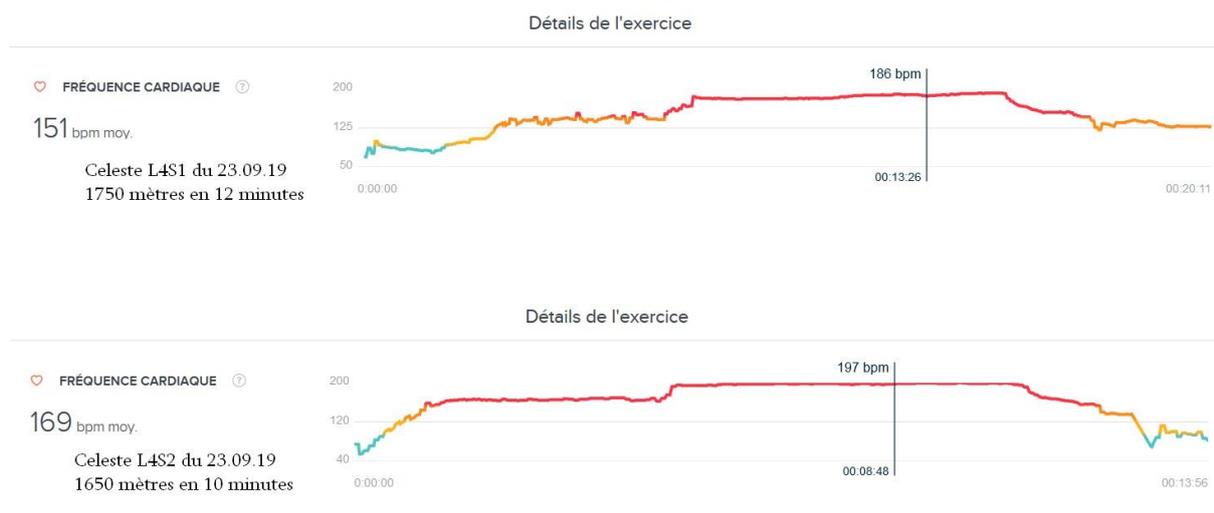


EPI : O² pour les muscles

Les plus de l'utilisation de ce matériel :

Le feed-back hebdomadaire régulier opéré en EPS durant la séquence ½-fond, où les élèves consultent leurs courbes de fréquence cardiaque de la dernière leçon (à chaque début de cours, cf ex Données Céleste 2019, fichiers jpeg).



Cela leur permet d'ajuster leur projet du jour, d'obtenir une courbe régulière et donc réussir à maintenir un projet de course, avec l'aide de leur binôme chronométreur qui les coache (cf. livret d'entraînement dans doc généraux).

Ce moment de visionnage des courbes suscite un intérêt particulier auprès des élèves, et les conduit souvent à augmenter leur motivation sur les courses suivantes.

La grande avancée apportée par l'utilisation de ce matériel en EPS est liée à l'estime de soi des élèves. En effet, auparavant seule la vitesse de course était réellement source de valorisation de l'effort, et souvent les élèves peu habitués au demi-fond, étaient dévalorisés. Grâce à cet outil, l'élève est capable de relativiser cette vitesse en s'appuyant prioritairement dans sa course sur une donnée physiologique objectivée liée à son investissement dans l'effort.

Ainsi la comparaison entre élèves s'effectue aujourd'hui d'abord sur la valeur de FC

L'utilisation de ce matériel pédagogique a permis d'élargir le champ des matières réunies autour du projet, ainsi que d'ajouter plusieurs notions de programme (cf Doc généraux, fiche epi « de l'air pour les muscles », 4eme Grille activité demi-fond)

Liaisons CM2/6° : Les montres nous ont aussi permis d'apporter un petit plus à la liaison école/collège puisque nous avons permis leur utilisation lors d'un travail avec les élèves de CM1-CM2 de demi-fond de deux écoles (sur projet de fond de cross école/ collège réalisé chaque année) ; la remise des courbes aux élèves des écoles lors de la journée porte ouverte du collège a été très appréciée (de même que leur explicitation lors du retour école organisé à la suite).