

<https://eps.ac-normandie.fr/spip.php?article1675>



FizzUpEducation - Diaporama minuté de l'échauffement aux étirements

- Numérique Educatif - CA5 - Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir -



Date de mise en ligne : mardi 31 janvier 2017

Copyright © Éducation Physique et Sportive - Académie de Normandie - Tous
droits réservés

FizzUp Education

Quoi ?

Une **présentation diaporama** (Keynote - APPLE INC.) avec un **référencement d'exercices physiques** permettant de réaliser :

- Des **échauffements**
- Du **renforcement musculaire**
- Du **cardio** (H.I.I.T. - Hight Intensity Interval Training)
- Du **gainage** (Renforcement de la ceinture abdominale en statique ou dynamique)
- Des **étirements**

Le diaporama est **personnalisable**, avec la possibilité de **choisir les mouvements** à travailler et de paramétrer :

- **Le temps**
- **Les répétitions**
- **Les séries**

Le diaporama offre également la possibilité **d'ajouter des images, vidéos, conseils,...** pour **adapter l'outil à votre enseignement**.

Comment ?

FizzUp Education offre aux enseignants la possibilité de concevoir un **programme complet et progressif** (Exercices de faible à haute intensité, travail de posture statique à dynamique).

L'enseignant doit, en amont de sa leçon concevoir l'échauffement en réalisant **des choix d'exercices, de temps « durée d'effort et de récupération », de répétition et de série** en fonction de l'objectif de sa leçon.

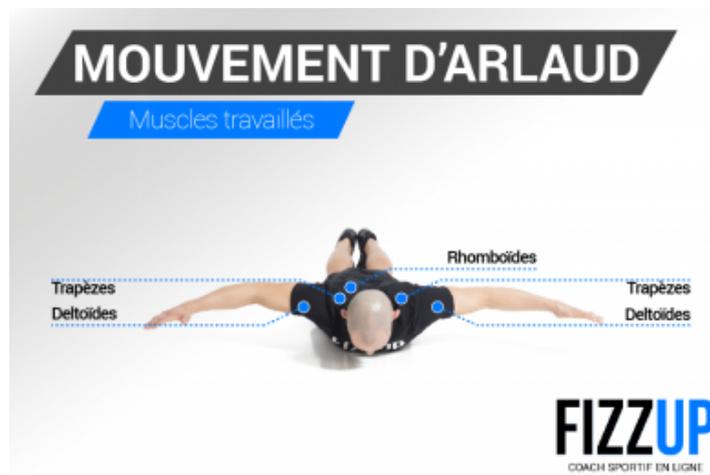
Pourquoi ?

Pour **ritualiser un temps** dans l'enseignement (Echauffement, Cardio, Gainage, Etirements)

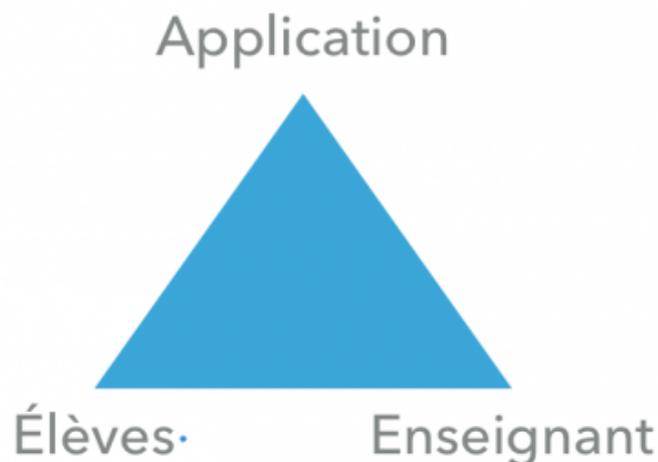
- Garantir **l'activité de tous** et **augmenter le temps moteur**
- Des exercices simples pour **mettre en réussite tous les élèves**
- Une **organisation motivationnelle**, pour favoriser l'entrée dans l'activité (Temps court)

Pour que l'enseignant passe **au-delà des contraintes organisationnelles** (Démonstration, chronomètre,...) et s'attache à :

- La correction des postures (Alignement, amplitude,...).
- **Augmenter la connaissance de l'exécution du mouvement** (Mouvement efficace et sécuritaire)
- **La justification des exercices** (Aujourd'hui, nous nous échauffons en priorité les épaules car...)
- L'apport de **connaissances lié aux mouvements** (Le mouvement d'Arlaud met en jeu en priorité : le deltoïde, le rhomboïde,...) avec un visuel simple en utilisant **les planches anatomiques**



Son utilisation



- Un **support d'interactions** entre le diaporama, les élèves et l'enseignant.
- L'application permet de présenter le « **QUOI** » (Exercice, le temps,...). Un support de cours pour avoir un fil rouge sur toute la leçon (De l'échauffement, aux étirements)
- La présentation permet à l'enseignant de se concentrer sur « **COMMENT** » (Amplitude, alignement, fréquence,...)
- L'enseignant justifie le « **POURQUOI** » (L'objectif de la leçon aujourd'hui est..., c'est pourquoi lors de l'échauffement nous... Aujourd'hui nous avons travaillé le double pas, c'est pourquoi nous nous étirons le quadriceps, le mollet, les ischio-jambiers et les dorsaux en priorités)

L'enseignant reste concepteur de son activité. Il choisit les exercices, les temps d'exécution, le nombre de répétition et de série ainsi que les récupérations. **L'enseignant régule son enseignement**, il met en place des variables pour **complexifier** ou **simplifier** les exercices demandés (Réduction du levier, de la quantité,...)

Le diaporama peut **s'utiliser en tout ou partie**. En d'autres termes, le diaporama peut être utilisé uniquement pour

l'échauffement ou les étirements. Cependant, nous pouvons également imaginer une **utilisation complète** lors de leçon de « **renforcement musculaire** »

Attention aux dérives !!!

- Un catalogue d'exercices sans cohérence avec la leçon qui suit
- Un miroir, où l'élève exécute « bêtement » les mouvements projetés
- Une exécution sans apport de l'enseignant

Le numérique ne constitue pas une solution pédagogique faisant « mouche à tous les coups » mais doit être pensée au regard des apprentissages à effectuer et du profil des élèves.

FizzUp Education vous offre la possibilité de :

- **Sélectionner les mouvements**
- **Organiser les exercices** comme vous le souhaitez, en vous laissant « **concepteur** » de votre pratique.
- Déterminer :
 - Le **temps**
 - Le nombre de **répétitions**
 - Le nombre **séries**
 - Le temps de **récupération**

Pour vous aider à personnaliser le diaporama

[FizzUpEducation - Comment personnaliser le... par epsrouen](#)

La plus-value pour l'élève

Avoir un **enseignant à côté de lui et non plus face à lui**. Un enseignant qui motive individuellement et donne des conseils sur le **placement, la respiration, l'amplitude**,... L'élève se sent mieux suivi et mieux considéré.

Intégrer les élèves dispensés dans la conception de l'échauffement, du gainage,... en utilisant le logiciel de présentation (Keynote ou Power Point).

Donner de l'autonomie et de la responsabilité aux élèves, en demandant à un élève de proposer un échauffement,... qu'il anime, en fonction des mouvements retenus lors des leçons précédentes avec le diaporama. (Objectif : **S'extraire de l'outil numérique**)

La plus-value pour l'enseignant

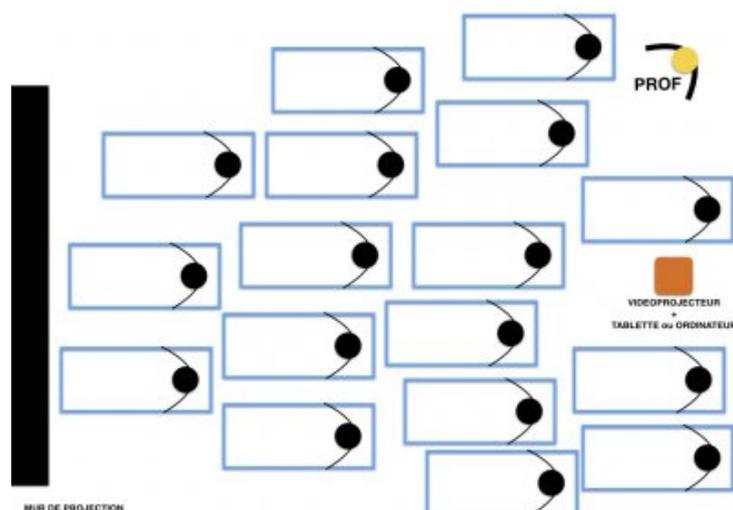
La présentation diaporama, qui est **minutée**, permet à l'enseignant de **se détacher des contraintes de démonstration et de gestion du temps**. Ce temps gagné est réinvesti dans les **régulations individualisées**, aussi bien sur de la **motivation** que de la **correction de posture** (dos creux, alignement, amplitude,...)

De plus, l'enseignant peut proposer au cours de la séance, des **variables de simplification ou de complexification** pour **permettre à chaque élève de travailler à son potentiel**

Le dispositif : organisation matérielle,... (Dans l'idéal)

En classe entière

Matériel : 1 tablette ou 1 ordinateur, 1 vidéoprojecteur et 1 enceinte

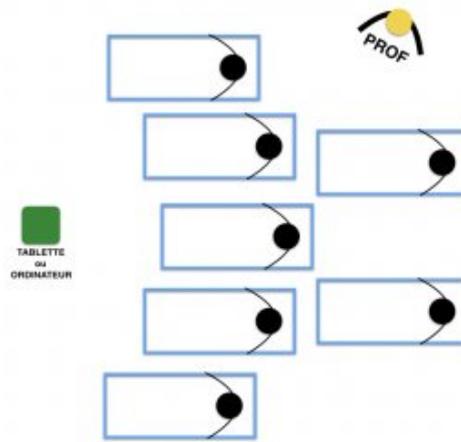


Selon le recul et la puissance de votre vidéoprojecteur, vous pouvez le faire jusqu'à 35 élèves

Cependant, pour débuter, il est préférable de le mettre en place dans une configuration « atelier » afin de travailler sur la posture « sécuritaire ». En effet, il est difficile de corriger 35 élèves en même temps sur des exercices difficiles comme le « squat », les « pompes »,...

En atelier

Matériel : 1 tablette ou 1 ordinateur



Pour un travail efficace, vous pouvez le faire jusqu'à 5-7 élèves

L'organisation en atelier permet de faire des groupes de niveau ou de besoin. Ainsi, les temps de récupération, d'effort et les nombres de répétitions peut être adaptés.

FizzUp, c'est qui ? c'est quoi ?

- FizzUp est un service français de coaching sportif en ligne conçu et édité par la société Fysiki. Créée en 2011, la société Fysiki innove depuis maintenant 6 ans pour proposer des services favorisant la pratique d'une activité physique régulière.
- Une **application** mobile appelée « FizzUp » (disponible sur tous les systèmes d'exploitation - Apple / Android)
- **Sans connexion internet** sur le lieu de pratique (il faut charger préalablement le contenu)
- Une grande **diversité d'exercices**, avec **différents profils** possible (Être en forme, se muscler, mincir, athlète)
- Une société qui a été validée et récompensée par le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche



REMERCIEMENTS

Le pôle de compétence TICE - EPS de l'académie de Rouen souhaite remercier **l'équipe FizzUp** et tout particulièrement son président **Julien LAVAULT**. En effet, grâce à cette collaboration, le pôle de compétence vous propose un outil utilisant les images et le concept développé par Fysiki.

- © La présentation diaporama a été réalisée par François LIEURY
- © Les images et le concept conçus par la société Fysiki
- © Le logiciel utilisé : keynote - APPLE INC.

FizzUpEducation - Diaporama minuté de l'échauffement aux étirements

Télécharger le fichier FizzUpEducation

ATTENTION DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR KEYNOTE (Pour le moment)

Le fichier original est trop gros pour être téléchargé en une fois, je l'ai donc coupé en 3 parties. Vous pouvez le reconstituer avec un copier-coller des éléments des archives dans le fichier leçons.



L'ensemble des leçons.



Modules pour personnaliser votre diaporama : minuteurs, echauffement, renforcement et cardio



Elements pour personnaliser vos diaporama : Gainage, Etirement et Planche anatomiques