



FLASH NUMERIQUE EPS

Saison
04
Episode
01



« TAP Vitesse Online »

« Une application pour améliorer la régularité et optimiser l'allure de course, en temps réel. »



1. Présentation de l'application

➤ Web Application : Tap Vitesse Online

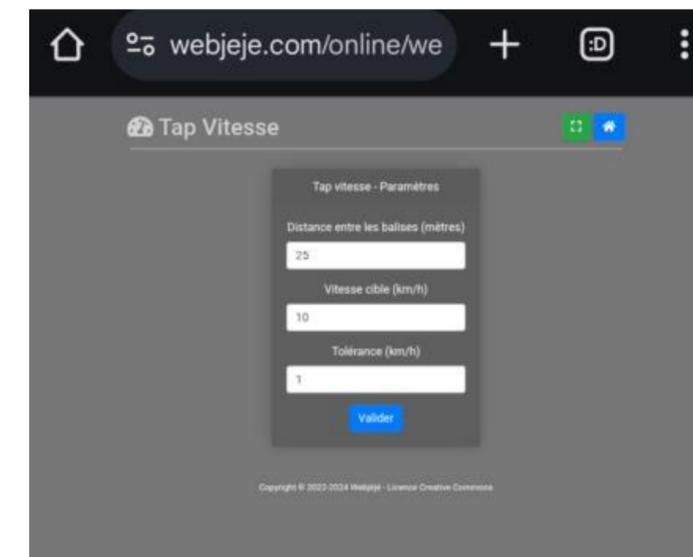
- ❑ **Accès** : En ligne sur webjeje.com/online (Jérôme Sacard)
- ❑ **Multiplateforme** : Fonctionne avec un navigateur Web (Android, iOS, Windows)
- ❑ **Connexion Internet** : Requise (faible consommation de données)

➤ Fonctionnement :

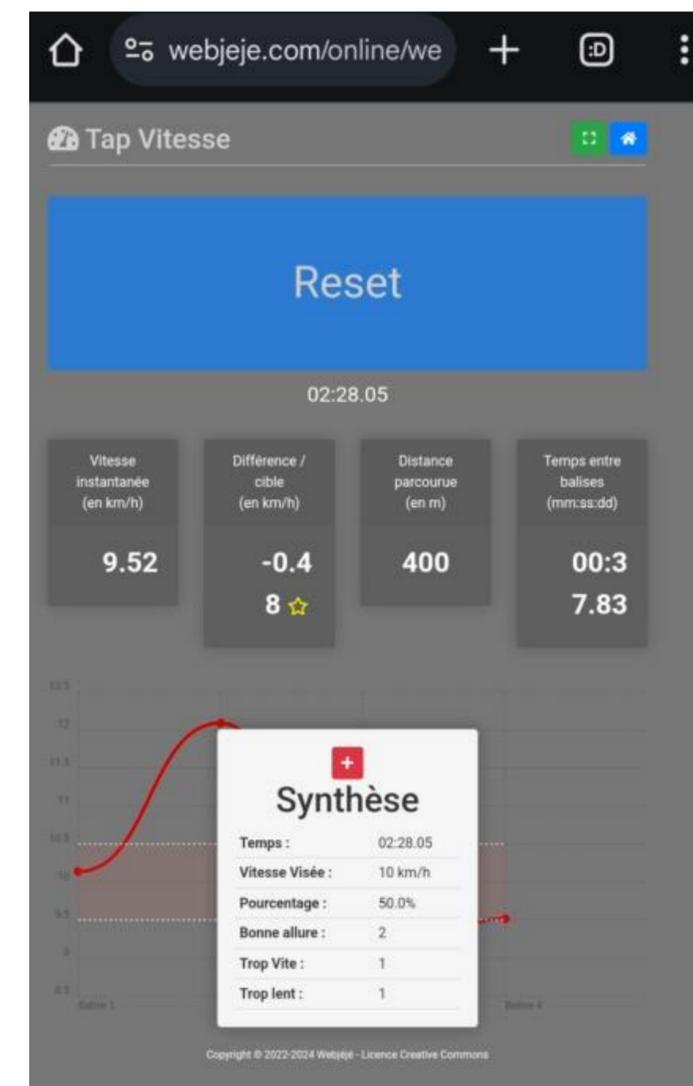
- ❑ Suivi de la **vitesse** de course en **temps réel**
- ❑ **Clic** à chaque **plot** dépassé pour mesurer la vitesse
- ❑ Travail autour d'une **vitesse cible** pour améliorer l'efficacité, avec une zone de **tolérance** paramétrable.

➤ Résultat :

- ❑ **Bilan** en fin de course
- ❑ **Indice** d'efficacité basé sur la **régularité** de l'allure

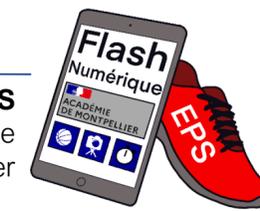


Paramètres



Gestion de course

Bilan



2. Illustration pédagogique : Contexte

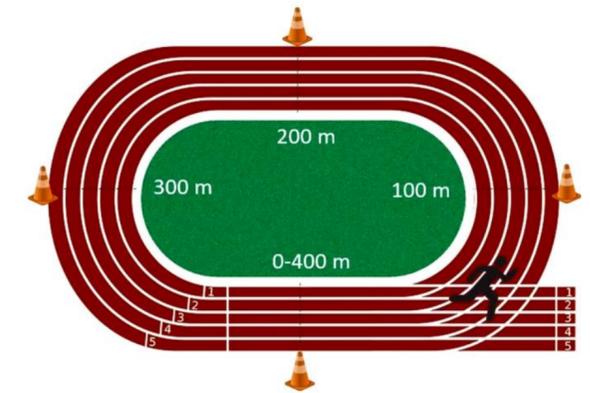


☐ Contexte pédagogique :

- **Classe** : Seconde
- **Objectif** : Travailler une **allure de footing** à environ **70 % à 75 % de la VMA**. Importance de la régularité et du ressenti pour ce travail.

☐ Préparation :

- **Balisage de la piste** tous les **100 m** (à adapter en fonction du contexte).
- **Diffusion du lien** de l'application aux élèves avant le cours via le **cahier de textes + QR CODE** en cours



☐ Fonctionnement en action :

- Clic à chaque plot pour un **retour immédiat** de la vitesse et d'un pictogramme : **trop rapide, trop lent** ou **à la bonne allure**.
- Apprentissage par **essai-erreur** pour se réguler dans l'action.

☐ Mise en œuvre :

- Les élèves se fixent une **vitesse cible** à tenir pendant **4, 6, 8 ou 10 minutes** (au choix). Vitesse minimale 8 km/h (si moins de 8 km/h ou moins de 4 minutes, situation marche/course, application [ici](#))
- **Critère de réussite** : 80 % de passages corrects.
- Pour guider le choix de l'allure : Ressenti doit être **facile** (échelle de Borg) ou je peux « **chanter** » en courant (test de la conversation).
- Une tolérance de **0,5 km/h** (ou **1 km/h** en cas de difficulté) est programmée.



2. Illustration pédagogique : Vidéo explicative



2. Illustration pédagogique : Exploitation



☐ Fin de l'activité :

- À la fin du temps prévu, cliquer sur "**fin de course**" et présenter le résultat au professeur (une croix tournante permet d'éviter les captures d'écran des autres séances).
- Reporter les résultats sur le tableau de la classe pour une **vue d'ensemble**.
- Mise en relation de l'intensité de course et des ressentis pour réguler l'allure,

☐ Évaluation :

- **Double score** : % de passages validés et temps de course.
- encourage les élèves à se concentrer non seulement sur le résultat final (temps de course), mais aussi sur la manière d'atteindre leurs objectifs (pourcentage de bons passages).

Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
- De 80% de passages validés				+ de 80% de passages validés			
4 minutes	6 minutes	8 minutes	10 minutes	4 minutes	6 minutes	8 minutes	10 minutes



2. Illustration pédagogique



☐ Plus-values :

- **Retour immédiat sur la performance** : Feedback instantané sur la vitesse, permettant des ajustements en temps réel (via des pictogrammes "trop rapide", "trop lent", "bonne allure").
- **Autonomie et adaptabilité** : Utilisation en auto-évaluation ou en binôme, avec la possibilité de fixer une vitesse cible personnalisée et de s'ajuster en fonction des sensations (échelle de Borg, test de la conversation).
- **Gain de temps pédagogique** : Evite le recours à des calculs ou des tableaux de passages, simplifiant ainsi l'évaluation et la gestion des séances.
- **Suivi de la performance et de la régularité** : Le double score (performance et régularité) valorise à la fois la capacité à maintenir une allure régulière et la performance finale, favorisant un apprentissage équilibré.

☐ Limites :

- **Nécessité d'un périphérique connecté** : L'usage de l'application nécessite un appareil connecté (un pour 1 ou 2 élèves) et une connexion internet, ce qui peut être un obstacle selon les ressources disponibles.
- **Impact des conditions climatiques** : Les conditions extérieures défavorables (vent, pluie, froid) rendent l'utilisation du numérique compliquées, surtout en auto-évaluation (élève a le smartphone avec lui).
- **Dépendance au feedback extrinsèque** : Les élèves peuvent être trop dépendants du retour visuel de l'application, limitant le développement de l'auto-régulation sans assistance.

