

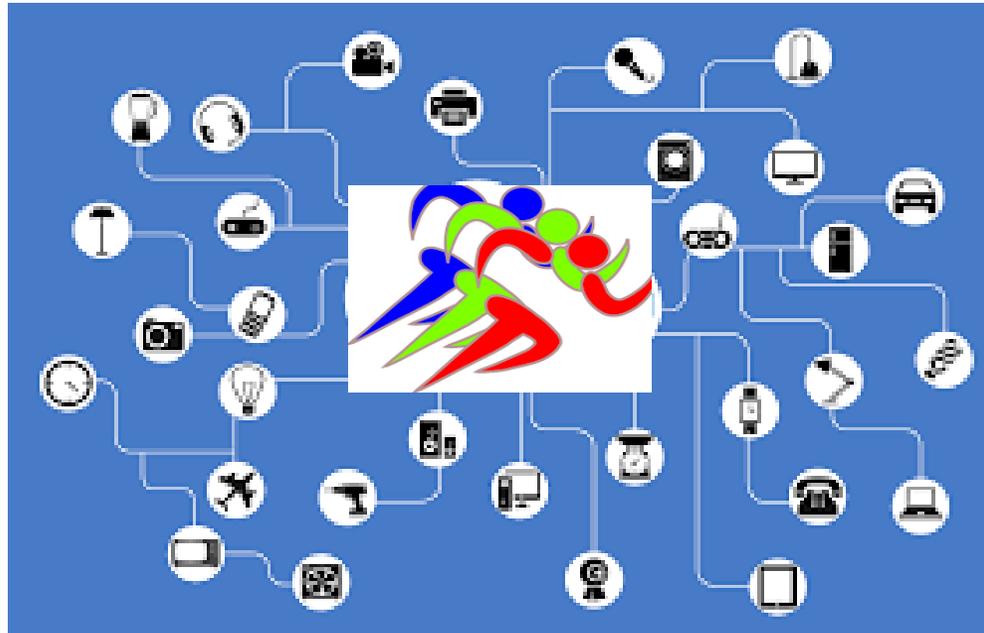


Région académique  
GRAND EST

académie  
Strasbourg



# TraAM 2019 : utilisation des objets connectés en EPS



**Analyser et calculer de données individuelles pour se mettre en projet en demi-fond.**

**Objet(s) connecté(s) utilisé(s): EPS BOX, téléphone portable des élèves, ordinateur portable professeur.**

**Demi-fond :**

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

**Description du contexte de l'établissement :**

Elèves de lycée général avec des profils variables mais de bonnes capacités d'autonomie et d'apprentissage de la 2<sup>nd</sup>e à la Terminale.

Les capacités physiques, sportives et intellectuelles sont bonnes dans l'ensemble mais une hétérogénéité des niveaux existe. Les élèves sont curieux face aux APSA et aux nouvelles modalités de pratiques.

**L'expérimentation a été réalisée avec une classe de 32 élèves de terminale S et ES mélangés.**

**Compétences ou Attendus visés :**

Concevoir un projet d'entraînement en précisant un volume de travail : nombre de répétitions, intensité de course, temps de récupération... Recueillir sur soi, sur autrui des observations et en rendre compte.

Maîtriser des allures de courses proches de la VMA sur des durées ou distances de plus en plus importantes. Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations .

Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel de performance . Assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer.

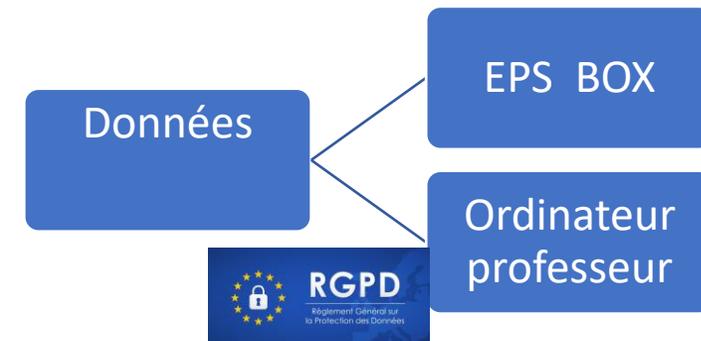
**Description des activités demandées aux élèves :**

- Lors de la séance:

Utiliser dans les activités à performance mesurée Demi-fond>carnet d'entrainement demi-fond>Calculer temps et distance pour connaître le temps à réaliser sur 250 mètres/ 500mètres/carnet d'entrainement et choix d'entrainement (CE personnalisé et différent du CE de l'EPS box)

Utiliser dans les activités à performance mesurée Demi-fond>carnet d'entrainement demi-fond>Calculer ses allures pour connaître son allure sur les différents fractionnés court/ moyen et long.

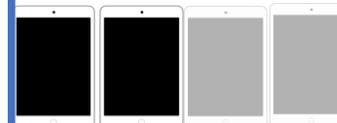
- D'une séance à l'autre se mettre en projet en choisissant son parcours d'entraînement et ses éducatifs de course sur le cours Moodle.



**Points de vigilances**

- Données stockées sur EPS BOX.
- Wifi fermé

**Niveau d'expertise requis**



**Bilan de l'activité menée**

- Proportion d'élèves qui ont participé aux activités demandées :  
Tous les élèves de classe de terminale ont réussi à utiliser l'outil et à se connecter à l'EPS Box avec un portable par groupe d'élèves.
- Plus value apportée aux élèves :  
Résultat immédiat sans lire un document trop complexe.  
Individualisation des objectifs. Usage d'un support numérique non sensible au vent et à la pluie.
- Plus value apportée à l'enseignant :  
Gain de temps dans les passations de consignes.  
Mise en autonomie des élèves et partage d'outils permettant l'individualisation du parcours d'entraînement.
- Commentaires :  
Expertise simple une fois l'EPS Box opérationnelle ( complexe pour novice en informatique)



# Outils utilisés sur l'EPS BOX et suivi des saisies élèves.

HEXA HEXA  
 Classe de : BoxTeam  
[Importer un avatar](#)

Uploader un fichier Répondre au Qcm

Activités à performance mesurée

Activités à performance mesurée

CP1 - Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée.  
 CA1 - Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.

- Javelot © (Vincent / François)
- Disque © (Vincent / François)
- Poids © (Vincent / François)
- Hais © (Vincent / François)
- Demi-fond © (Laurent S / Laurent L / François)
- Natation de vitesse © (François)



- 2 - Fontany - François - M - BoxTeam -> [Voir sa fiche](#) :
- 47 - HEXA - HEXA - M - BoxTeam -> [Voir sa fiche](#) :
- 56 - DASILVA - Leane - F - Tales1 -> [Voir sa fiche](#) :
- 63 - Grauffel - Margot - F - Tales1 -> [Voir sa fiche](#) :
- 60 - Iung - Corentin - F - Tales1 -> [Voir sa fiche](#) :
- 58 - Kinder - Cécile - F - Tales1 -> [Voir sa fiche](#) :
- 55 - Lege-maugis - Sara - F - Tales1 -> [Voir sa fiche](#) :
- 59 - Lotz - Elsa - M - Tales1 -> [Voir sa fiche](#) :
- 54 - Murer - Lisa - F - Tales1 -> [Voir sa fiche](#) :
- 52 - Pastor - Lea - F - Tales1 -> [Voir sa fiche](#) :
- 51 - Veillard - Romain - M - Tales1 -> [Voir sa fiche](#) :

## CARNET D'ENTRAINEMENT DEMI-FOND

[Calculette Vitesse Moyenne](#) -- [Calculette temps ou distance / VMA](#) -- [Calculette % de vitesse](#) -- [Etirements](#)

[Test VMA Astrand](#) -- [Travail - saisie courses](#) - - - [en developpement](#)

### Vitesses de travail en fonction du % de votre VMA :

Ma VMA :  km/h    Nom Prénom :

**Les différentes allures d'entraînement pour votre VMA:**

**En fractionné court:**

Mètres	90%	95%	100%	110%	115%
150	<input type="text" value="40 s"/>	<input type="text" value="37.9 s"/>	<input type="text" value="36 s"/>	<input type="text" value="32.7 s"/>	<input type="text" value="31.3 s"/>
200	<input type="text" value="53.3 s"/>	<input type="text" value="50.5 s"/>	<input type="text" value="48 s"/>	<input type="text" value="43.6 s"/>	<input type="text" value="41.7 s"/>
250	<input type="text" value="1 mn 6.7 s"/>	<input type="text" value="1 mn 3.2 s"/>	<input type="text" value="1 mn"/>	<input type="text" value="54.5 s"/>	<input type="text" value="52.2 s"/>
300	<input type="text" value="1 mn 20 s"/>	<input type="text" value="1 mn 15.8 s"/>	<input type="text" value="1 mn 12 s"/>	<input type="text" value="1 mn 5.5 s"/>	<input type="text" value="1 mn 2.6 s"/>

**En fractionné moyen:**

Mètres	85%	90%	95%	100%	105%
400	<input type="text" value="1 mn 52.9 s"/>	<input type="text" value="1 mn 46.7 s"/>	<input type="text" value="1 mn 41.1 s"/>	<input type="text" value="1 mn 36 s"/>	<input type="text" value="1 mn 31.4 s"/>
500	<input type="text" value="2 mn 21.2 s"/>	<input type="text" value="2 mn 13.3 s"/>	<input type="text" value="2 mn 6.3 s"/>	<input type="text" value="2 mn"/>	<input type="text" value="1 mn 54.3 s"/>
600	<input type="text" value="2 mn 49.4 s"/>	<input type="text" value="2 mn 40 s"/>	<input type="text" value="2 mn 31.6 s"/>	<input type="text" value="2 mn 24 s"/>	<input type="text" value="2 mn 17.1 s"/>
800	<input type="text" value="3 mn 45.9 s"/>	<input type="text" value="3 mn 33.3 s"/>	<input type="text" value="3 mn 22.1 s"/>	<input type="text" value="3 mn 12 s"/>	<input type="text" value="3 mn 2.9 s"/>
1000	<input type="text" value="4 mn 42.4 s"/>	<input type="text" value="4 mn 26.7 s"/>	<input type="text" value="4 mn 12.6 s"/>	<input type="text" value="4 mn"/>	<input type="text" value="3 mn 48.6 s"/>

192.168.1.1/Shared/Login/Demi-Fond/IndexDemiFond.php#openModal2

**Fonta Calculette Tps ou dist / VMA**

**CALCUL TEMPS**  
 (Saisir les Temps en Mn, la distance en M, le résultats est en Km/h)

VMA % Dist Calculer Temps

**CALCUL DISTANCE**  
 Attention le séparateur Temps est la virgule pas le point

VMA % Temps Calculer Dist



LES GAMMES D'ECHAUFFEMENT  
1 jambe tendue / 1 jambe en cycle

1 JAMBE TENDUE / 1 JAMBE EN CYCLE



VIDEO →

- CONSIGNES:**
- Commencer avec les 2 jambes tendues puis faire un cycle de jambe avec l'une des 2
  - Appui en **plante de pied**
  - Action forte sur la jambe gauche tendue pour permettre un cycle complet de jambe droite
  - Bras fléchis et dynamiques

- VARIABLES:**
- Finir en course placée
  - Rebond sur la jambe tendue



Le candidat doit annoncer le temps qu'il pense faire lors de la première course (3 secondes d'écart autorisées).

Il doit également sélectionner un profil de course parmi les huit ci-dessus.

La possibilité est offerte (moyennant un malus de points) de changer de profil à l'issue de la première course.

ⓐ Attention, les profils se lisent en termes de performance. Exemple, dans le profil 2, la performance est croissante donc les temps de plus en plus petits.

Carnet d'entraînement

NOM : \_\_\_\_\_ / Prénom : \_\_\_\_\_

SÉANCE 1		Objectif : Diagnostic : se familiariser avec le 3 X 500 (Performance) Mesure du potentiel de VMA	
Echauffement	Dinagi	semi autonome / Autonome	
Travail prévu	Travail réalisé (Temps, performances + sensations)		
Test VMA Cooper 12 min			
Prise de performance 1 X 500M + 10' RA			
Prise de performance 1 X 500M + 10' RA			
Bilan /ajustements			
SÉANCE 2		Objectif : Améliorer sa vitesse sur 500 M Notion de Récupération Active	
Echauffement	Dinagi	semi autonome / Autonome	
Travail prévu	Travail réalisé (Temps, performances + sensations)		
Fin d'échauffement : 500 M chrono (comparer à 130% VMA)			
6 X 250 M à 130% + 3X6' RA Ou 5X500 à 80-90-100-90-80%			
Bilan /ajustements			

Prénom	Sexe	Fau M	Classe	Profil	Projet C1	500-1	Ecart	Profil si régularité	profil choisi	500-2	500-3	Temps Total	points profil / 3	Point projet C1	Points perf / 14	Points echauff.	Note / 20
	M			1				1	1				###				#####
	F			1	158	158	0	1	1	158	158	5'54"	2,5	1	11,3	2	16,8
	M			1	207	207	0	1	1	207	207	6'21"	2,5	1	3,8	2	9,3
	F			1	159	159	0	1	1	159	159	5'57"	2,5	1	11	2	16,5
	F			1	159	159	0	1	1	159	159	5'57"	2,5	1	11	2	16,5
	F			1	208	208	0	1	1	208	208	6'24"	2,5	1	9,5	2	15
	M			1				1	1				###				#####
	M			1	158	158	0	1	1	158	158	5'54"	2,5	1	4,9	2	10,4
	M			1				1	1				###				#####
	F			1	208	208	0	1	1	208	208	6'27"	2,5	1	9,3	2	14,8
	M			1	152	152	0	1	1	152	152	5'36"	2,5	1	5,7	2	11,2
	M			1				1	1				###				#####

- CP1-Demi fond-N4-RÇfÇrentiels 2017 (RENOVE)
- Educatifs course à pied
- fiche eval 3x500 FREPPEL 2019
- Préparation et RA
- carnet d entraînement Tales LF 2019
- les gammes d echauffement

