

iDoroulette pour un échauffement ludique autour du renforcement musculaire

Dans l'application iDocéo (disponible sur iPhone et iPad), il y a une fonction roulette qui peut être très utile et ludique pour tirer au sort des élèves ou tirer au sort des exercices à réaliser.

Je vais donc vous présenter une roulette « RENFO » qui peut être utilisée lors d'un échauffement ou au sein même de votre cycle d'EPS.

Vous pourrez utiliser au choix tous les exercices ou en sélectionner quelques uns.

+ Tuto pour réaliser une roulette avec tous les exercices de votre liste

**1) Tout d'abord, il faut créer une classe et nommer vos exercices à la place
des noms des étudiants**

The screenshot shows the 'Roue Renfo' interface in the iDocéo application. The title is 'Roue Renfo' with a dropdown arrow, and below it is 'Carnet de notes'. The interface includes a sidebar on the left with navigation icons for 'Arrière', 'Résumé', 'Carnet', 'Agenda', 'Notes', 'Plan', and 'Tableau'. The main area displays a list of exercises with their counts and numbers. The '20 Crunch' exercise is highlighted in blue. At the bottom right, there is a 'Classe' button with a lightning bolt icon.

| Exercice | Nombre | Numéro |
|------------------------|--------|--------|
| 1' Ours | 11 | |
| 15 Pompes | 12 | |
| 16 Planche Dynamique | 13 | |
| 20 Mountain Climbers | 14 | |
| 20 Shoulder Tap | 15 | |
| 20 Burpees | 16 | |
| 20 Crunch | 17 | |
| 20 Fentes | 18 | |
| 25 Crunchs Croisés | 19 | |
| 20 Flexions Extensions | 20 | |
| 10 Squats Sautés | 21 | |
| 20 Squats | 22 | |

2) Ensuite, il faut cliquer sur le marteau en haut à droite.

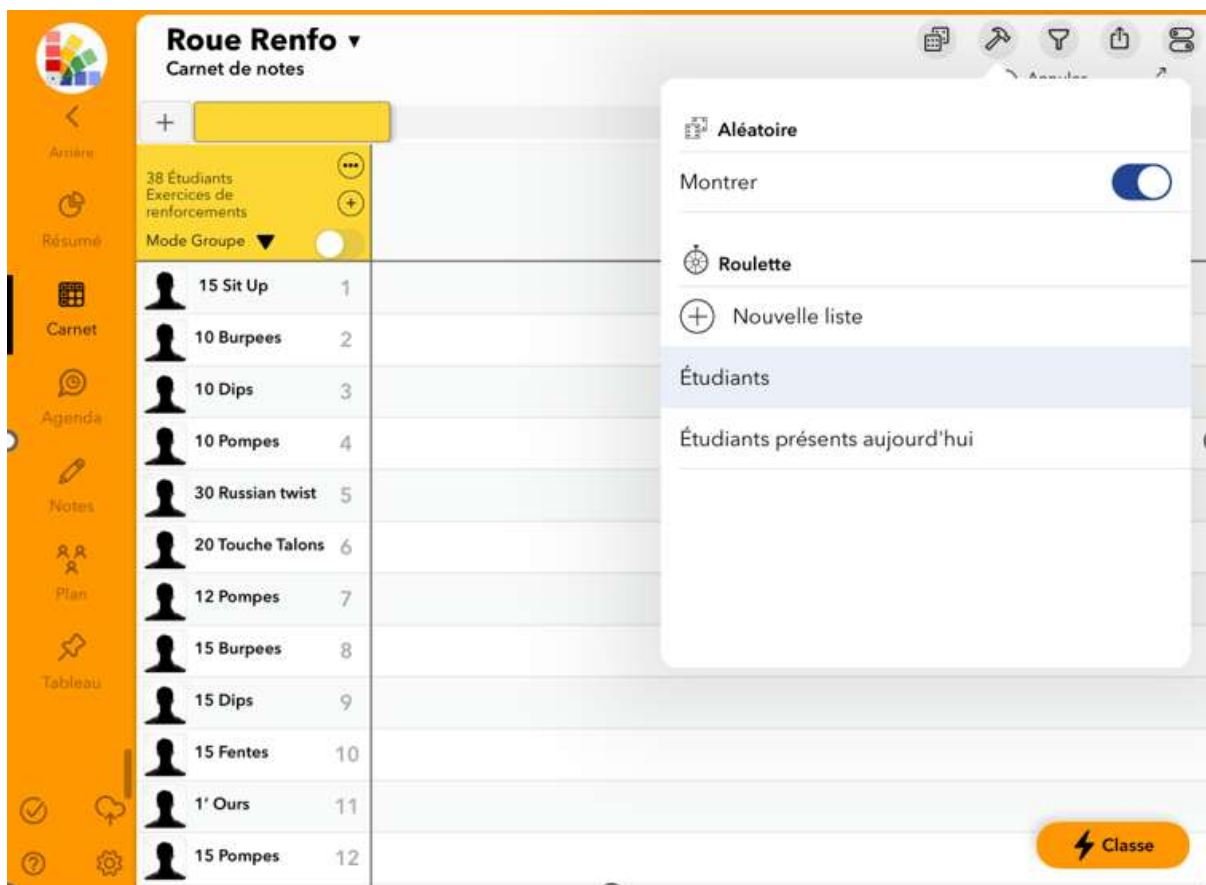
The screenshot shows the 'Roue Renfo' app interface. The top right corner features a toolbar with icons for a calendar, a hammer (highlighted with a red circle), a filter, a share icon, and a settings icon. Below the toolbar, the 'Outils' menu is open, listing various tools. The 'Aléatoire' option at the bottom of the menu is highlighted with a blue background. The main content area displays a list of exercises with their respective counts.

| Exercice | Nombre |
|------------------|--------|
| 15 Sit Up | 1 |
| 10 Burpees | 2 |
| 10 Dips | 3 |
| 10 Pompes | 4 |
| 30 Russian twist | 5 |
| 20 Touche Talons | 6 |
| 12 Pompes | 7 |
| 15 Burpees | 8 |
| 15 Dips | 9 |
| 15 Fentes | 10 |
| 1' Ours | 11 |
| 15 Pompes | 12 |

3) Sélectionner le mode « Aléatoire » tout en bas du menu déroulant

This screenshot is identical to the previous one, but the 'Aléatoire' option in the 'Outils' menu is now highlighted with a blue background, indicating it has been selected. The hammer icon in the top right toolbar remains highlighted with a red circle.

4) Dans le menu qui s'ouvre, il faut sélectionner « Etudiants » si l'on veut obtenir une roulette avec tous les exercices.

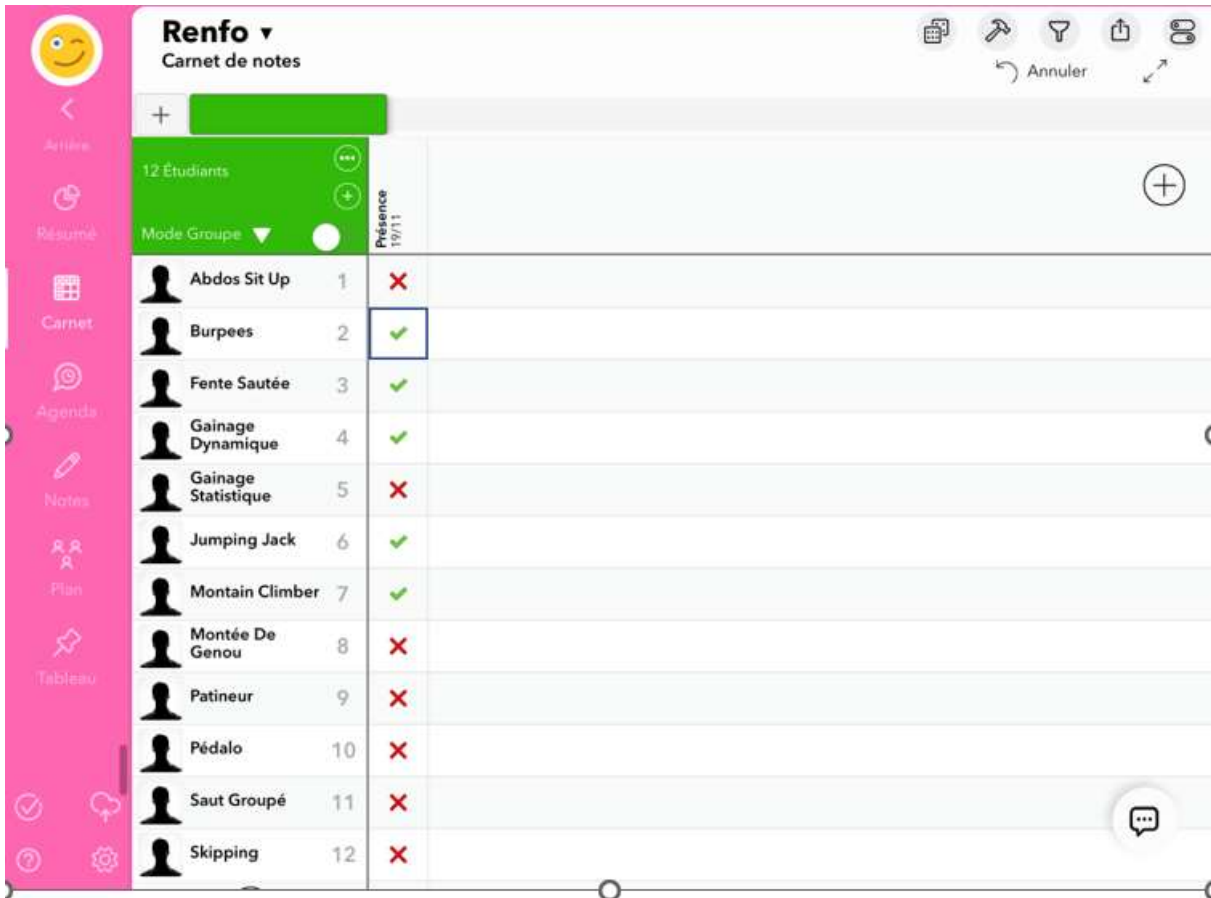


5) Vous obtenez une roulette comme celle-ci.



Tuto variante avec sélection de quelques exercices seulement

1) Tout d'abord, il faut créer une colonne de présence dans votre liste de classe et valider les exercices que vous souhaitez voir apparaître dans votre roulette



The screenshot shows a mobile application interface for a fitness routine. The top bar displays the name 'Renfo' and 'Carnet de notes'. Below this, there is a header for '12 Étudiants' and 'Mode Groupe'. A table lists 12 exercises, each with a number and a status indicator (green checkmark or red X). A blue box highlights the 'Burpees' row, which has a green checkmark. The 'Présence' column is currently empty, with a total of '19/11' shown at the top right of the table.

| | | Présence | |
|---------------------|----|----------|--|
| Abdos Sit Up | 1 | ✗ | |
| Burpees | 2 | ✓ | |
| Fente Sautée | 3 | ✓ | |
| Gainage Dynamique | 4 | ✓ | |
| Gainage Statistique | 5 | ✗ | |
| Jumping Jack | 6 | ✓ | |
| Montain Climber | 7 | ✓ | |
| Montée De Genou | 8 | ✗ | |
| Patineur | 9 | ✗ | |
| Pédalo | 10 | ✗ | |
| Saut Groupé | 11 | ✗ | |
| Skipping | 12 | ✗ | |

2) Ensuite, il faut sélectionner le « Marteau », puis « Aléatoire », et « Étudiants présents aujourd'hui » pour obtenir la roulette avec uniquement les exercices choisis.

The screenshot shows the 'Renfo' app interface. On the left is a pink sidebar with navigation icons for 'Arrière', 'Résumé', 'Carnet', 'Agenda', 'Notes', 'Plan', and 'Tableau'. The main area displays a list of exercises with their counts and status (green checkmarks or red X's). A settings menu is open over the list, showing options for 'Aléatoire' (toggled on), 'Roulette', and 'Nouvelle liste'. Under 'Étudiants', 'Étudiants présents aujourd'hui' is selected. A 'Classe' button is visible at the bottom right.

| Exercice | Nombre | Status |
|---------------------|--------|--------|
| Abdos Sit Up | 1 | × |
| Burpees | 2 | ✓ |
| Fente Sautée | 3 | ✓ |
| Gainage Dynamique | 4 | ✓ |
| Gainage Statistique | 5 | × |
| Jumping Jack | 6 | ✓ |
| Mountain Climber | 7 | ✓ |
| Montée De Genou | 8 | × |
| Patineur | 9 | × |
| Pédalo | 10 | × |
| Saut Groupé | 11 | × |
| Skipping | 12 | × |

The screenshot shows the roulette wheel interface. The wheel is divided into six colored segments, each with a name and a small circle: Burpees (yellow), Gainage Dynamique (light green), Abdos Sit Up (light blue), Fente Sautée (blue), Jumping Jack (magenta), and Mountain Climber (red). A yellow star is in the center, and a red arrow points to the top. The text 'Fait' is at the top left, and 'Effacer étudiant de la roulette' is at the bottom right.