


SEMINAIRE NUMERIQUE EPS

NANTES LES 26 MARS, 4 ET 8 AVRIL 2013

FICHE DE MUTUALISATION

	PRÉSENTATION D'UN : LOGICIEL – MATÉRIEL - USAGE	
COMPÉTENCES : Préparer, gérer des projets et suivi d'entraînement dans le cadre de la CP5	PRECISIONS : Autour d'un carnet de bord numérique propre à chaque élève, centraliser et rendre accessible l'ensemble des documents et fiches de travail couramment utilisés lors d'un cycle de musculation. concevoir un outil qui permet de <ul style="list-style-type: none">• formaliser,• prévoir,• faciliter la mise en œuvre par l'élève• de gérer des séquences et des projets d'entraînement en musculation et d'en tenir l'historique à tous moments	
SOCLE COMMUN :	PRECISIONS :	
MATÉRIEL : Ordinateur, mise en réseau Logiciel de base de Données File maker Pro multiplateforme Environ 260 euros	FONCTIONNALITÉS : <ul style="list-style-type: none">• Carnet de bord numérique personnel:• assure le compte rendu de séquences réalisées• Permet d'accéder directement aux fiches d'ateliers détaillées• Permet par un masque de saisie de préparer en amont une séance de travail en associant exercices et régions musculaires• D'en fixer les charges de travail en relation avec une fiche de renseignement personnelle et d'un mobile retenu• D'en imprimer éventuellement le contenu pour faciliter la portabilité• De la compléter par une analyse de ressenti sur chaque exercice proposé• D'y accéder en dehors des cours et de la modifier via le réseau interne de l'établissement• D'en assurer le cas échéant la portabilité sur tablette• Donne une matrice d'utilitaire adaptable à différentes activités (course de durée)	
EXEMPLE D'USAGE : Préalablement ou postérieurement voir durant le cours l'élève peut renseigner le travail réalisé en musculation. Il y reporte les exercices, les associe aux différents groupes musculaire. Il les renseigne en y associant des méthodologies d'entraînement afin de répondre au mieux au mobile choisi. (intensité, récupération, charge) Il peut concevoir des séances à réaliser et y reporté son ressenti	ILLUSTRATION : Je choisis le mobile d'accompagnement de projet sportif. Je détermine une zone musculaire à travailler, j'y associe 2 ou 3 exercices dont je précise les charges de travail en fonction de mes 1RM afin d'être cohérent. J'accède ainsi aux fiches ateliers spécifiques afin de prendre connaissance des consignes de réalisation, des critères de validation... Je valide et j'imprime ma séance. Après réalisation je rentre mes informations de ressenti afin de compléter mon carnet de bord	

<p>INTERET POUR L'ENSEIGNEMENT :</p> <p>Permet de centraliser le travail des élèves et d'y accéder facilement afin d'en suivre la cohérence</p>	<p>INTERET POUR L'APPRENTISSAGE :</p> <p>Permet le suivi, Laisse une trace, une référence qui organise rationalise le feedback Fourni une aide à la conception formalisation en limitant l'écrit Dans l'idéal permet un accès libre</p>
<p>POINTS POSITIFS</p> <p>Moins de papier Centralise les infos et multiplie les points d'accès Favorise la dévolution Schéma adaptable à la couse de durée ou aux APSA CP5 afin d'offrir un cadre comment Il s'agit d'un applicatif dont les la structure n'est pas modifiable par les élèves</p>	<p>POINTS NEGATIFS</p> <p>Le temps de conception La maitrise des outils de base de données Nécessite une licence file maker</p>

Captures d'écran de l'état d'avancement

The screenshot displays the 'Musculation' application window. The interface includes a top toolbar with icons for navigation and management, and a sidebar on the left with a tree view of exercise categories. The main content area is divided into several sections:

- Header:** 'Musculation' title, navigation icons, and a search bar.
- Modèle:** A dropdown menu set to 'Fiches exercices'.
- Format affichage:** Icons for list, grid, and preview views.
- Left Sidebar:** A tree view showing 'ID Fiches exercices' and '1' selected.
- Main Content Area:**
 - Nom de l'exercice:** DÉVELOPPÉ COUCHÉ
 - Groupe musculaire:** PECTORAUX TRICEPS
 - Condition de réalisation:** En position horizontale, allongé sur le dos les pieds posés sur le banc, prendre la barre en prise large (supérieure à la largeur d'épaule) et effectuer un mouvement qui va du sternum jusqu'à l'extension complète des bras.
 - Critères de réalisation:** Écartement de mains sup à largeur d'épaule, Trajet de la barre via de l'avant de la poitrine jusqu'à l'extension complète des bras, Dos sans cambrures, Montée de barre sans ondulations.
 - Indicateurs spécifique:** RESPIRATION : expiration sur la montée et inspiration sur la descente, AMPLITUDE : Du contact sternum jusqu'à extension complète des coudes, RYTHME : descente contrôlée et accélération sur la montée.
 - Illustration 1:** A diagram showing the correct form for the 'Développé couché' exercise, with labels for 'Barre', 'Banc', 'Pieds', 'Biceps', 'Triceps', 'Pectoraux', and 'Sternum'.
 - Illustration 2:** A diagram showing the three phases of the exercise: starting position, lifting phase, and lowering phase.
 - Indicateurs de fatigue:** Attention à la latéralisation de la pousée en fin de série, Ne pas croiser le dos en écartant les jambes.
 - Etirement associé:** (Empty box)
 - Consignes transversales:** Assurer le maintien de son intégrité physique comme de celle des autres, Par la parole active si nécessaire, Par le respect et le contrôle mutuel des consignes de réalisation, Par le maintien propre de l'espace de travail.

Musculation

1

1

Total (Non triés)

Enregistrements

Afficher tout

Nouvel enregistrement

Supprimer l'enregistrement

Rechercher

Trier

Modèle : Carnet de bordFormat affichage :PrévisualisationAaModifier modèle

NomBARILLER

PrénomFranck

Classe1^{er}S

Cycle☐ Cycle 1☒ Cycle 2

SéanceExercices

Numéro de séquence	Date	Profil recherché	Groupe musculaire	Exercice à faire	Charge	Nombre de série	Nombre de répétition	Temps de récupération
1	08/04/2013	Performance	PECTORAUX TRICEPS	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	12	2	10	2
			PECTORAUX TRICEPS	DÉVELOPPÉ COUCHÉ				
			PECTORAUX TRICEPS	DÉVELOPPÉ COUCHÉ				
			PECTORAUX TRICEPS	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	10	3	2	3

ID Carnet de bord1

100Utilisation