

# SEMINAIRE NUMERIQUE EPS

NANTES LES 26 MARS, 4 ET 8 AVRIL 2013

## FICHE DE MUTUALISATION

|   |   |  |
|---|---|--|
|    | PRÉSENTATION D'UN :<br><br>LOGICIEL – MATÉRIEL - USAGE  |  |
| COMPÉTENCES :<br>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.<br>concevoir un outil qui permet de <ul style="list-style-type: none"><li>• formaliser,</li><li>• prévoir,</li><li>• faciliter la mise en œuvre par l'élève</li><li>• de gérer des séquences et des projets d'entraînement en musculation et d'en tenir l'historique à tous moments</li></ul>   |  |
| SOCLE COMMUN :  | PRECISIONS :  |  |
| MATÉRIEL :<br>Ordinateur, mise en réseau<br>Logiciel de base de Données File maker Pro multiplateforme<br><br>Environ 260 euros   | FONCTIONNALITÉS : <ul style="list-style-type: none"><li>• Carnet de bord numérique personnel:</li><li>• assure le compte rendu de séquences réalisées</li><li>• Permet d'accéder directement aux fiches d'ateliers détaillées</li><li>• Permet par un masque de saisie de préparer en amont une séance de travail en associant exercices et régions musculaires</li><li>• D'en fixer les charges de travail en relation avec une fiche de renseignement personnelle et d'un mobile retenu</li><li>• D'en imprimer éventuellement le contenu pour faciliter la portabilité</li><li>• De la compléter par une analyse de ressenti sur chaque exercice proposé</li><li>• D'y accéder en dehors des cours et de la modifier via le réseau interne de l'établissement</li><li>• D'en assurer le cas échéant la portabilité sur tablette</li><li>• Donne une matrice d'utilitaire adaptable à différentes activités (course de durée)</li></ul> |  |
| EXEMPLE D'USAGE :<br><br>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)<br>Il peut concevoir des séances à réaliser et y reporté son ressenti | ILLUSTRATION :<br><br>Je choisis le mobile d'accompagnement de projet sportif.<br>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.<br>J'accède ainsi aux fiches ateliers spécifiques afin de prendre connaissance des consignes de réalisation, des critères de validation...<br>Je valide et j'imprime ma séance.<br>Après réalisation je rentre mes informations de ressenti afin de compléter mon carnet de bord  |  |

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

Captures d'écran de l'état d'avancement

The screenshot shows a software interface for muscle training exercises. The main window is titled "Musculation". At the top, there are navigation buttons like "Enregistrements", "Afficher tout", "Nouvel enregistrement", "Supprimer l'enregistrement", "Rechercher", and "Trier". Below that, there are options for "Modèle" (Fiches exercices) and "Format affichage".

The main content area is divided into several sections:

- ID Fiches exercices:** 1
- 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 va 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.
- Indicateurs de fatigue:** Attention à la latéralisation de la poussée en fin de série. Ne pas croiser le dos en étendant 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.

At the bottom, there are three illustrations:

- Illustration 1:** A diagram of a person performing a bench press, with labels for "Barre", "Banc", "Pieds", "Poitrine", "Coudes", "Bras", "Dos", "Tête", "Neck", "Épaules", "Triceps", "Pectoraux", "Sternum", "Coudes", "Bras", "Poitrine", "Coudes", "Bras", "Dos", "Tête", "Neck", "Épaules", "Triceps", "Pectoraux", "Sternum".
- Illustration 2:** Three anatomical diagrams of the human body showing muscle activation in different positions.
- Illustration 3:** A blank box.

Musculation

1 Total (Non triés)

Enregistrements Afficher tout Nouvel enregistrement Supprimer l'enregistrement Rechercher Trier

Modèle : Carnet de bord Format affichage : Prévisualisation

Nom: BARILLER

Prénom: Franck

Classe: 1<sup>er</sup>S

Cycle:  Cycle 1  Cycle 2

Séance Exercices

| 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                     |

10 Carnet de bord 1

100 Utilisation