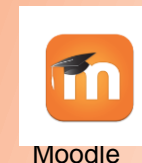


SCÉNARIO: Utilisation d'un espace « distanciel » Préparation en amont de sa séance



En amont de la séance:



- Création d'un espace sur l'ENT
- Création et mise en ligne d'un « carnet d'entraînement »
- Préparation de la séance dans le carnet par les élèves.

Pendant la séance:

- Les élèves présentent leur séance sur TNI ou feuille.
- L'enseignant corrige ou régule, et les élèves partent Directement s'échauffer.

Après de la séance:

- Auto évaluation (écart prévu et réalisé) fait par les élèves
- Mise en ligne du bilan fait par les élèves
- Choix des prochains paramètres pour la séance N+1



Niveau mise en oeuvre enseignant



Niveau utilisation élève



CONSEILS DU GRUNEPS:

- Proposer un carnet d'entraînement simple et intuitif.
- Doser la quantité de travail entre les cours.
- Faire le lien avec le CDI, pour permettre aux élèves de travail à distance (internes...)



- Augmentation du temps moteur
- Accéder aux ressources avant le cours, et s'interroger.
- Différenciation des compréhensions, L'enseignant aide ceux qui n'ont pas su faire.

- Nécessité d'un accès à internet à domicile ou à l'internat
- Pour l'enseignant, se former à l'usage de Moodle et à la gestion de « carnet d'entraînement » Excel.
- Avoir plusieurs PC dans la salle de muscu et instaurer des rotations et ou utiliser le BYOD.

DESCRIPTION

En amont de la séance:



- Sur l'ENT de l'académie, concevoir un espace dédié à la séquence de musculation (Moodle pour l'académie d'Orléans-Tours)
- Avant le début de la séquence, concevoir un « carnet d'entraînement » pour chaque élève qui reprend les grands thèmes (thèmes d'entraînement, référence personnalisée, connaissance du corps).
- Poster les carnets sur l'espace (une semaine avant le cours).

Pendant la séance:

- Les élèves présentent les grandes lignes du thème d'entraînement et de leur construction de séance et sollicite l'enseignant pour validation. (possibilité pour se dernier de consulter en amont du cours et de valider rapidement)
- Le fait d'avoir conçu en amont sa séance permet à certains élèves de gagner du temps pour aller s'échauffer et d'augmenter le temps moteur.
- Ceux n'ayant pas fait la conception peuvent le faire dans la salle ou demander des explications à l'enseignant.

MUSCLES	TRONC ET CÔTES	MEMBRES SUPÉRIEURS	MEMBRES INFÉRIEURS	POINTE	NECK ET CERVICAL
Abdominaux	Abdominaux	Biceps	Quadriceps	Ischio-jambiers	Neck
Tronc	Tronc	Bras	Jambes	Jambes	Neck

MUSCLE	EXERCICE	REPS	POIDS	ANGLE	REMARQUES
GRAND DROIT	Crunch	2	20	45°	
TRONC	Crunch	2	20	45°	
ABDOMINAUX	Crunch	2	20	45°	
BICEPS	Crunch	2	20	45°	
TRICEPS	Crunch	2	20	45°	
QUADRICEPS	Crunch	2	20	45°	

Après de la séance:

- L'élève met en ligne sur l'espace numérique son bilan de séance, ce qui lui permet de s'auto évaluer.
- Préparation de la prochaine séance.

LIENS - OUTILS:

• [Tutoriel pour créer un espace sur Moodle](#)

• [Vidéo Usage ENT en musculation](#)

• [Tutoriel pour créer un test sur Moodle](#)

[Exemple d'un carnet d'entraînement \(triathlon\) Excel.](#)