

Scénario pédagogique enrichi par le numérique

Coaching « Le jeu des 5 erreurs »



APSA Support

CA

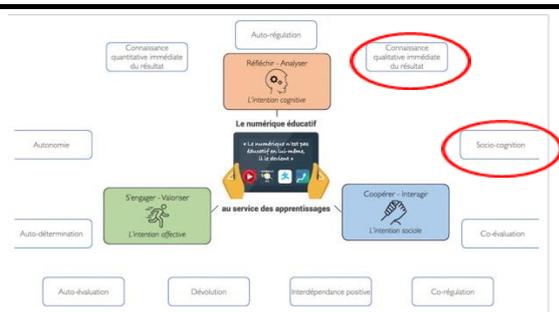
Musculation

5



[Vidéo sur EPS Montpellier](#)

Intentions



Plus-values pour l'enseignant/élève

- ✓ Connaissance qualitative immédiate du résultat : vidéos comparatives.
- ✓ Socio-cognition : Créer une dynamique d'échange et de réflexion autour d'un décodage d'images confrontant la geste produit au geste attendu.

Besoins	Niveau d'expertise		Plateforme(s)			Application(s) utilisée(s)
	<p>★ ★ ★ Enseignant</p> <p>★ ★ ★ Élève</p>	<p> Android</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p> iOS</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p> WINDOWS</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><i>Numbers</i></p> 	
<p><input checked="" type="checkbox"/> Matériel nécessaire / <input type="checkbox"/> Matériel facultatif / (n) Nombre</p>						
1	Tablette iPad			Connexion wifi		
	Ordinateur portable		1	Trépied		
	Vidéoprojecteur			Caméra		
	Cardiofréquencemètre		x	Autres : iPhone (élèves)		

Programmes	COLLEGE					LYCEE				
	Objectifs Généraux (en lien avec les domaines du socle) priorisés					Objectifs Généraux priorisés				
	<input type="checkbox"/> Cycle 3		<input type="checkbox"/> Cycle 4			<input checked="" type="checkbox"/> LGT		<input type="checkbox"/> LP		
	Développer sa motricité	S'approprier méthodes et outils	Partager règles, rôles, responsabilité	Entretenir sa santé	S'approprier une culture	Développer sa motricité	Se préparer, s'entraîner	Exercer sa responsabilité	Construire sa santé	Accéder au patrimoine culturel
★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	
<p>AFL déclinés dans la musculation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ S'investir pour progresser et améliorer son niveau de production. ✓ S'avoir parer, aider et conseiller un partenaire d'entraînement, dans le but de le faire progresser. 										

Objectifs pour l'enseignant	But pour l'élève
<p>Educatif : Exercer une dévolution progressive envers l'élève, des éléments principaux d'apprentissage.</p> <p>Moteur : Faire progresser les élèves dans leur production sur les 5 paramètres de la séquence de travail.</p>	<p>Educatif : Identifier une à une ses erreurs dans le fichier le « Jeu des 5 erreurs » dans les 5 paramètres (placement, respiration, amplitude, rythme, étirements) à l'aide de la comparaison entre deux vidéos (expert/Athlète),</p> <p>Moteur : Améliorer la qualité de la production sur le paramètre identifié comme manquant dans la séquence de travail.</p>

ORGANISATION

Générale	Numérique	Critères de réussite (Niveau de maîtrise)
----------	-----------	---

En trinôme, les élèves (athlète et coach) sont répartis sur les 14 postes de travail que comprend la salle de musculation, avec un iPhone (BYOD).

Sur le poste, un élève (athlète 1) exécute, un élève (coach) filme et un troisième élève (athlète 2) s'étire.

L'élève coach filme pendant 20" sur 1 série au moins puis transmet l'iPhone au suivant et s'étire.

Cet ordre de réalisation doit se faire continuellement dans l'ordre Rouge, Bleu, Jaune.

L'exécutant réalise les séries dans l'ordre imposé dans le fichier Numbers.

Celui-ci a toujours le choix entre deux mobiles de 3 séries (tonification, hypertrophie).

Il ne sera retenu que la vidéo la plus explicite de la séquence de travail. Celle-ci doit permettre de voir le poste et l'exécution.

La synchronisation entre les séries et les postes est assurée par un chronomètre général sur 6 minutes.

Le regroupement pour le travail de décryptage dure entre 3 et 5 minutes. Il est opéré après la première séquence de travail.

Pour faciliter le décryptage de la vidéo, les élèves utilisent le fichier Numbers. Cet outil s'intitule « le jeu des 5 erreurs »

1 iPhone par groupe de travail avec le fichier Numbers. Dans chaque onglet du fichier les élèves disposent d'une vidéo qui présente le « geste expert » et le fonctionnement du poste de travail mais également trois cadres de couleur différente dans lesquels ils vont téléverser la vidéo du pratiquant.

Un onglet est réservé au « jeu des 5 erreurs ». Cet outil fixe les 5 paramètres à quantifier lors de la séquence de travail.

Grace à la comparaison entre les deux vidéos et à l'outil de décryptage le coach accompagné de son athlète pointent et cochent les critères réalisés.

Chaque paramètre est décliné en 3 critères de travail.

Chaque critère vaut 1 point.

La validation d'un paramètre de la séquence d'entraînement vaut 3 points.

Le score total est de 15 points.

L'enseignante précise en fonction de la progression les éléments à prendre en compte parmi les 5 paramètres de la séquence de travail.

A l'issue de cette phase, l'athlète découvrira son score et le coach prendra connaissance du nombre d'éléments d'observation repérés.

Après avoir émis des hypothèses de résolutions et choisi un axe de travail, le coach devra contrôler et modifier la réalisation du



Jeu des 5 erreurs	
Placement	<ol style="list-style-type: none"> Dos gainé-épaules verrouillées-bassin en rétroversion Regard droit- devant Pieds à plat au sol ou sur machine-jambes de 90° à 100° selon machine
Respiration	<ol style="list-style-type: none"> Ventilation systématique Expiration pendant la phase d'effort (traction-compression) - Inspiration pendant la phase du retour de la charge Ventilation adaptée au mobile/objectif choisi
Amplitude	<ol style="list-style-type: none"> Réalisation en aller-retour dans son intégralité Arrêt avant l'hyperextension Maintien sur la durée de la longueur du geste
Rythme	<ol style="list-style-type: none"> Accélération de la charge dans la mise en action Rythme adaptée à l'objectif choisi Continuité de la mobilisation
Etirements	<ol style="list-style-type: none"> Adapté au muscle sollicité Durée tenue 10" Etirement systématique à l'issue de l'exercice

lequel fixe les 5 paramètres de la séquence de travail (placement, respiration, amplitude, rythme, étirements) combinés autour de 15 critères sur lesquels le binôme doit progresser. Chaque athlète a un contrat de travail d'au moins 6 postes à effectuer au cours de la séance.

Organisation dans le cycle

En classe de 1^{ère} GT, 32 élèves d'un lycée à très forte coloration scientifique.

Leçons N°1&2 : Recherche des maximums

Leçons N°3&5 : Jeu des 5 erreurs.

Leçon N°4 : Expérimentation des 2 mobiles.

Leçons N°6&7 : Mise en projet après choix du mobile.

Leçons N°8&9 : Evaluation des groupes

Demande de validation « Badge Coach ».

Après la leçon 5, un coach peut bénéficier de la validation des acquis de coach expert afin d'obtenir une reconnaissance dans le coaching pour évoluer dans sa maîtrise et évaluer les coachs de la classe.

mouvement de son athlète grâce à une intervention verbale ou physique.

Pour les élèves disposant d'un téléphone Android, l'iPad de l'enseignante servira de borne pour comparer leur vidéo avec celle de l'expert. Une version papier du jeu des 5 erreurs leur sera remise.

ILLUSTRATION



Le jeu des cinq erreurs (Leçon N°3)				Le jeu des cinq erreurs (Leçon N°9)			
Coche les éléments que tu reconnais après comparaison des vidéos de ton athlète afin de déterminer les apprentissages à venir.				Coche les éléments que tu reconnais après comparaison des vidéos de ton athlète afin de déterminer les apprentissages à venir.			
	Coach	Marque	Résultat		Coach	Marque	Résultat
LES PARAMÈTRES	athlète			LES PARAMÈTRES	athlète		
1	Respiration adaptée pendant la phase de retour de la charge			1	Évaluation pendant la phase d'effort (Baudouin, accompagnement, inspiration pendant la phase de retour de la charge)	✓	✓
2	Verbalisation adaptée à l'objectif choisi			2	Verbalisation adaptée à l'objectif choisi	✓	✓
3	AMPLITUDE (A)	0	1	3	AMPLITUDE (A)	1	1
4	Modulation du mouvement en aller retour dans son espace			4	Modulation du mouvement en aller retour dans son espace	✓	✓
5	Acte après l'appel attention			5	Acte après l'appel attention	✓	✓
6	Maitrise sur la durée de la longueur de geste			6	Maitrise sur la durée de la longueur de geste	✓	✓
7	RYTHME (R)	0	1	7	RYTHME (R)	1	1
8	Accélération de la charge dans la mise en action			8	Accélération de la charge dans la mise en action	✓	✓
9	Rythme adapté à l'objectif choisi			9	Rythme adapté à l'objectif choisi	✓	✓
10	Contrôle de la mobilisation			10	Contrôle de la mobilisation	✓	✓
11	ÉTIREMENTS (E)	0	1	11	ÉTIREMENTS (E)	1	1
12	Adapté au muscle sollicité	✓	✓	12	Adapté au muscle sollicité	✓	✓
13	Durée durée 10"	✓	✓	13	Durée durée 10"	✓	✓

Rôle des élèves		
<p style="text-align: center;">Athlète N°1</p> <p>Sur chaque série, chaque élève passe successivement dans les rôles de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exécutant • Coach • Elève qui récupère passivement. Il s'étirera à la fin du poste. <p>Il positionnera son coach sous contrôle de l'athlète N°2 dans sa capacité à reconnaître les éléments d'observation après lecture de sa vidéo.</p>	<p style="text-align: center;">Coach-vidéaste</p> <p>Le coach vidéaste filme pendant 20 secondes l'athlète, le poste de travail et l'élève qui s'étire en fin de poste. Un plan large doit permettre de voir les 3 rôles. Le coach vidéaste, accompagné de son athlète, à l'issue de la séquence de travail s'engage dans la comparaison des deux vidéos en utilisant le document critérié « le jeu des 5 erreurs ». Il pointe et coche les critères existants, par la même il lui indiquera son score de maîtrise dans sa prestation. Le coach devra accompagner son athlète à progresser dans son niveau de maîtrise.</p>	<p style="text-align: center;">Athlète N°2</p> <p>Après être passé par les rôles de coach-vidéaste et de pratiquant, l'athlète N°2 s'étire à l'issue des 3 séries que comprend l'objectif/mobile choisi. Il positionnera son coach sous contrôle de l'athlète N°1 dans sa capacité à reconnaître les éléments d'observation après lecture de sa vidéo.</p>
Autre(s) ressource(s) :		
<p>tuto application</p> 		