

Application <http://eps-signoret.glideapp.io>

Logique de conception de l'application :

- ➔ Permettre une activité physique régulière, sans matériel, courte (20min)
- ➔ Accessible à tous et en sécurité sans le regard du professeur : ateliers vus en classe.
- ➔ Un travail des abdominaux essentiellement en isométrie (pas de travail hyperpressif)

Fonctionnement en 5 onglets :

- ⇒ Principes généraux : Principes pour une vie et une pratique physique saine lors du confinement
- ⇒ Ateliers : Explication et description pour pratiquer chaque exercice en sécurité
- ⇒ Circuits : Liste des circuits-training de différents niveaux.
- ⇒ Ma séance : Permet à l'élève d'envoyer un compte-rendu de sa séance au professeur.
- ⇒ Etirements : Explication et description des étirements passifs à réaliser au moins 2h après la séance.

Intérêts pour l'élève :

- ⇒ Facile d'utilisation avec le smartphone ou l'ordinateur
- ⇒ Circuits adaptés à ses capacités physiques (4 niveaux)
- ⇒ Compte-rendu facile à remplir (moins de 2minutes)

Intérêts pour l'enseignant :

- ⇒ Application modulable facilement : ajout de circuits, d'ateliers, ... régulièrement
- ⇒ Contrôle des exercices réalisés par les élèves pendant le confinement : pas de crunchs, ateliers pratiqués régulièrement en EPS à l'échauffement, ...
- ⇒ Possibilité de créer des challenges interclasses, inter-élèves, ...
- ⇒ Centralisation des retours des élèves dans un Google Sheets

1	Nom	Prénom	Classe	Date	Circuit réalisé	Facile	Moyen	Difficile	Impossible	Commentaires
2	Nom	Prénom	6C	30/03/2020	Abdominaux V2 20s/20s (N1)	<input checked="" type="checkbox"/>				J'ai fait les exercices avec mon pé

Relation professeur-élève :

- ⇒ Elève → Prof : Compte-rendu de la séance via le Google Sheets
- ⇒ Prof → Elève : Mise à jour régulière de l'application pour « donner à manger » aux élèves
- ⇒ Prof → Elève : Consignes données via le cahier de texte.
- ⇒ Prof ↔ Elève : Utilisation de la messagerie de l'ENT pour communiquer avec les élèves.

En cas de question ou si vous souhaitez utiliser l'application avec vos élèves, vous pouvez me contacter par mail sur : tim.pretot@ac-besancon.fr