

Utilisation du numérique en musculation

1

Présentation d'une application dédiée et autres
idées d'utilisation

1. L'application dédiée à la musculation

2

Application gratuite, libre de droits, téléchargeable sur le site de l'académie,
créée en collaboration avec G. Levavasseur et D. Sélie
Disponible en Keynote et Power Point

A. Présentation d'un outil pour aider les élèves apprendre mieux, plus vite

3

- 4 documents au total : 1 Membres supérieur, 1 membres inférieurs, 1 tronc et 1 ateliers complémentaires
- Plus de 90 gestes déclinés sur plusieurs niveaux, Avec et sans appareil
- Liste complète possible de gestes de musculation : pas exhaustive mais les gestes dangereux évités
- Un classement anatomique qui respecte les équilibres (MS-T-MI et Agoniste-Antagoniste)
- Support visuel double : le moteur et la description écrite
- Pourquoi?
 - 1. Le visuel touche plus de 80% des élèves (De La Galanderie)
 - 2. Apprentissage vicariant (Bandura)
 - 3. Possibilités de (re)lire les consignes pour chaque atelier (cognitivisme)

B. Usages

4

- 1. Pour les enseignants et futurs enseignants
- Formation initiale et/ou continue : apprentissage et/ou révision des gestes et placements
- Usage au quotidien : Gagner du temps avec ses classes

B. Usages

5

- 2. Pour les élèves:
- Présentation en début de cycle à l'ensemble de la classe et/ou en complément d'une démonstration d'un élève.
- Pour les élèves en difficultés et/ou malentendants : base à disposition, possibilité de recours aux infos sur tablette en usage individuel
- Pour favoriser le choix (CP5) : Aller chercher un atelier pour concevoir une séance équilibrée

2. Autre exemple d'usage du numérique en musculation

6

Pour gagner du temps en favorisant une bonne représentation de l'expérience corporelle de l'estimation de la Charge Maximale Concentrique

Rappel : CP5, c'est construire des repères sur soi, pour soi, mais grâce notamment à l'observateur qui va aider à objectiver les sensations.

Objectif : Faire construire les repères visuels qui vont permettre de valider une bonne série d'estimation de CMC

Forum du numérique. Rouen, 22/6/17. F. Pozzo

Question : quels repères cherchez vous en tant qu'enseignant??

2. Exemples de séries d'estimation de max

7

- Je fais ici comme avec les élèves : Conflit Socio Cognitif
- Visionnage général ou par petits groupes de 4 ou 5 (+efficace mais plus chronophage et demande plus de matériel)

Vidéo 1

8



Vidéo 2



9

Quels repères construits?

10

- 1. Conservation des bons placements
- 2. Rougeurs, essoufflements, grimaces...
- 3. Vitesse qui diminue sur le concentrique (et augmente sur l'excentrique?) avec la fatigue
- 4. Pour valider avec plus d'objectivité : Prise de pouls avec une application sur téléphone? (Heart rate par exemple?)

Autres idées

11

- Faire visionner un niveau 3, un niveau 4
- Faire observer une séance d'un mobile « secret » et le faire deviner
- Utilisation d'un Beast ou d'un myotest pour valider les tests d'estimation des max, les vitesses de mobilisation des charges

- L'usage du support numérique en EPS nous semble être un moyen nous permettant de devenir plus efficace parce qu'il:
- Peut permettre de gagner du temps
- S'ajoute aux autres moyens déjà à disposition avec complémentarité
- S'appuie sur des principes issus des théories de l'apprentissage dont l'efficacité n'est plus à prouver (apprentissage vicariant, social, cognitivisme)

Merci pour votre attention

13

- FOIRE AUX QUESTIONS???