



# MUSCU : s'entraîner ici et ailleurs

Carnet d'entraînement 3.0



APSA- Niveau	OBJECTIFS	TYPE DE CLASSE
MUSCU	Permettre à chaque élève de concevoir, conduire et réguler des séances d'entraînement adaptées à un projet personnel de développement de soi. Ceci grâce à l'accès à un grand nombre de connaissances dans et en dehors de la leçon d'EPS.	CAP-BEP BAC PRO BAC GT
N3 N4		

AUTEUR	ETABLISSEMENT
Mickaël DA COSTA <a href="mailto:mickael.da-costa@ac-lyon.fr">mickael.da-costa@ac-lyon.fr</a>	LP Les CANUTS VAULX EN VELIN

MATERIELS NECESSAIRES	LOGICIELS / APPLICATIONS NECESSAIRES
1 tablette (ou PC prof) pour recenser l'ensemble des infos + fiches imprimées du carnet ou l'idéal : 1 tablette/ 1 smartphone pour 2 élèves minimum Vidéo projecteur souhaité pour accompagner ses propos	 <b>MUSCU CARNET</b> via  <b>EXCEL</b>

**RESUME DU SCENARIO PEDAGOGIQUE**

Les élèves conçoivent leurs séances (chez eux ou en début de cours) avec l'aide de l'enseignant et des différentes informations figurant sur la tablette. La quantité d'éléments à gérer en autonomie par les élèves augmente progressivement au fil des séances (choix exos, SRIR, charges, méthodes, objectifs, ...).  
Chaque onglet intervient à un moment précis du cycle et les informations sont amenées progressivement selon le degré d'autonomie et de compréhension des élèves.

**INTERET SPECIFIQUE DU NUMERIQUE EDUCATIF DANS CE SCENARIO PEDAGOGIQUE ET AILLEURS**

Permettre d'accéder aux informations essentielles liées à l'entraînement en musculation pour concevoir et conduire une séance personnalisée à tout moment de sa vie.

## ORGANISATION PEDAGOGIQUE DE LA CLASSE ET EVOLUTION DU SCENARIO PEDAGOGIQUE

Les élèves conçoivent leurs séances chez eux ou en début de cours (avec l'aide des différents onglets). L'enseignant échange avec les élèves pour ajuster le projet. Ils réalisent ensuite en autonomie + ou – guidée, les exercices prévus avec la possibilité de réguler à tout moment de la séance leur projet (pendant et en fin de séance). Les élèves évoluent systématiquement en binôme avec une tablette pour 2 dans mon cas.

### ETAPE 1



#### ACCUEIL

Dans cet onglet vous trouverez l'ensemble des fonctionnalités accessibles dans le carnet d'entraînement.

Précisions : les boutons sont des liens hypertexte qui fonctionnent sur PC et sur iPad-iPhone (mais pas sur Android : il faudra passer par les onglets ou clic droit sur la forme si elle est déverrouillée)

**Préalable** : chaque cellule blanche est une donnée de validation : on clique dessus, un petit triangle apparaît sur la droite de la cellule, on clique délicatement sur ce triangle et une liste déroulante apparaît, puis on choisit l'élément voulu. Il est aussi possible d'écrire avec le clavier dans l'ensemble des cellules.

### ETAPE 2



Onglet **ECHAUFFEMENT** : En cliquant sur **S1** en haut à gauche, il est possible de choisir le type d'échauffement proposé aux élèves (en fonction de ce que vous aurez défini dans l'onglet **DEBUTMU** : voir plus bas)

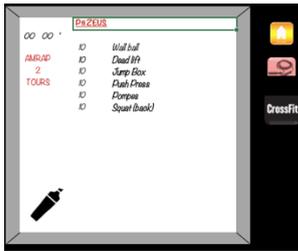
### ETAPE 3



Pour construire ou consulter le WOD du jour, les élèves peuvent utiliser l'onglet **LAFAYCROSSFIT** ou **WODTABLANC** (le premier permet l'affichage des images des exercices, tandis que le second s'apparente à un classique tableau blanc).

On clique sur le nom du WOD puis on peut adapter les différents exercices et le nombre de réps.

**Précisions** : si on modifie un exercice ou un nombre de réps manuellement et que l'on change de WOD, les exercices et réps ne seront plus actualisés.



- Aussi je vous invite à fonctionner de 2 façons différentes :
- 1- L'onglet **LAFAYCROSSFIT** servira juste à consulter les WOD du prof
  - 2- L'onglet **WODTABLANC** permettra à l'élève de personnaliser son WOD

## ETAPE 4

Série	Reps	Weight	Time
2	20	10 Kg	00:04:51
3	20	10 Kg	00:04:51
4	20	10 Kg	00:04:51
5	20	10 Kg	00:04:51
6	20	10 Kg	00:04:51

Dans chaque onglet séance (**S1** à **S12**) les élèves peuvent choisir les muscles à travailler, les exercices, et les différents paramètres en cliquant sur les différentes cellules. Il est nécessaire de choisir en premier le nom du muscle à travailler avant de pouvoir accéder à la liste des exercices correspondant.

Dans le cas d'une tablette pour 2, l'élève n°1 remplira sa séance de l'exercice 1 à 8 (rare d'en faire plus en une séance) et l'élève n°2 utilisera les exercices 9 à 16. Il est aussi possible de mettre 2 fichiers par tablette (cela nécessite toutefois de sortir du fichier à chaque fois). Il est aussi possible d'utiliser un onglet sur 2 : le n° 1 utilise les séances paires et le n°2 impaires.

Toutes les données proposées sont modifiables dans l'onglet **DEBUTMU**

## ETAPE 5

L'élève peut consulter un programme créé par le prof (**Programme prof**) ou aller chercher une séance créée précédemment (**Programme perso**). Cette fonctionnalité permet de repartir de la base d'une séance précédente sans avoir à tout réécrire.

## ETAPE 6

En fin de séance l'élève peut analyser sa séance en utilisant des mots simples prédéfinis ou en utilisant directement le clavier pour être plus précis.

## ETAPE 7

L'enseignant doit pouvoir à tout moment consulter le carnet des élèves. Pour ma part, les tablettes sont toutes posées sur un caisson à proximité des élèves. Les élèves font des allers-retours entre l'atelier et la tablette. S'ils utilisent leurs smartphones, il doit aussi être possible de consulter la séance. Celle-ci doit être envoyée à l'enseignant (AirDrop ou Mail) avant de partir.

## ETAPE 8

Exercice	Amira	Estelle
PECTORAUX Déplacement coude barre	En cours	Maitrisé
DORSAUX Tirage nuque poulie	Maitrisé	Maitrisé
GRAND DROIT Crouchi machine	Maitrisé	Maitrisé
ISCHIOS Lay court allongé machine	Maitrisé	Maitrisé
QUADRICEPS Press	Maitrisé	Maitrisé

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE	POINTS PERDUS
UTILISATION DE LA SALLE	
S'asseoir sur les machines sans les utiliser	-1
Laisser trainer le matériel utilisé	-1
Dégrader le matériel	-4
Sortir de la salle sans autorisation	-1
ENGAGEMENT	
Bader son échauffement	-2
Famille	-1

En utilisant l'onglet **PERMISMUSCU**, l'enseignant peut suivre l'évolution de la maîtrise des différents exercices proposés (« maitrisé » ou « en cours », en indiquant ce qu'il manque à l'élève : ex : problème de « réalisation »). Il peut aussi évaluer la conception, l'engagement ainsi que l'analyse de séance pour pouvoir noter les acquisitions des élèves. On indique ici les charges que les élèves sont autorisés à mettre sur les différents exercices. Les élèves ont la possibilité de demander une validation par l'enseignant pour avoir le droit d'augmenter la charge.

Un code de la salle est présenté en début de cycle et les élèves peuvent perdre des points sur leurs permis (ou en récupérer selon certaines conditions). Ceci aboutira à une note en fin de cycle.

## ETAPE 9

Paramètre	Attendu	Observations
Amplitude	...	...
Force	...	...
...	...	...

Dans l'onglet **AFC-CYCLE**, l'enseignant peut préciser la trame de son cycle ainsi que les attendus d'apprentissages qu'il va présenter aux élèves.

## ETAPE 10

**DORSAUX** S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12

**Tirage nuque poulie**

MARNS AU NIVEAU DES ANGLES DE LA BARRE

DOS DROIT

GENOUX SOUS LES RONDINS

Respiration: Expirez (vider les poumons) lorsque vous descendez la barre et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

Tirez lentement la barre vers le bas, jusqu'au contact de la nuque, puis revenez à la position de départ progressivement en contrôlant le retour.

Autres muscles sollicités: 0

Étirement

M. DA COSTA

Avant chaque exercice ou lors de la réalisation d'un nouvel exercice, l'élève peut consulter la fiche atelier (onglet **EX REALISATION**). Pour cela il sélectionne le muscle puis l'exercice voulu (certains exercices restent à préciser) Une partie de ces fiches (celles correspondant au plan de salle) sont affichées à côté des ateliers (fiches plastifiées plus patafix).

**PECTORAUX** S1 S2

MUSCLES

PECTORAUX

GRAND DROIT

OBLIQUES

TRAPEZES

**DORSAUX**

LOMBAIRES

DELTOIDES

BICEPS

TRICEPS

QUADRICEPS

ISCHIOS

PIEDS AU SOL - tete

**Tirage nuque poulie**

DORSAUX

Barre T

Flexion bras tendus. Tirage pull down

Pull over

Rowing Haltère

Rowing pronation

Rowing supination

Tirage horizontal

**Tirage nuque poulie**

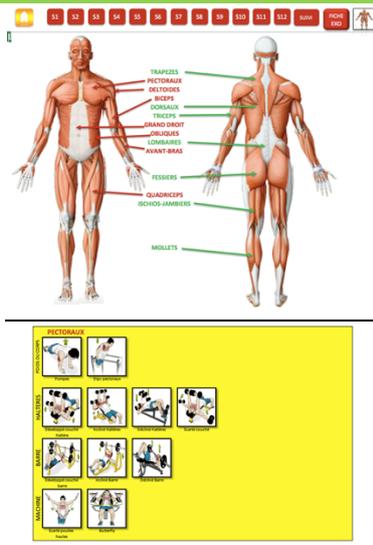
Tirage poitrine

Traction

Traction supination chins

Il accède ainsi aux informations concernant la posture, la réalisation, la respiration ainsi que les muscles travaillés et l'étirement associé.

## ETAPE 11



De planches d'exercices sont disponibles (onglet **ANATOMIE**) en cliquant sur les différentes parties du corps (PC et iOS) ou en faisant dérouler vers le bas. Les planches peuvent être aisément complétées selon vos propres exercices.

L'élève consulte les exercices et en discussion avec l'enseignant, il peut en choisir de nouveau. Il retient le nom de celui qui l'intéresse pour l'indiquer dans sa conception de séance.

Si vous souhaitez rajouter des exercices de musculation il faudra les ajouter sur les différentes planches mais aussi dans l'onglet **EX** (indiquer le nom + image au minimum) pour que celui-ci puisse s'afficher correctement.

## ETAPE 12



L'enseignant aide les élèves à définir leurs projets personnels en trouvant progressivement des mobiles d'agir (onglet **OBJECTIFS**). Cela se fait par le biais d'échanges entre les élèves et avec l'enseignant (questionnements, réflexions,...)

## ETAPE 13

**COEUR BARRÉS (BARRÉS)** - Sauver les numéros pour personnaliser les différents exercices

Exercice	Muscles	N°	Charge	Régime
1	MUSCLES			
2	EXOS			
3	TRICEPS	4	20	45
4	TRICEPS	4	20	45
5	TRICEPS	4	20	45
6	TRICEPS	4	20	45
7	TRICEPS	4	20	45
8	TRICEPS	4	20	45
9	TRICEPS	4	20	45
10	TRICEPS	4	20	45
11	TRICEPS	4	20	45
12	TRICEPS	4	20	45
13	TRICEPS	4	20	45
14	TRICEPS	4	20	45

Pour adapter ce carnet d'entraînement à ses envies, l'enseignant doit comprendre que toutes les données de validation sont paramétrables dans l'onglet **DEBUTMU**. Vous pouvez y choisir les listes de méthodes, les paramètres, les différents WOD, le type d'échauffement, les critères d'observation du permis, ...

### CHAQUE DONNEE DE VALIDATION DU FICHER SE MODIFIE EXCLUSIVEMENT DANS CET ONGLET

Au début il s'agira surtout de modifier les séances proposées aux élèves en choisissant vos propres exercices et méthodes par séance (16 séances sont paramétrables)

## ETAPE 14

**FOUILLER DANS LES ONGLETS** et n'hésitez pas à me questionner si besoin. N'oubliez pas d'entrer vos propres listes élèves dans l'onglet **APPEL** (un fichier par classe)

Il existe plusieurs autres onglets qui seront utilisés selon vos envies et selon les besoins : suivre les résultats des différents WOD individuellement ou collectivement, accéder à des connaissances physiologiques, sur l'entraînement et la nutrition. Découvrir les grands objectifs, diverses méthodes d'entraînement.

Je vous invite à dupliquer le fichier dès son téléchargement afin d'y faire tous les tests souhaités.

## AJUSTEMENTS POSSIBLES SELON LE NIVEAU D'AUTONOMIE, DE COMPREHENSION ET D'ENTRAIDE DES ELEVES

Faible autonomie : Les choix sont fortement guidés	Grande autonomie : Le choix est exhaustif
Peu d'entraide : travail toujours par 2 plutôt affinitaires	Beaucoup d'altruisme : Binôme variable
Difficulté de compréhension : Simplification des critères à définir et des exercices possibles. Seuls quelques fonctions de l'appli sont utilisées.	Compréhension aisée : Les élèves précisent l'ensemble des éléments. L'appli est utilisée entièrement

## AJUSTEMENTS POSSIBLES SELON LE MATERIEL DISPONIBLE

1 écran mobile (1 ordi, 1 tablette ou 1 smartphone)	2 écrans mobiles	4 écrans mobiles et +
On projette la séance au mur. On permet aux élèves de consulter des exercices pour faire des choix (ils remplissent ensuite un carnet d'entraînement en version papier)	Une tablette pour projeter les exercices possibles. Une pour relever les données  Une tablette peut être utilisée pour analyser sa réalisation grâce aux outils vidéos.	Une tablette ou smartphone pour 1 ou 2. 1 fichier par élève / tablette ou smartphone. 1 fichier pour 2 en se répartissant les exercices (1 à 8 et 9 à 16 ou les onglets pair et impair)

## LIENS DE TELECHARGEMENT DE LA (LES) RESSOURCE(S)

Nom	OS	Lien de téléchargement
EXCEL (office 365)	Windows-Mac	<a href="#">ici</a>
EXCEL Bureau	Windows-Mac	<a href="#">ici</a>
EXCEL pour tablette	iOS-Android-Windows	Play Store - Apple store – Windows store
MUSCU CARNET	iOS-Android-Windows	Site EPS de l'académie de Lyon (Ressources-CP5-Musculation-Outils numériques)

**PRE REQUIS TECHNIQUES D'UTILISATION DU NUMERIQUE**

Pour l'enseignant	Pour l'élève
<p>Comprendre le fonctionnement de l'appli décrit ci-dessus.</p> <p>-Utiliser à minima Excel : copier un fichier sur la tablette (à partir d'un mail, d'iTunes, d'Airdrop ou Airdroid, avec le câble USB ou une carte SD)</p> <p>-Comprendre les données de validation : chaque cellule blanche est modifiable : on clique dessus, un petit triangle apparaît à droite de la cellule, on clique délicatement dessus, puis une liste déroulante apparaît et on choisit l'élément voulu.</p> <p>Préparer les séances au préalable dans l'onglet <b>DEBUTMU</b> en choisissant les différents paramètres, les exercices,...</p> <p>Ajouter de nouveaux exercices (nom + image) dans <b>ANATOMIE</b> et <b>EX</b> et <b>LAFAYCROSSFIT</b> (pour les WOD). Il s'agit de mettre le nom et l'image de l'exercice à la suite des autres en respectant le format des autres images.</p> <p>Comprendre comment supprimer les onglet inutilisés.</p>	<p>Ouvrir le bon fichier.</p> <p>Comprendre les liens hypertextes et les données de validation. Comprendre le sens de chaque onglet utilisé et savoir naviguer entre eux.</p> <p>L'enregistrement est automatique</p>

**LES PLUS VALUES**

Pour l'élève		Pour l'enseignant	
Acteur de son apprentissage	+++	Permettre un retour rapide aux élèves	++
Compréhension facilitée	++	Mutualiser les ressources	++
Visualisation simplifiée des problèmes	+	Multiplier les ressources	+++
Développement du regard critique	++	Faciliter l'apprentissage	++
Accroître la motivation	++	Faciliter les échanges entre enseignants et élèves	++
Mettre en activité	++	Favoriser la continuité pédagogique entre les séances	+++
Impulser l'autonomie	+++	Assurer un suivi des progrès des élèves	+++
Bénéficier d'un apprentissage individualisé	+++		
S'autoévaluer ou être évalué différemment	+		
Connaissance immédiate des résultats	+		

### LIMITES AUX PROPOSITIONS

L'application nécessite l'utilisation des smartphones des élèves pour être complètement fonctionnelle ou à minima un écran mobile pour 2.

L'application est assez exhaustive et il faudra amener les différents éléments progressivement. L'élève pourra apprendre à les paramétrer au fil des séances (il ne faut pas tout présenter d'un coup !). Au début l'onglet **CTCROSSLAFAY** et **S1** à **S3** seront privilégiés. Puis l'élève pourra aller chercher d'autres informations progressivement.

### CONCEPTION ET ANALYSE DE LA SEANCE

