

	GESTION DES PRATIQUES ÉLÈVES	
	PLANIFIER UNE SÉQUENCE DE TRAVAIL et SA RÉPÉTITION <u>Avec</u> : QCOACH TIMER (Pdagogie) 	

Descriptif :

PLANIFIER LA RÉPÉTITION DE SÉQUENCES DE TRAVAIL

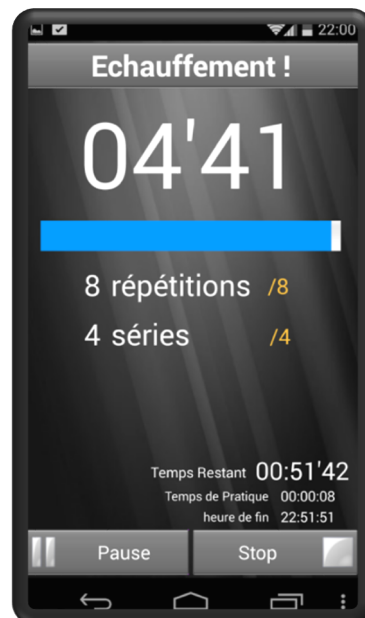
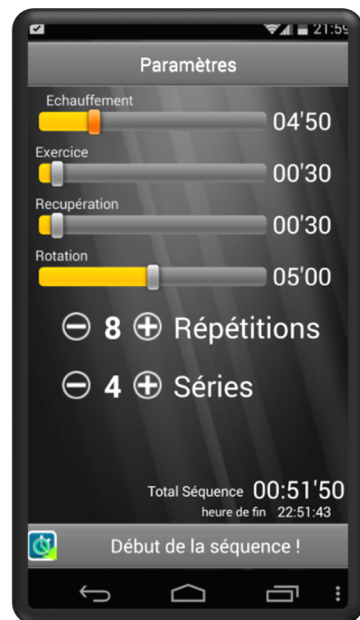
Application qui permet de **séquencez un temps de travail** comprenant un échauffement, des séries, des répétitions, des temps de récupération et des périodes de rotation. Cette application est utilisable sur smartphone ou tablette et ne nécessite pas d'accès à internet.

L'interface rédigée en français est très ergonomique (boutons d'action, barre de progression, compteur, intitulé de la séquence, ratio,...) et les options de paramétrage disponibles de l'application peuvent être adaptées à une multitude de tâches et de nombreuses APSA.



Fonctions principales :

- ✓ Paramétrage de la durée de l'échauffement
- ✓ Paramétrage de la durée de l'exercice
- ✓ Paramétrage du temps de récupération entre chaque exercice
- ✓ Paramétrage de la durée consacrée à la rotation rotation/récupération
- ✓ Paramétrage du nombre de répétitions
- ✓ Paramétrage du nombre de séries
- ✓ Gestion automatisée des séquences



Intérêt(s) pédagogique(s) :

- Planifier la durée de l'exécution d'une suite de situations, de tâches ou d'exercices.
- Automatiser la séquence de travail paramétrée (*des élèves plus autonomes et un enseignant plus disponible*)
- Offrir des repères aux élèves et à l'enseignant par des signaux sonores et une interface visuelle simple

Support d'utilisation :



smartphone,



tablette 7" ou



tablette 10"

Articulation avec autres outils numériques :

EXEMPLES D'UTILISATIONS / EXPERIMENTATIONS

APSA et scénario pédagogique possible :

❖ APSA musculation

1. L'enseignant et/ou les élèves planifie(nt) une suite tâches et configure(nt) :
 - a. 8 minutes de course continue à allure modérée : configurer « Echauffement » = 8' ;
 - b. Enchaîner en série les 3 exercices suivants avec 10" de récupération entre chaque : 30" de 'burpees', puis 30" de 'jumping jacks', puis 30" de 'gainage en appui tendu dorsal' : configurer « Exercice » = 30", « Répétition » = 3 et « Récupération exercice » = 10" ;
 - c. Réaliser 4 séries espacées de 1'30" de rotation pendant laquelle on peut changer les 3 exercices : configurer « Séries » = 4 et « Rotation / Récupération » = 1'30"
2. Avant de lancer la séquence, vérifier si la durée totale et l'heure de fin conviennent : valeurs calculées automatiquement et affichées en bas à droite de l'interface de configuration.
3. Cliquer sur « Début de la séquence » pour basculer sur l'interface de travail, puis sur « Start » pour lancer la séquence. Les élèves ont alors pour consigne d'enchaîner les différentes tâches en suivant les indications données directement par l'application ou relayées par un élève ou l'enseignant.

Autres APSA supports possibles : Toutes les APSA dans lesquelles une gestion automatisée des séquences de travail est souhaitée.

Où trouver ou télécharger ?

Liens de téléchargement :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pdagogie.qcoachtimer&hl=fr>



<https://itunes.apple.com/fr/app/qcoachtimer/id792812103?mt=8>



Comment ça marche ?

Tutoriel pour utilisation basique :

1. Lancer l'application
2. Paramétrer les éléments suivants à l'aide des curseurs :
 - a. « Echauffement » = durée consacrée à la séquence d'échauffement
 - b. « Exercice » = durée de l'exécution d'une tâche
 - c. « Répétition » = nombre de fois « Exercice » est réalisé
 - d. « Série » = nombre de fois « Répétition » est réalisé
 - e. « Récupération exercice » est un temps de repos après « Répétition »
 - f. « Rotation/Récupération » est un temps de réorganisation ou de repos après « Série »
3. Vérifier la durée totale de la séquence et l'heure de fin
4. Cliquer sur « Début de la séquence » pour basculer sur l'interface de travail, puis sur « Start » pour lancer la séquence.
5. A tout moment, un bouton « Pause » permet d'interrompre temporairement la séquence (relancée avec « Start ») et un bouton « Stop » permet de mettre un terme à la séquence.

Coût

Application **gratuite** (comprenant des publicités discrètes)

Système d'exploitation

