

Contexte	INTERVENTION																			
	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PRÉSENTIEL</b> <i>Activité pouvant être réalisée en cours d'EPS</i>			<input type="checkbox"/> <b>DISTANCIEL</b> <i>Activité pouvant être réalisée à la maison</i>			<input type="checkbox"/> <b>HYBRIDE</b> <i>Activité pouvant être réalisée dans les deux contextes voire simultanément</i>													
Ancrage programmes	PUBLIC VISÉ																			
	<input type="checkbox"/> <b>CYCLE 3</b>			<input type="checkbox"/> <b>CYCLE 4</b>			<input checked="" type="checkbox"/> <b>LYCÉE</b>													
Positionnement du scénario par rapport au numérique	OBJECTIFS GÉNÉRAUX PRIORISÉS (en lien avec les domaines du socle pour le collège)																			
	Colorier les priorités données à chacun des objectifs généraux																			
	Collège					Lycée														
Positionnement du scénario par rapport au numérique	Palier 1					Palier 2					Palier 3									
	Le numérique est utilisé en remplacement ou complément d'autres médias					Le numérique offre des possibilités d'interactions plus complexes entre l'apprenant et le support, il enrichit le scénario					Le scénario pédagogique est conçu grâce au numérique qui devient indispensable à la tâche d'apprentissage									
Positionnement du scénario par rapport au numérique	Enseignant					Elève														
Positionnement du scénario par rapport au numérique	RÔLES MOBILISÉS																			
	<p><b>Coach /pareur</b> : Au plus proche du pratiquant pour l'assurer ou le conseiller en action</p> <p><b>Pratiquant</b> : Réalise le mouvement et tente au fil des leçons d'entrer dans la zone d'effort attendue</p> <p><b>Observateur/cameraman</b> : filme en faisant la focal sur le paramètre du mouvement à améliorer ou sur les observables attestant de l'atteinte de la zone d'effort recherchée</p>																			
Positionnement du scénario par rapport au numérique	MISE EN ŒUVRE (objectif, organisation, consignes, aménagements possibles...)																			
	Et ILLUSTRATIONS PRATIQUES																			
Positionnement du scénario par rapport au numérique	NIVEAU 1ERE GENERALE :																			
	ATTENDU DE FIN DE SEQUENCE : Sur des ateliers variés, dans le respect de son intégrité physique, effectuer un parcours de ressenti en respectant les paramètres du mouvement lors de l'exécution. Les séries seront réalisées en référence à une charge personnalisée permettant d'entrer dans une zone d'effort compatible avec les effets recherchés.																			
Positionnement du scénario par rapport au numérique	<table border="1"> <thead> <tr> <th>OBJECTIFS</th> <th>BUT</th> <th>ORGANISATION</th> <th>CONSIGNES</th> <th>AMENAGEMENTS POSSIBLES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Développer l'autonomie des élèves dans la capacité à situer son exécution motrice et la zone d'effort atteinte.</td> <td>Se filmer sur un atelier et établir un bilan d'exécution motrice (Profil 1), avec en plus un bilan sur la zone d'effort (Profil 2).</td> <td>Par 3 : Un pareur Un forceur, Un caméraman  3 iPads sur 3 ateliers différents, mais un seul peut suffire (atelier Zoom de la séance)</td> <td>Forceur : Exécuter la série en respectant les paramètres du mouvement (Posture, amplitude, guidage, respiration) et en étant en mesure de se prononcer sur son ressenti et la zone d'effort.  Pareur : assurer la sécurité du forceur (placement, prise et dépose), le conseiller (paramètres, reps supplémentaires ?) et l'encourager si besoin. Faire un bilan post série avant visionnage.  Caméraman : cadrer le mouvement, faire une focale sur un élément et discuter avec les 2 autres camarades en comparaison avec la vidéo de référence ou la fiche.</td> <td>Rajouter un repère kinesthésique pour l'amplitude du mouvement.  Sur les machines sans risques mettre 2 observateurs dont un régule le forceur à l'aide de repères virtuels sur l'écran.</td> </tr> </tbody> </table>										OBJECTIFS	BUT	ORGANISATION	CONSIGNES	AMENAGEMENTS POSSIBLES	Développer l'autonomie des élèves dans la capacité à situer son exécution motrice et la zone d'effort atteinte.	Se filmer sur un atelier et établir un bilan d'exécution motrice (Profil 1), avec en plus un bilan sur la zone d'effort (Profil 2).	Par 3 : Un pareur Un forceur, Un caméraman  3 iPads sur 3 ateliers différents, mais un seul peut suffire (atelier Zoom de la séance)	Forceur : Exécuter la série en respectant les paramètres du mouvement (Posture, amplitude, guidage, respiration) et en étant en mesure de se prononcer sur son ressenti et la zone d'effort.  Pareur : assurer la sécurité du forceur (placement, prise et dépose), le conseiller (paramètres, reps supplémentaires ?) et l'encourager si besoin. Faire un bilan post série avant visionnage.  Caméraman : cadrer le mouvement, faire une focale sur un élément et discuter avec les 2 autres camarades en comparaison avec la vidéo de référence ou la fiche.	Rajouter un repère kinesthésique pour l'amplitude du mouvement.  Sur les machines sans risques mettre 2 observateurs dont un régule le forceur à l'aide de repères virtuels sur l'écran.
	OBJECTIFS	BUT	ORGANISATION	CONSIGNES	AMENAGEMENTS POSSIBLES															
Développer l'autonomie des élèves dans la capacité à situer son exécution motrice et la zone d'effort atteinte.	Se filmer sur un atelier et établir un bilan d'exécution motrice (Profil 1), avec en plus un bilan sur la zone d'effort (Profil 2).	Par 3 : Un pareur Un forceur, Un caméraman  3 iPads sur 3 ateliers différents, mais un seul peut suffire (atelier Zoom de la séance)	Forceur : Exécuter la série en respectant les paramètres du mouvement (Posture, amplitude, guidage, respiration) et en étant en mesure de se prononcer sur son ressenti et la zone d'effort.  Pareur : assurer la sécurité du forceur (placement, prise et dépose), le conseiller (paramètres, reps supplémentaires ?) et l'encourager si besoin. Faire un bilan post série avant visionnage.  Caméraman : cadrer le mouvement, faire une focale sur un élément et discuter avec les 2 autres camarades en comparaison avec la vidéo de référence ou la fiche.	Rajouter un repère kinesthésique pour l'amplitude du mouvement.  Sur les machines sans risques mettre 2 observateurs dont un régule le forceur à l'aide de repères virtuels sur l'écran.																
Positionnement du scénario par rapport au numérique	<p><b>AUTOSCOPIE</b> → <b>AUTONOMIE / DEVOLUTION</b> → <b>RÉGULATION</b></p> <p><b>COMPARAISON</b> → <b>SOCIOCONSTRUCTIVISME</b></p> <p>COMPARAISON à une vidéo de référence et/ou une fiche</p>																			

**Étape 1 AUTOSCOPIE** : Se filmer en plaçant des repères virtuels liés à la bonne exécution, se regarder.

**Étape 2 COMPARAISON** : Comparer son exécution à une vidéo de référence.

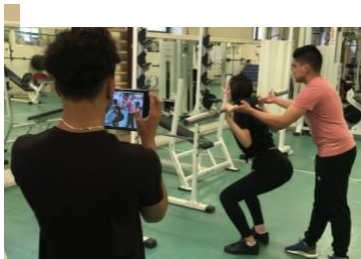
**Étape 3 SOCIOCONSTRUCTIVISME** : Placer sa prestation sur une grille en échangeant avec ses camarades du trinôme et en pointant le ou les éléments à améliorer. Grille numérique ici mais papier possible.

**Étape 4 REGULATION** : Une nouvelle exécution est tentée avec une focale et un repère sur le point de régulation soulevé avec les camarades.

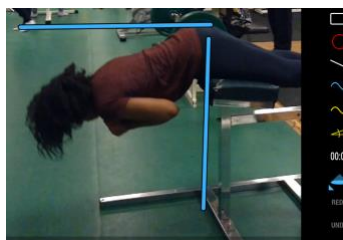
**Schéma de la situation (installation matériel/ espaces de travail/ placement des élèves)**

Travail sur un atelier isolé. Pareur : à proximité du forceur  
Caméraman : à distance suffisante pour cadrer le tout

**ATELIER AVEC LES 3 ROLES**



**ATELIER AVEC 2 ROLES**



**RESSOURCES MOBILISÉES**

Logiciels	Matériels	Sources
<p>L'application d'analyse vidéo <b>Coach's eye</b></p> <p>Peut aussi se faire avec Hudl technique ou Slowmo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un iPad Mini 4</li> <li>- Un trépied</li> <li>- Les appareils de musculation</li> <li>- Des fiches d'élèves appartenant au carnet d'entraînement</li> </ul>	<p>L'application Coach's eye est présente sur tous les iPads</p> <p>Les élèves ont accès à la fiche d'évaluation via l'application iDocéo</p>

**PLUS-VALUE**

L'AUTOSCOPIE : technique pédagogique consistant à filmer un sujet pour lui permettre d'observer son comportement de l'extérieur. Cette analyse de soi est impossible autrement.

VIDEO FEEDBACK : « Le vidéo feedback permettrait de rendre disponible des informations visuelles sur le mouvement auxquelles l'apprenant n'a pas accès naturellement, ce qui lui permet de comparer ce qu'il fait vraiment avec la représentation qu'il en avait », ([Schmidt, 1993](#)).

AUTONOMIE / SOCIOCONSTRUCTIVISME : L'autonomie se construit ici à partir d'une phase d'exploration, en manipulant des règles d'exécution, et par retour d'information du coach au pratiquant. Ce sont les échanges entre le coach et le pratiquant, médiés par l'outil vidéo, qui permettent aux élèves de réaliser un « pas en avant », non seulement en apprenant à respecter leur intégrité physique, mais également en construisant un premier niveau d'autonomie par appropriation/manipulation/ évaluation des règles d'exécution. ([« le numérique », 2018, coordonnés par Éric Dauphas, Sébastien Lacroix et Yoann Tomaszower](#)).

**Enrichissement  
par le  
numérique**