence pour les élèves
- Bénéficier d'une démonstration technique à la demande.
- Autonomie des élèves
- Volume faible du GIF

Limites

Vidéoprojecteur indispensable.

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Prof et élèves	1 smartphone ou 1 tablette + 1 enceinte nomade	Timer		1
Description succincte				
Gestion de circuit training				
<p>Mon usage privilégié est l'utilisation du Timer pour gérer mes séances de musculation. Il me permet de chronométrer l'échauffement, les séquences de corde à sauter, le temps de réalisation de chaque exercice, les temps d'étirements, ...</p> <p>Lorsque je mets en place des circuit-training ou des WOD en crosstraining, la gestion du temps est dévolue à l'application qui gère le nombre de séries, de répétitions, les temps de travail et de récupération.</p> <p>Il est compatible avec la gestion de la musique ce qui permet d'anticiper le début ou la fin d'un exercice par une baisse momentanée du son avec un décompte de 3 secondes souvent.</p> <p>Affichage en grand possible si couplé avec un vidéoprojecteur pour permettre de visualiser les temps.</p>				
				
Plus-values			Limites	
Se détacher de la manipulation du chronomètre Organiser précisément une séance dans le temps			Intervenir manuellement pour mettre pause si un événement non prévu se produit.	

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Prof et élèves	Tablette - Smartphone Hootoo	Hootoo tripmate https://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article1701		2
Description succincte				
<p style="text-align: center;">HOOTOO : Consulter, déposer des données</p> <p>Les vidéos des éléments à réaliser sont stockées en mémoire dans le tripmate connecté à toutes les tablettes de la classe de manière sécurisé. Les élèves peuvent consulter ou déposer des contenus (vidéos, photos, documents, ...) très facilement.</p> <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div>				
Plus-values			Limites	
<ul style="list-style-type: none"> - Vidéo des éléments disponibles à l'infini (démonstration) - Intégration des critères réussite / réalisation plus forte. - Pause / Ralenti dans les démonstrations possibles. 			<ul style="list-style-type: none"> - Perte de temps les premières séance. - Produit malheureusement plus disponible à la vente. Si vous en trouvez un, je vous conseille de lire nos articles publiés sur le site académique de Lyon. 	

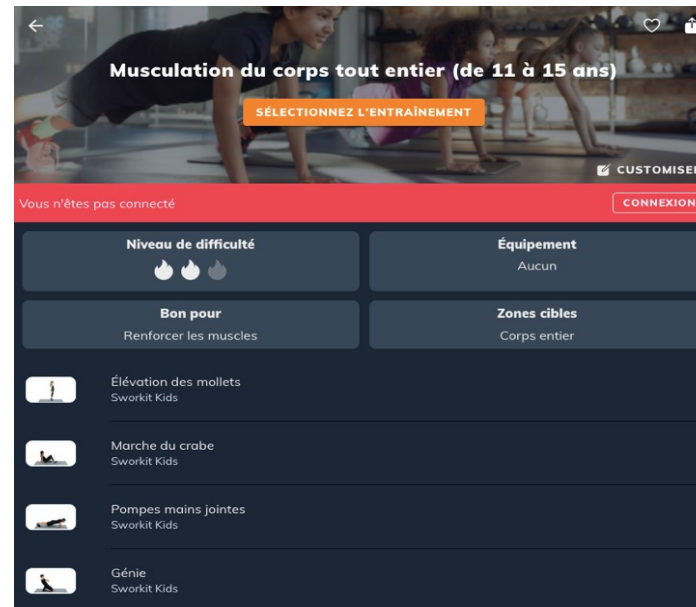
Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Élèves	Tablette - Smartphone	Sworkit en ligne https://app.sworkit.com/collections/kids-workouts		

Description succincte

Programme adaptés aux enfants

Plusieurs utilisations :

- Le professeur construit le programme
- Chaque élève choisit un exercice pour tous
- Groupe d'élève qui construit un programme pour les autres.



Plus-values

- Beaucoup d'utilisation différentes
- Adaptée aux enfants / visuelle
- Programmes construits ou à construire

Limites

- **Introuvable sur le store iOS mais [version en ligne](#)** - APK disponible sur demande (lien dans la fiche)

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Élèves	1 tablette - Smartphone pour 1 ou 2 élèves	Fichier Excel : carnet d'entraînement 3.0		2

Description succincte

Carnet d'entraînement évolué

Les premières séances sont prérédigées mais les élèves peuvent modifier les différents paramètres pour les adapter à ce qu'ils ont réellement réalisé.

Le fichier fonctionne sur tous support et permet l'accès à de nombreuses données calculées automatiquement (tonnage par exemple).

Toutes les fiches exercices sont disponibles rapidement avec les positions et critères de réalisation à respecter ainsi que les muscles sollicités.

Un outil permet d'aider à la définition de ces objectifs personnels.

L'enseignant peut aussi assurer un suivi du « permis de charger » ou évaluer la qualité de réalisation des exercices choisis par les élèves.

CONSULTER UN PROGRAMME CREE PAR LE PROF OU SOI -> Programme Prof S1-CT-TONIF COMPLET Méthode d'entraînement CIRCUIT TRAINING

Objectif séance: Circuit training Salle Haltéro Séries: 4 x Réps: 20 Pourcentage Charge idéale: 60 % 45 "

Conseils d'entraînement: Pour progresser il faut s'appuyer sur les muscles, sinon on risque de se blesser. Durée estimée de la séance: 01:26:32

Exercice	Séries	Reps	Charge idéale	Statut
1. GRAND DROIT Crunch machine	4 x	20	10 Kg	19
2. LOMBAIRES Extension Relevé de buste	4 x	20	10 Kg	19
3. BICEPS Curl poulie basse Supination	4 x	20	10 Kg	19
4. TRICEPS Tirage poulie haute	4 x	20	10 Kg	19
5. QUADRICEPS Presse	4 x	20	40 Kg	74
6. ISCHIOS Leg curl	4 x	20	20 Kg	37

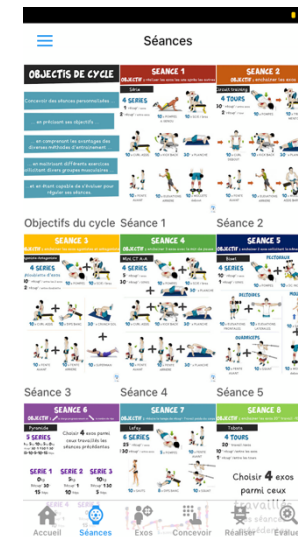
Plus-values	Limites
<p>Concentration d'informations au sein de l'application.</p> <p>Faciliter de construction de la séance</p> <p>Visualisation des positions et critères de réalisation</p>	<p>Présenter les outils progressivement dans le temps.</p>

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Élèves	1 Smartphone par élève	Glide - Muscu EPS		2

Description succincte

Carnet d'entraînement smartphone

Cette application permet aux élèves d'avoir accès à des séances pré-construites, de trouver rapidement des exercices par groupe musculaire, de consulter les contenus importants, de concevoir une séance en quelques clics, de s'évaluer ..



Plus-values

Consulter et remplir de nombreuses données facilement

Limites

Difficulté de création du fichier
Nécessite une connexion internet
Usages déviés du smartphone de la part des élèves

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Élèves	1 tablette - Smartphone pour 1 ou 2 élèves	Fichier Excel : les WODS de Nico + Diaporama		

Description succincte

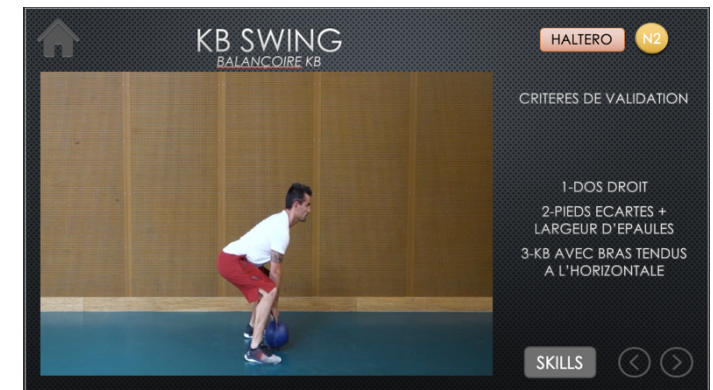
Carnet d'entraînement évolué associé à un diaporama

Les élèves ont accès à différents WOD préconstruits qu'ils peuvent adapter à leurs capacités.

Ils ont le choix des exercices parmi 3 grandes catégories d'exercices (gym, cardio, haltéro) qu'ils peuvent consulter au sein d'un diaporama interactif.

Un suivi des WOD de l'élève ou de la classe peut aussi être assuré.

CODE COMMUN DES EXERCICES - NIVEAUX												
Niveau	Base en lien avec un exo gymnique			Sollicite le cardio prioritairement			Base en lien avec exo d'haltéro et/ou charge					
	GYM			CARDIO			HALTERO					
	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3			
Superman	Que le buste	Buste et jambe	15 cm	Carry	valise	épaule	dessus tête	OH Squat	demi	Perpendiculaire	Hanche sous genou	
Dip banc				Jumping jack	bras à l'horizontale	Bras 3/4	Bras dessus tête	Thruster	demi	Perpendiculaire	Hanche sous genou	
Pompes	Surélevé	Genou	Poitrine sol-bras tendus	Fentes avant	Moyenne	Grande	+rapide	Soulevé preu				
Burpees	planche	poitrine - sol / main tape	+pompe	Montée de genoux				KB Swing		Perpendiculaire	Au dessus tête	
Hollow Rock	5 cm du sol	20 cm	30 cm	Corde à sauter	lente	moyenne	rapide	Jump Squat				
V ups	demi	3 quarts	Complet	Grimpe montagne	lente	moyenne	rapide	Pistol	avec mur	Demi-flexion	complète	
Relevé de genou				Sit up				Dead Lift	charge additionnelle			




Plus-values

Concentration d'informations au sein de l'application.
Répertoire complet d'exercices.

Limites

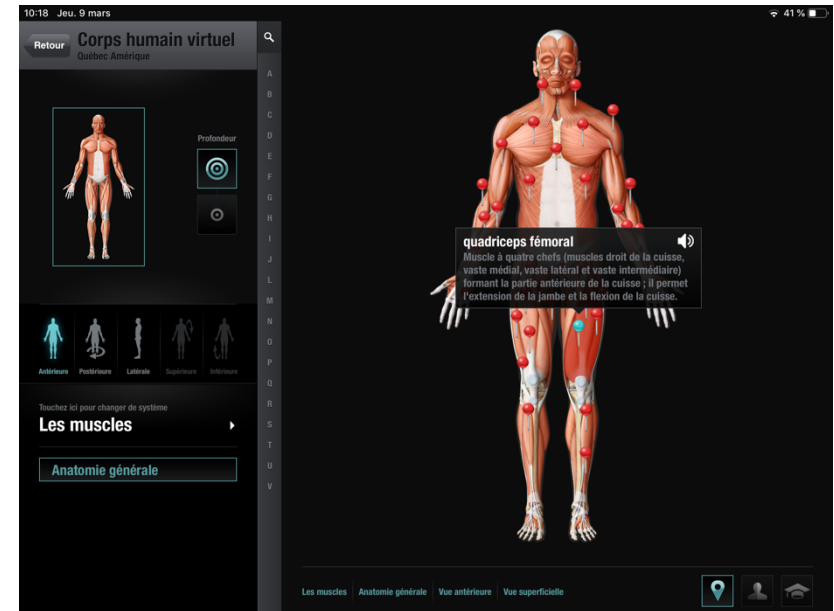
Présenter les outils progressivement dans le temps.

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Prof et Élèves	Smartphone - Tablette	Corps humain virtuel		1


Description succincte

Accès à des connaissances anatomiques

Certaines applications permettent d'accéder à des contenus anatomiques afin de mieux connaître les différentes fonctions du corps humain. Cette application peut-être placée en consultation libre à différents moments de la séance ou servir de support à une présentation du corps humain (les muscles, le squelette, le système cardio-vasculaire, l'appareil respiratoire, digestif, urinaire, ...)



Plus-values	Limites
Visualisation avancée des groupes musculaires Consultation libre	Termes techniques

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Prof pour Élèves	Smartphone	QR code		

Description succincte


Création de QR code pour consulter des contenus

Vous pouvez créer vos propres contenus stockés sur un Cloud ou en ligne sur le web. Lorsqu'un élève scan le QR code il accède à une donnée précise (une vidéo, un livret d'entraînement, une image, une information particulière, ...).

Au lieu d'imprimer tous vos contenus, vous n'imprimez que les QR code menant à ses données.



Plus-values	Limites
Accès à des contenus vidéos ou autres facilement.	Temps nécessaire pour consulter une donnée.

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Prof pour Élèves	PC + imprimante	Word - Pages		2

Description succincte

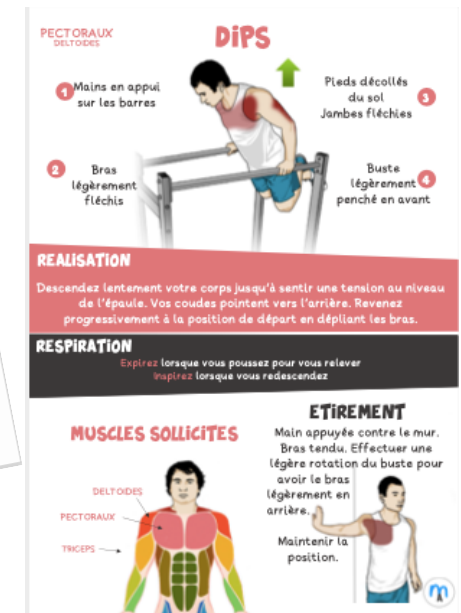
Créer ses fiches ateliers et son carnet d'entraînement imprimables

A l'aide d'un outil de traitement de textes vous pouvez construire un carnet d'entraînement adapté à vos besoins et l'imprimer au format livret.


Vous pouvez aussi créer de jolies fiches ateliers qui précisent les postures, réalisation et autres contenus que vous jugerez utiles.

Au début de la séance les élèves remplissent leur carnet d'entraînement et le complètent durant la séance.

Avant de réaliser un exercice, les élèves ont l'obligation de lire la fiche en prenant au moins 30 secondes. La fiche sert aussi d'outil de régulation pour un camarade observateur qui peut aider à la bonne réalisation de l'exercice en se servant des éléments indiqués.



Plus-values	Limites
Choix personnalisés des données Format livret intéressant Simplicité des critères Données visuelles	Impression d'autant de fiches que d'exos Plastifier les fiches

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Prof et élèves	Apple	iDoceo		2

Description succincte

Évaluer le degré de maîtrise des élèves

Grâce à la fonctionnalité Rubriques d'IDoceo, il est assez aisé d'évaluer une classe complète.

Il est possible d'évaluer un seul AFC-AFL-AFLP, en basculant rapidement d'un élève à un autre.


Ou

D'évaluer l'ensemble des AFC-AFL-AFLP pour un même élève



The screenshot shows the iDoceo interface. At the top, there's a header for '1102 Juin 9 mars' and 'Emilie'. Below it is a grid for evaluating students. The grid has columns for 'AFC', 'AFL', and 'AFLP' and rows for individual students. The bottom part of the screenshot shows a rubric for 'CAP Badminton' with four levels of mastery: 'Maîtrise insuffisante', 'Maîtrise fragile', 'Maîtrise satisfaisante', and 'Très bonne maîtrise'. Each level has a corresponding description of the student's performance.

Plus-values	Limites
Clics rapides pour évaluer précisément	Attribution précise des points selon les degrés

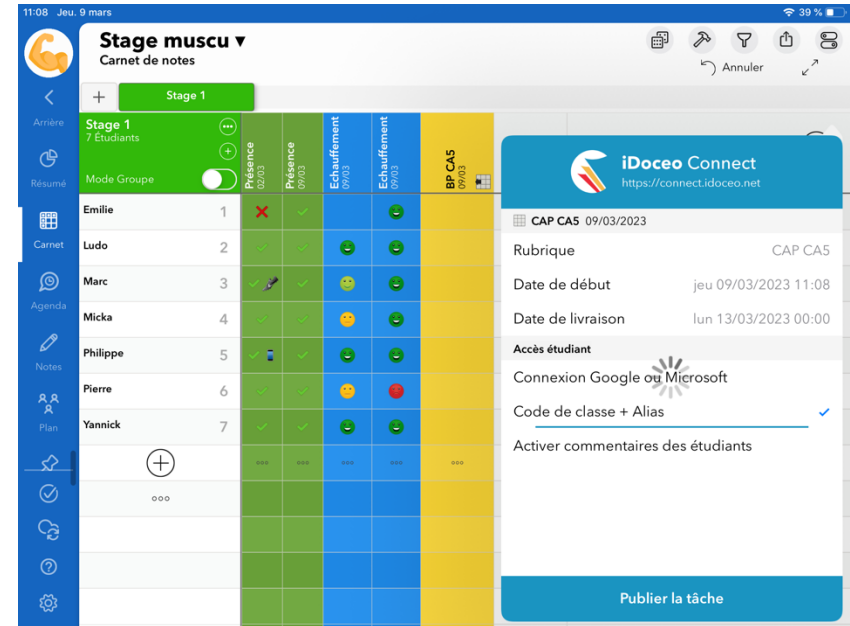
Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Élèves	Smartphone - Tablette - PC relié à un vidéo projecteur	IDOceo Connect		

Description succincte

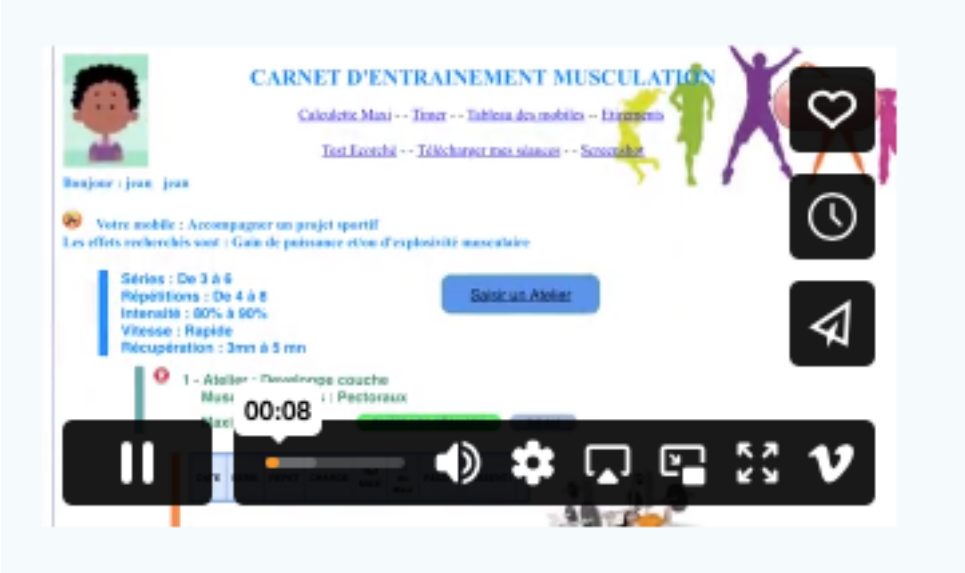
Auto-évaluation, co-évaluation et examen avec iDocéo Connect

Avec cette option vous pourrez permettre à vos élèves de s'auto-évaluer ou de réaliser un questionnaire en ligne.

Vous pouvez partager une rubrique afin qu'ils se placent eux-mêmes sur un degré de maîtrise



Plus-values	Limites
<p>Lien créé rapidement</p> <p>Auto-évaluation simplifiée</p> <p>Lisibilité des critères</p>	<p>Connexion internet</p>

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Prof pour Élèves	Smartphone - Tablette - PC	http://epsbox.free.fr/index.php/tutoriels-usages/musculation/#page-content		3
Description succincte				
EPS BOX				
<p>Consulter le site ci-dessous pour des informations détaillées :</p> <p>http://epsbox.free.fr/index.php/tutoriels-usages/musculation/#page-content</p>				
Plus-values			Limites	
<p>Pas besoin d'internet Tous les OS, tous support Utilisable partout Personnalisable</p>			<p>Mise en place initiale</p>	

Outil	Matériels	Applications (auteur)	Icones	Niveau d'utilisation
Élèves	Smartphone - Tablette - PC Internet	https://www.webjeje.com/spip/spip.php?article5		1

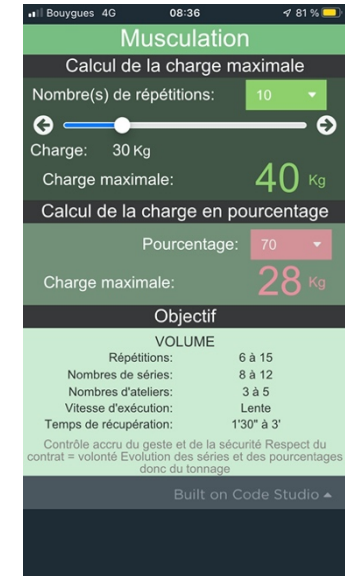
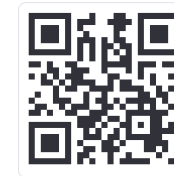
Description succincte

EPS BOX

Retrouvez 21 petits utilitaires en ligne. Des compteurs généralistes, spécifiques dans plusieurs APSA (VB, HB, BB, Ultimate, lutte, BAD, Muscu, natation, Relais..) un générateur de code Plickers, des planches tactiques...

Multi OS, ils fonctionnent sur tous les systèmes d'exploitation (iOS, Linux, Windows...) et sur tous les supports (smartphone, tablettes, Portables, PC...).

L'utilitaire en musculation permet de calculer la charge maximale à partir du nombre de répétitions, de choisir un pourcentage de charge et d'avoir quelques informations sur le nombre de séries, répétitions, ateliers, vitesse d'exécution et temps de récupération



Plus-values	Limites
<p>Simplicité de l'outil</p> <p>Rapidité de lecture et de compréhension</p> <p>Pertinence</p>	<p>Internet</p> <p>Séance globale</p>