



Le guide des exercices en musculation

publié le 20/05/2018 - mis à jour le 22/05/2018

Un diaporama au service d'une mise au travail rapide des élèves

Descriptif :

Le diaporama créé pour les élèves permet à ceux-ci d'accéder rapidement à une description et une démonstration des exercices disponibles dans la salle. Il permet une mise au travail rapide faisant l'impasse sur les inévitables circuits de démonstration de début de cycle. Il recense 48 exercices pour 12 muscles ou groupes musculaires différents afin de laisser à l'élève un éventail de choix important dans la construction de son projet d'entraînement.

Sommaire :

- Compétences
 - Système d'exploitation
 - Thèmes
 - Objectifs poursuivis et difficulté rencontrée
 - Contextualisation
 - Description de l'usage, illustration du dispositif
 - Objectifs poursuivis par l'utilisation de ce dispositif
 - Compétences de l'élève sollicitées pour participer au dispositif
 - Avantages apportées par l'utilisation des TICE
 - Les freins repérés
 - Les solutions envisagées pour lever les freins
-

Scénario pédagogique - lycée -EPS 2017-18

● Compétences

○ Compétence propre :

CP5 : réaliser et orienter son activité en vue du développement et de l'entretien de soi.

○ Compétences méthodologique et sociale

S'engager lucidement dans la pratique : se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi, etc. (CMS 1)

● Système d'exploitation

Windows ou Android

● Thèmes

Gestion de classe

● Objectifs poursuivis et difficulté rencontrée

○ Constats

La maîtrise des exercices de musculation nécessite une certaine concentration de la part des élèves. La démonstration et les fiches de critères de réalisation ne suffisent pas toujours à garantir une pratique efficace ou à minima en sécurité pour tous surtout lorsque les possibilités de spécification des exercices apparaissent et lorsque les effectifs représentés sont importants (environ 30 élèves en lycée).

Or l'élève doit pouvoir accéder à la richesse des exercices de musculation pour pouvoir s'accomplir individuellement en fonction des attentes et des objectifs singuliers et individuels.

Il doit pouvoir avoir accès à un exercice qui correspond à ses envies et ses objectifs.

○ Proposition

Il s'agit de résoudre la problématique plaisir/sécurité en musculation grâce aux pistes proposées par Gagnaire & Lavie :

- Valoriser aussi bien l'autodétermination que l'interdépendance positive
- Proposer des contenus en phase avec le niveau d'adaptation des élèves
- Favoriser une réussite quasi-immédiate pour entretenir en permanence un espoir de réussite.

L'objectif sera donc de permettre à l'élève d'accéder rapidement à une représentation simple et critériée du geste mettant en valeur sans effort trop important pour l'élève les aspects essentiels d'une réalisation correcte pour une famille d'exercice (par exemple : les développés).

● Contextualisation

	EPS et Musculation	Musculation
Niveau de Classe	Secondes et Terminales	
Matériel numérique particulier	Tablettes numériques en nombre suffisant avec mémoire physique suffisante et carte SD	
Logiciel utilisé	PowerPoint, Ispring Free (pour la version Flash) Aurasma (pour la version en réalité augmentée)	

● Description de l'usage, illustration du dispositif

Les élèves en secondes disposent d'un powerpoint de « découverte ». Dès la première séance dite de familiarisation, les élèves sont répartis au sein de plusieurs parcours de trois ateliers.

Par 3, les élèves utilisent la tablette pour découvrir et comprendre la réalisation de l'exercice sur 2 à 3 séries de 15 répétitions ($r = 1'30$) à charge libre mais moyenne ou légère (jamais lourde).

Le diaporama proposé intègre des vidéos du professeur en action et des niveaux de réalisation ainsi qu'une description de l'exercice comprenant les aspects essentiels à retenir pour : la respiration ; la posture ; la phase concentrique et la phase excentrique.

Une définition de l'exercice est également donnée en fonction du type de contraction (dynamique vs. isométrique), des muscles sollicités principalement et secondairement, du nombre d'articulations mobilisés (polyarticulaire vs. monoarticulaire) et du type de mobilisation (poids du corps, charge libre, charge guidée, accessoire).

L'accès à l'exercice passe par la sélection de la zone du corps ciblée et du muscle travaillé ce qui lie immédiatement effet et action.

Les élèves doivent se concentrer pour répéter le geste et s'entre-corriger. Ils devront ensuite démontrer et expliquer l'exercice au groupe suivant puis apprendre l'exercice suivant de la part d'un autre groupe. Le nombre d'ateliers est réduit pour limiter l'effet « téléphone arabe ».

Ce mode de fonctionnement est reconduit lors de la deuxième séance puis tout au long du cycle les tablettes restent disponibles pour permettre aux élèves de pouvoir réactualiser leur connaissance de l'exercice à tout moment de leur propre initiative ou sur conseil du professeur.

Par la suite, les élèves pourront accéder à une vidéo explicative avec arrêt sur image grâce à la réalité augmentée en flashant simplement l'image de la famille d'exercice déjà affichée dans la salle. Ils pourront aussi accéder à la galaxie d'exercices disponibles à partir d'un exercice de base (déclinaison de tous les développés possibles dans la salle par exemple). Mais ces aspects sont pour l'instant en développement.

● Objectifs poursuivis par l'utilisation de ce dispositif

○ Pendant la séance

Réaliser correctement les exercices proposés et qui seront utilisés au cours du cycle dans une version identique ou similaire. Utiliser la tablette pour avoir un regard critique rapide sur l'action d'un partenaire de travail en identifiant les critères non respectés. L'aspect tablette permet de lever l'effet flânerie qui se met inévitablement en œuvre lors d'une démonstration en classe entière.

○ En dehors de la séance

● Compétences de l'élève sollicitées pour participer au dispositif

Reproduire techniquement un geste démontré et expliqué. Retrouver un exercice en fonction de ses effets sur le corps. Navigation tactile à l'intérieur d'un document.

● Avantages apportées par l'utilisation des TICE

○ Pour le prof

Gain de temps sur les premières séances avec assurance que le message et les démonstrations atteignent chaque élève. Les tablettes ont toujours cet aspect gadget qui incite les élèves à s'intéresser à ce qui y est présenté. A condition d'une bonne organisation de la circulation des élèves d'un atelier à l'autre, l'attention du professeur est libérée : il peut multiplier les corrections en renvoyant directement au diaporama ou en corrigeant des aspects mineurs.

○ Pour l'élève

Accès direct à la connaissance à construire et à une certaine forme de feedback. Mobilisation et responsabilisation. Découverte rapide d'un certain nombre de mouvements incontournables. Correction et droit à l'erreur possible. Retour possible et rapide à l'information. Coresponsabilité. Sortie de la classique fiche d'observation rébarbative à cet âge.

● Les freins repérés

Testé avec deux classes seulement puisque les tablettes ont été volées par la suite. Il faut de plus un nombre suffisant de tablettes (au minimum une dizaine pour une classe de 30)


Nécessité d'une mémoire vive suffisante pour lire le diaporama (qui est lourd). La version Flash ne conserve pas tous les liens hypertexte (liens image)

Les autres freins sont ceux liés à la conception de l'outil : trop de texte surement et une mise en forme à revoir pour qu'elle soit plus moderne et capte rapidement l'attention.

● Les solutions envisagées pour lever les freins

Les solutions envisagées sont celles évoquées plus haut : réalité augmentée, incrustation des exigences dans les vidéos explicatives.

Document joint

 Guide des exercices en musculation (PDF de 1.2 Mo)

Un diaporama au service d'une mise au travail rapide des élèves.

