

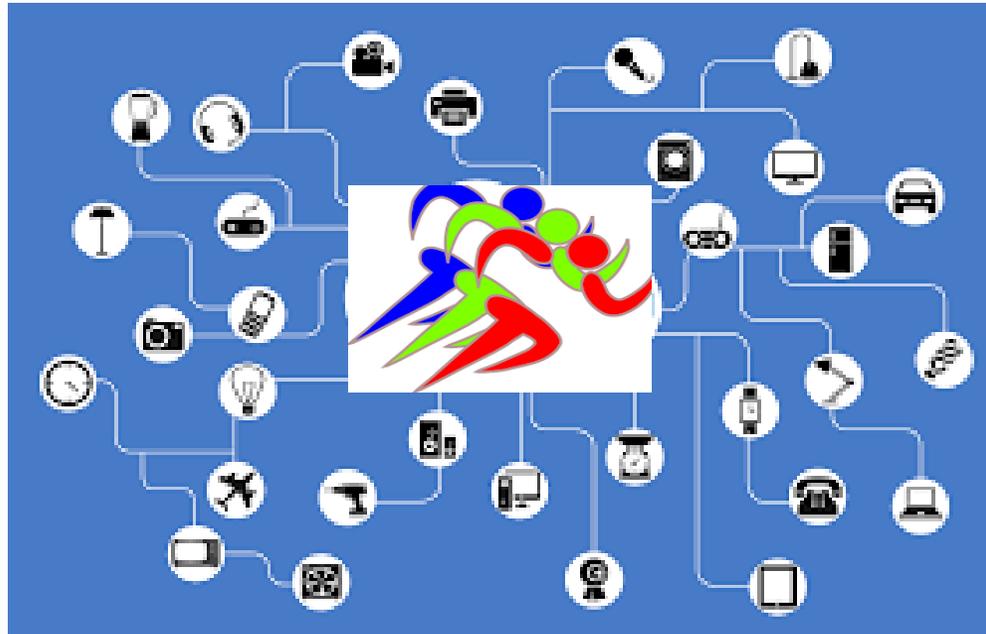


Région académique
GRAND EST

académie
Strasbourg



TraAM 2019 : utilisation des objets connectés en EPS



Améliorer sa performance en natation grâce à l'usage d'éducatifs vidéos et un retour immédiat sur l'indice de nage.

Objet(s) connecté(s) utilisé(s): EPS BOX , 3 tablettes sous android et un téléphone professeur.

Natation

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^{nde} 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 28 élèves de première ES.

Compétences ou Attendus visés :

Adopter une fréquence de nage en cohérence avec une épreuve de vitesse.

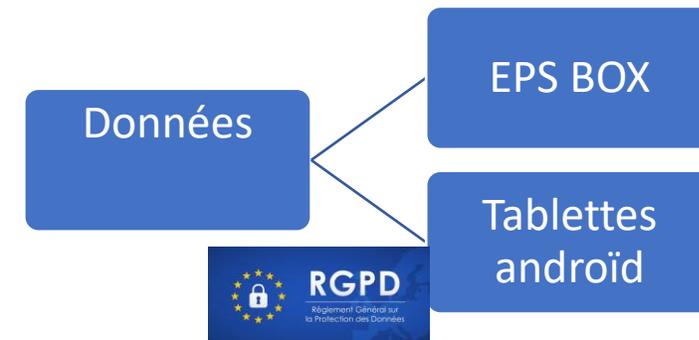
Construire des techniques de virage permettant un gain de distance, en s'intéressant essentiellement aux phases de poussée-coulée.

Renseigner un camarade sur sa prestation à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs.

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.



Points de vigilances

- **Données stockées sur EPS BOX.**
- **Wifi fermé**
- **Données sur les tablettes non accessibles par l'extérieur.**

Niveau d'expertise requis



Description des activités demandées aux élèves :

- Prendre connaissance du contenu de la séance en amont:

Utiliser le cours Moodle Natation via leur téléphone portable avant la séance et avant l'entrée dans les vestiaires.

- Etre acteur de son apprentissage et de ses choix lors de la séance:

Utiliser sur l'EPS Box dans Document natation: éducatifs vidéos classés par effets recherchés. Et Choix du programme d'entraînement lors de la réalisation de la séance.

- Réguler son activité et son projet lors de la séance:

Utiliser sur l'EPS Box dans les activités à performance mesurée > Natation de vitesse > Natation de vitesse observateur: permet de connaître son temps, son indice de nage, son amplitude et sa vitesse.

Ajuster son projet d'entraînement à l'aide des ressources disponibles sur Moodle.

Bilan de l'activité menée

- Proportion d'élèves qui ont participé aux activités demandées :

Tous les élèves de la classe par l'intermédiaire des tablettes disponibles sur les lignes d'eau et par la mise à disposition du contenu en séance et hors séances sur Moodle.

- Plus value apportée aux élèves :

Connaissance de soi et de ses progrès au fil des séances. Améliorer la connaissance de sa motricité. Identifier ses points faibles pour y remédier. Images réelles des critères de réalisation.

- Plus value apportée à l'enseignant :

Mise en autonomie des élèves et partage d'outils pour l'individualisation des parcours d'entraînement. Explication des critères de réalisation pour la réussite de tous. L'enseignant peut se concentrer sur la régulation des parcours.

- Commentaires :

Expertise: facile une fois l'EPS Box opérationnelle (complexe pour un novice en informatique), l'usage des tablettes paramétrées par avance permet d'accéder à tous les contenus mis à disposition par l'enseignant.

Limites de l'usage et difficultés de mise en œuvre: efficacité de l'observation (quelques bugs dans les saisies) , efficacité du choix des éducatifs par les élèves pour une ligne d'eau .

- Freppel Techniques de Nage et contraintes réglementaires
- Freppel Natation
- Natation L1_L2_L3_L4_L5_L6
- Documents ressources N4 BAC



Culbute:



En amont des séances les élèves consultent les vidéos intégrées dans le cours Moodle Natation ainsi que les programmes d'entraînements proposés pour définir son projet. L'élève coach coordonne le déroulement dans la ligne d'eau.



Natation L1_L2_L3_L4_L5_L6

Documents L1_L2_L3_L4_L5_L6

N1à N4 400m échauffement multi nages+ **DOS**

1000 à 2500m à réaliser

Propulsion en Dos augmenter la fréquence et les surfaces propulsives pour aller plus vite.

1	4 à 6X 50m R=15/20	A) 2/3 X 50 m dos en rattrapé avec bras derrière la tête : 25 m battements, 25m battements-bras B) 2/3 X 50 m dos un bras avec un bras le long du corps.
2	6X 25m R=10/15	A) 4 X 25 m dos - un bras avec un bras dans le prolongement du corps. B) 2 X25m dos avec pullover, cycle de bras continu 2/ps vite, 2/ps lent. C) 2 X 25m dos global - séries de 12,25 vite et 12,25 lent.
3	6X 50m R=15/20	Dos variation vitesse 4 cycles : Modifier la fréquence des cycles de bras - tous les 4 cycles. Battements de jambes économiques.
4	4 X 50m R=15	Dos en pyramide vitesse : Varier la vitesse du cycle de bras en pyramide : Série 1 : 2 cycles lents, 3 rapides, 4 lents, 3rapides, 4 lents, 3rapides, 2 lents... Série 2 : 2 rapides, 3lents, 4rapides, 5 lents, 4 rapides, 3 lents, 2 rapides... Série 3 : 2 rapides, 3 lents, 2rapides, 3 lents... Série 4 : 1 lent, 3 rapides, 1 lent, 3rapides. Battements souples sur lent, toriques que rapide.
5	6X 25m R=10/15	A) 2 X 25 m Dos global poing fermé changer de nage 14 temps. B) 2X25 m Dos global main gauche. C) 2 X25m Dos global avec plaques
6	4X 25m 1X 100m	A) Travail des virages dos + reprise de nage. B) Vitesse pure dos - départ plongeon, course de vitesse à deux. C) Récupération active - multi nages souple

N1à N4 400m échauffement multi nages+ **BRASSE**

1000 à 2500m à réaliser

Propulsion en Brasse augmenter la fréquence et les surfaces propulsives pour aller plus vite.

1	6X 25m R=15/20	A) 2X 25m ciseaux de brasse sur le dos bras derrière la tête. B) 2X 25m double ciseaux de brasse bras en appuis devant - expiration accentué sur le souffle de jambe-propulsion. C) 2X25m Bras gauche avec jambe droite. D) 2X25m Bras droit avec jambe gauche. Fouetté : genoux et chevilles en flexion, extension complète de la jambe jusqu'à la cheville avec une légère rotation.
2	6X 25m R=10/15	A) 2 X 25 m Brasse ciseau décomposé : 2 fouettés jambe droite, 2 fouettés jambe gauche, deux ciseaux. B) 2X25 m Brasse deux cycles de bras et un ciseau de jambes. C) 2 X25m Brasse avec plaques faire sortir les épaules et le bassin de l'eau. Augmenter le rythme. D) 2X25m Brasse appuis variés : sur place, poings fermés, doigts écartés, doigts gainés.
3	4 X 50m R=10/15	2X300m cycle de bras avec un bras uniquement, pullover entre les cuisses. (optionnel possible) changer de bras tous les 4 cycles. 2X300m : cycle de bras avec les deux bras et deux fouettés de jambes. Respiration à chaque cycle de bras. Marquer un temps d'appui devant.
4	6X 25m R=10/15	A) 3 X 25m brasse avec poing fermé et battements de jambes. B) 3 X 25m brasse un bras avec un bras le long du corps.
5	6X 50m R=10/15	A) 3 X50m brasse avec plaques , cycle de bras continu 2/ps vite, 2/ps lent. B) 3 X 50m brasse global - séries de 12,25 vite et 12,25 lent.
6	4X 50m 200m R=10/15	A) Vitesse pure brasse - départ plongeon, course de vitesse à deux. B) Récupération active - virages papillons multi nages souple alternées ou simulées.

Mon projet d'amélioration dans ma nage : sélectionne les éducateurs et le nombre de séries pour améliorer la propulsion.

N1à N4 400m échauffement multi nages+ **PAPILLON**

1000 à 2500m à réaliser

Propulsion en Papillon augmenter la fréquence et les surfaces propulsives pour aller plus vite.

1	6X 25m R=10	Ondulations dauphin 25mètres bras devant, 25mètres bras collés aux cuisses. 2X25m ventral, 2X25m costal, 2X25m dorsal 2X25m 2 ondulations et un cycle de bras type brasse les bras restent en appui devant. Ondulations verticales vers le fond ou vers la surface
2	6X50m R=15/20	A) 2X50m deux ondulations avec respiration sur un mouvement de bras crawl. B) 2X50m deux ondulations avec respiration bras gauche, bras droit, deux bras. C) 2X50m deux ondulations avec pullover un cycle de bras papillon.
3	4X25m R=10	Papillon complet avec respiration latérale : éviter le redressement excessif du buste.
4	6X25m R=15	A) 2'25m Papillon mains se touchent pour l'entrée dans l'eau B) 2X25m Papillon fréquence : appnée pour faire le plus de mouvements.
5	6X25m R=15	4X25m varier la forme des appuis en papillon : 3 mouvements pingouin, 3 mouvements poings fermés, 3 doigts écartés, 3 mains gainées. 2X25m papillon plaques .
6	4X 50m 200m R=10/15	D) Vitesse pure papillon : départ plongeon, course de vitesse à deux. E) Récupération active - virages papillons multi nages souple alternées ou simulées.

- Fiches BAC Natation N4.pdf
- Natation N3.pdf
- Pages de Dossier-EPS-2014-Natation-.pdf
- Programmes natation L2 N3.pdf
- Programmes natation L3 premières.pdf
- Programmes natation L4 premières.pdf
- Programmes natation L5-6-7 premières.pdf
- Techniques de Nage et contraintes réglementaires.pdf



EPSBox Home Login Les uploads Borne info Documents Logiciels Vidéo Wiki

Bienvenue dans l'espace de ressources pour l'EPS

Choisissez "login" dans le menu pour accéder aux contenus.

Flashez le code ci-dessus pour ouvrir la page dans le navigateur d'une autre machine.

Identification

Votre Pseudo :

Mot de passe :

Se connecter

Index of /Shared/Documents/Na

- Name
- [Parent Directory](#)
 - [Cycle Natation N3 Premières S1 et GrC.pdf](#)
 - [Educatifs 4 nages.pdf](#)
 - [Eval 1ere natation.pdf](#)
 - [Freppel_Natation.pdf](#)
 - [Freppel_Techniques de Nage et contraintes réglementaires.pdf](#)
 - [Indice de nage.jpg](#)
 - [L5 Course par équipe natation.doc](#)
 - [Natation N3.pdf](#)
 - [Natations Boite à outils.pdf](#)
 - [Programmes natation L2 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L3 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L4 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L5 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L6 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L7 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L8 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L9 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L10 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L11 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L12 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L13 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L14 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L15 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L16 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L17 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L18 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L19 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L20 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L21 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L22 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L23 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L24 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L25 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L26 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L27 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L28 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L29 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L30 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L31 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L32 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L33 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L34 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L35 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L36 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L37 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L38 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L39 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L40 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L41 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L42 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L43 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L44 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L45 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L46 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L47 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L48 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L49 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L50 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L51 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L52 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L53 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L54 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L55 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L56 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L57 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L58 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L59 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L60 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L61 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L62 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L63 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L64 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L65 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L66 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L67 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L68 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L69 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L70 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L71 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L72 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L73 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L74 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L75 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L76 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L77 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L78 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L79 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L80 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L81 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L82 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L83 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L84 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L85 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L86 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L87 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L88 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L89 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L90 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L91 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L92 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L93 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L94 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L95 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L96 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L97 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L98 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L99 premières.pdf](#)
 - [Programmes natation L100 premières.pdf](#)
 - [Situations Natation C](#)

Lors des séances les programmes et vidéos sont accessibles sur les tablettes android via l'EPS BOX (pour limiter les maintenances sur les tablettes). Les élèves réalisent à un temps donné dans la séance une prise de performance avec observation pour connaitre l'évolution de leur indice de nage et ajuster leurs objectifs.

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)
- [Hales](#) © (Vincent / François)
- [Demi-fond](#) © (Laurent S / Laurent L / François)
- [Natation de vitesse](#) © (François)

Date / Heure	Observateur	Temps	Nb Cycle bras	Amplitude	Indice de nage	Eval	Del
07/05/2019 - 16:32:04	HEXA	0.01	0	Infinity	Infinity		
07/05/2019 - 16:32:16	HEXA	0.01	2	25	1250		
07/05/2019 - 16:32:27	HEXA	0.48	48	1.04	1.09		
07/05/2019 - 16:33:48	HEXA	0.42	31	1.61	1.92		
07/05/2019 - 16:35:31	HEXA	0.39	31	1.61	2.07		
07/05/2019 - 16:37:41	HEXA	0.38	38	1.32	1.73		
07/05/2019 - 16:39:42	HEXA	0.38	33	1.52	1.99		
07/05/2019 - 16:41:01	HEXA	0.47	24	2.08	2.22		
07/05/2019 - 16:43:14	HEXA	0.37	35	1.43	1.93		