

# EPI : O<sup>2</sup> pour les muscles

Les questionnements de départ qui ont conduit à élaborer l'EPI « de l'O<sup>2</sup> pour les muscles » utilisant les montres cardio :

Partant d'une part d'une nécessité de mettre en commun des connaissances/compétences communes à plusieurs disciplines pour l'élaboration d'un EPI, et d'autre part d'un besoin d'objectiver les performances de ½-fond des élèves, cette idée d'utiliser les montres cardiofréquence-mètre s'est rapidement imposée car les EPI ont été dans notre collège une véritable ouverture des matières les unes sur les autres, et l'émulation des réunions ont permis de dépasser les problèmes matériels.

## L'intérêt au départ pour l'EPS et pour l'EPI :

Pour l'EPS, **l'utilisation de ce type de matériel permet l'appropriation de données physiologiques objectives sources de motivation pour les élèves**, au-delà d'une évaluation relative plus précise qu'il permet aussi (centrant **la performance sur l'individu** par rapport à ses ressources réelles propres et non à une performance absolue collective).

De plus, pour l'enseignant elles sont sources d'ajustement objectif des contenus en permettant une réelle personnalisation des apprentissages. En effet, la corrélation forte existant entre la VO<sup>2</sup> (et donc les pourcentages de VMA) et la fréquence cardiaque permet de rationaliser les efforts des élèves et de les mettre en projet lors d'une course régulière assez longue (plus de 10 minutes après échauffement).

La question fondamentale sur laquelle les participants se penchent est la suivante :

**Comment réagit le corps lorsqu'il est soumis à un effort physique de type course à pied régulière de 10 à 12 minutes ?**

Dans le cadre de l'EPI, l'utilisation de ce matériel pédagogique a permis d'élargir le nombre des disciplines réunies autour du projet (EPS, Mathématiques, SVT et Technologie), ainsi que d'ajouter plusieurs notions de programme (cf : Doc généraux ; Fiche epi de l'air pour les muscles, 4eme Grille activité demi-fond)