

**NUMÉRIQUE**  
**ACADÉMIE**  
**GRENOBLE**

Année 2024/2025

# GROUPE NUAGE



Régine BATOIS-LOCATELLI  
IPR



Laurène DORLY  
La Côte Saint André



Nathalie MOURGUES  
Gières



Olivier CHELMAS  
St Siméon de Bressieux



Pierre LAROCHE  
Romans-sur-Isère



Renaud MARTIN  
Yenne



Renaud REVOL  
Bourgoin




Pierre MICHALLET  
Villemoirieu



Florian COLOMBAT  
Coordonnateur  
Grésy sur Aix



Guillaume AULARD  
 du Pin



Pierre MERMET  
Villemoirieu

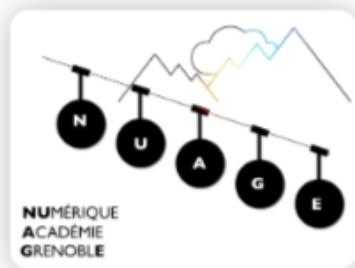


Germain MAURETTE  
Thonon les Bains



Laurent CRESPI  
St Rambert d'Albon

# NUMérique Académie de Grenoble



# Formation Numérique

**Observer et analyser** les pratiques pour contribuer à définir avec l'inspection pédagogique une stratégie de développement des usages du numérique notamment à travers **les formations disciplinaires**



## Le numérique RESPONSABLE

Conforme aux réglementations en vigueur (RGPD, droit à l'image...)



## Le numérique UTILE

Dépasser l'outil pour se centrer sur les usages pédagogiques et les plus-values apportées aux élèves



## Le numérique ACCESSIBLE

Simple à l'usage et ne pénalisant pas le temps d'apprentissage moteur des élèves



## Le numérique INCLUSIF

Le numérique comme facilitateur d'inclusion de tous les élèves

### Visualiser

- les actions des élèves pour un feed-back visuel pertinent

### Recueillir et traiter

- les données pour analyser les conduites motrices

### Différencier

- son intervention pédagogique pour la réussite de tous



**NUMÉRIQUE**  
**ACADÉMIE**  
**GRENOBLE**

Afin d'aider au déploiement du numérique éducatif, les stages de formation APSA sont animés conjointement par les formateurs APSA et les formateurs du groupe nuage

**Institutionnel**

- RGPD
- Droit à l'image
- Apps-éducation
- Modèles théoriques

**Co - animation**

- Mise en pratique des outils numériques
- Aide technique
- Animation dynamique pendant la classe virtuelle
- Traces vidéo
- Matériel

**Création numérique**

- Diaporamas interactifs
- Numérisation d'évaluations
- Fichiers Numbers
- Applications...



NOM	
PRÉNOM	
SEXE	...
AGE	

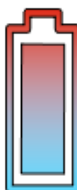


FC MAX
...

⚠ Il faut calculer votre FC REPOS  
sur une minute AVANT de vous lever  
de votre lit le matin en restant ALLONGÉ.



FC REPOS
...



FC RÉSERVE
...

### Mes valeurs de FC d'entraînement

100%	...
95%	...
90%	...
85%	...
80%	...
75%	...
70%	...
65%	...
60%	...
55%	...
50%	...
45%	...
40%	...
35%	...
30%	...
25%	...
20%	...



## SQUATS SANS CHARGE



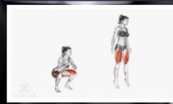
Niveau 1 :  
Demi-Squat



Niveau 2 :  
Air-Squat



Niveau 3 :  
Jump-Squat



**Muscles sollicités :** Quadriceps, Ischios-jambiers, Fessiers (N2 et 3)



**Etirements :**



## HALTERO

Squat avec Charge	Fente avec charge	Soulevé Terre
Turkish Get Up	Farmer Carry	Epaulé-jetté
Elévation dessus tête	Lancer Med-ball	Arraché

## GYM

Abdos	Pompes	Dips
Chaise	Table	Tractions
Fente sans charge	Squat sans charge	Chenille
Superman	Extensions mollets	

## CARDIO

Steps	Burpees	Corde à sauter
Jumping Jack	Montée genoux	Mountain climber
Corde ondulatoire	Saut en contre haut	Courses navettes

## Squats sans charge Niveau 3 : Jump-squat

### Matériel

Tapis de sol.



### Placement

- Départ corps droit, talons écartés à la largeur des épaules, les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur.
- On garde le dos droit et le regard devant.

### Amplitude

- Point de départ : debout jambes tendues.
- Point intermédiaire : Saut extension pointe de pied vers le sol.
- Point d'arrivée : flexion des genoux = 90°.

### Symétrie

- Les deux genoux fléchissent selon le même angle.
- Pas de décalage du bassin d'un côté ou de l'autre.
- Pas de genoux rentrants.
- Les cuisses sont parallèles au sol.



REP



### Validation



- Dos cambré
- Tête baissée



## HALTERO

Squat avec Charge	Fente avec charge	Soulevé Terre
Turkish Get Up	Farmer Carry	Epaulé-jetté
Elévation dessus tête	Lancer Med-ball	Arraché

## GYM

Abdos	Pompes	Dips
Chaise	Table	Tractions
Fente sans charge	Squat sans charge	Chenille
Superman	Extensions mollets	

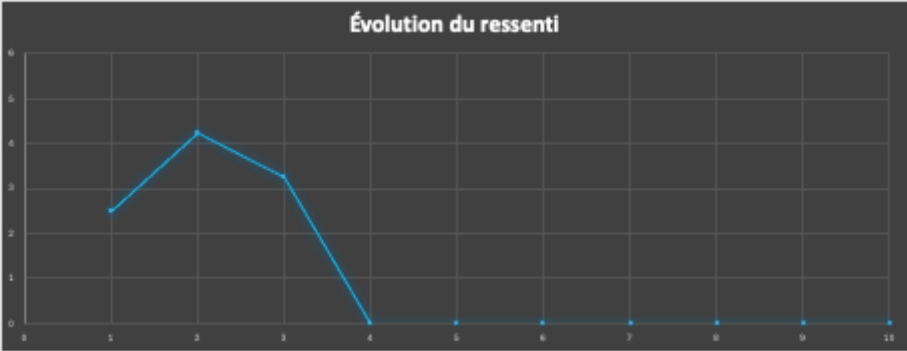
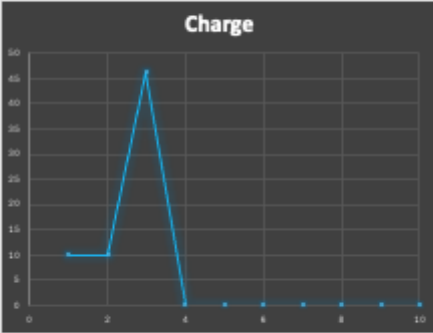
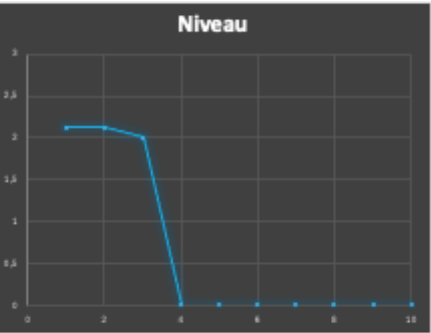
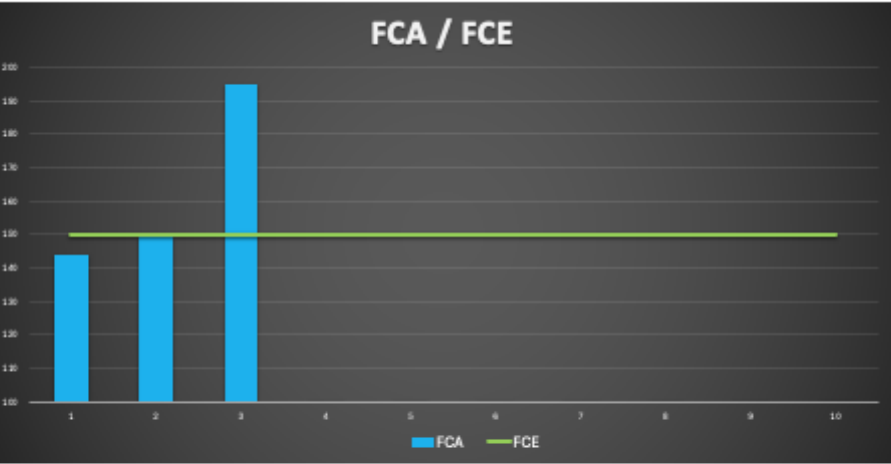
## CARDIO

Steps	Burpees	Corde à sauter
Jumping Jack	Montée genoux	Mountain climber
Corde ondulatoire	Saut en contre haut	Courses navettes

Niveau 1 :  
Demi-squat

Niveau 2 :  
Air-squat

Niveau 3 :  
Jump-squat



## Leçon 1 Série 1

PROJET Ce que je veux RÉALISER				RÉSULTATS Ce que j'ai RÉALISÉ														
Famille	Atelier	Nombre REP	Charge (kg) Niveau	Thème	Tours						Ateliers						Ressenti	FCA
Haltéro 1	Squat avec charge	10	10	AMRAP														
Haltéro 2	Fente avec charge	10	10															
Gym 1	Dips	10	1															
Gym 2	Superman	10	2	EMOM	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	4	128
Cardio 1	Burpees	10	3		☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☐	☐	☐	☐	☐		
Cardio 2	Corde à sauter	30	2															

## Leçon 1 Série 2

PROJET Ce que je veux RÉALISER				RÉSULTATS Ce que j'ai RÉALISÉ														
Famille	Atelier	Nombre REP	Charge (kg) Niveau	Thème	Tours						Ateliers						Ressenti	FCA
Haltéro 1	Squat avec charge	10	10	AMRAP														
Haltéro 2	Fente avec charge	10	10															
Gym 1	Dips	10	1															
Gym 2	Superman	10	2	EMOM	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	1	160
Cardio 1	Burpees	15	3		☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☐	☐	☐	☐		
Cardio 2	Corde à sauter	50	3															