



ON APprend Ensemble (ONAPE)

Projet Erasmus+ AC210-SCH)



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce matériel ne peut être considéré comme constituant une prise de position officielle de la Commission européenne.

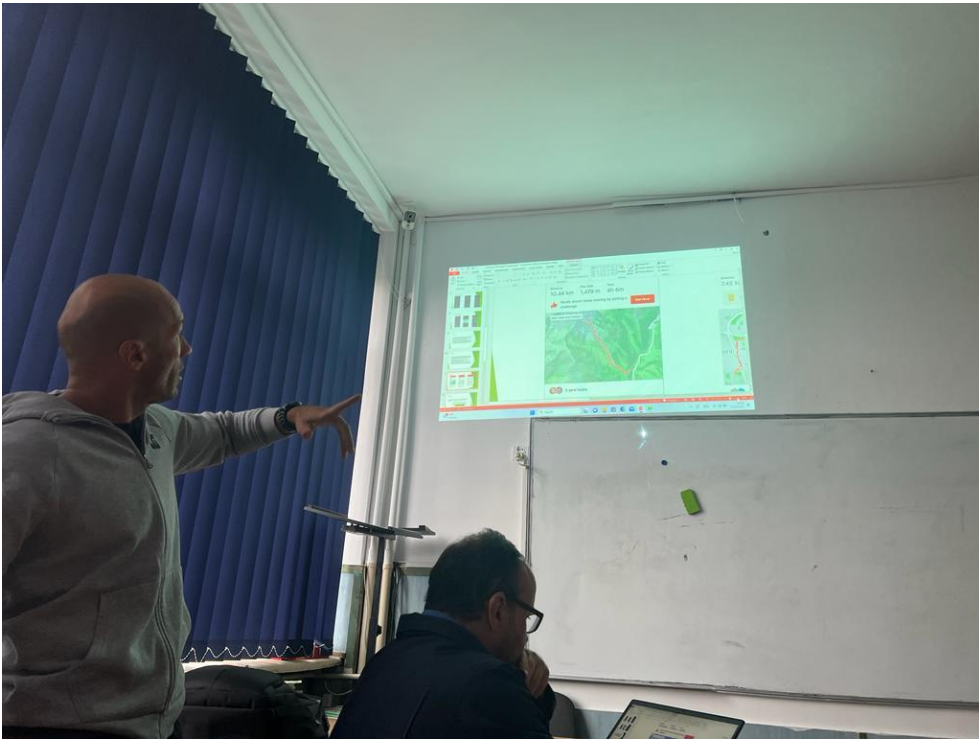
La Commission européenne ne peut en aucun cas être tenue pour responsable de l'usage fait de cette publication en cas de réutilisation.

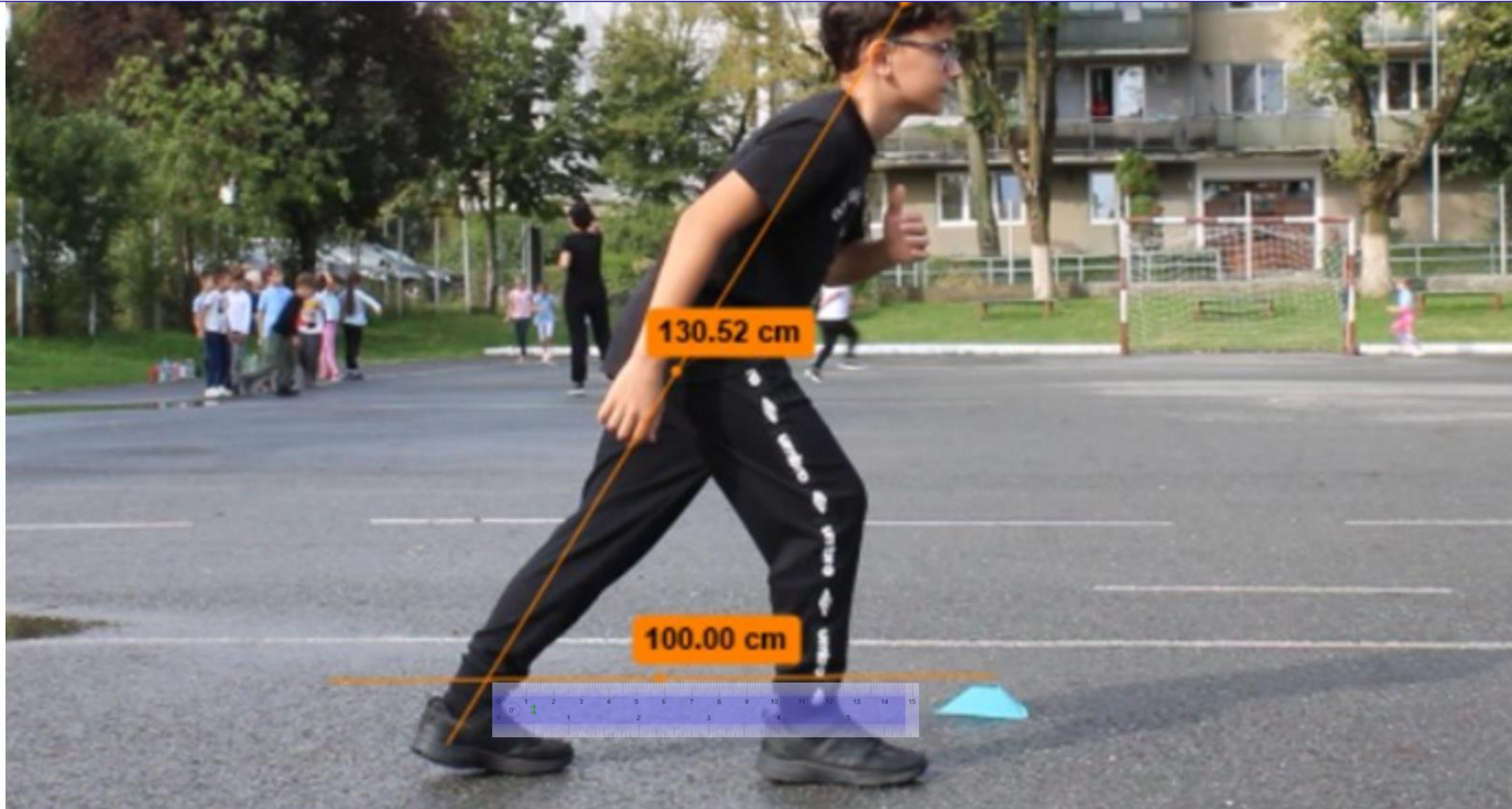
FORMATION

NUMÉRIQUE ET ACTIVITÉS SPORTIVES LYCEE BLAGA - ROUMANIE



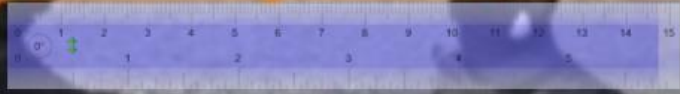
L'utilisation de l'informatique dans le sport





130.52 cm

100.00 cm



Les avantages de l'utilisation des logiciels informatiques dans le sport

- ▶ Analyse de la Performance
- ▶ Optimisation des Entraînements
- ▶ Prévisualisation et Simulation
- ▶ Gestion de l'Équipe
- ▶ Analyse Vidéo
- ▶ Suivi de la Santé et des Performances
- ▶ Analyse de la Compétition
- ▶ Efficacité Organisationnelle
- ▶ Développement des Compétences Cognitives
- ▶ Amélioration de la Communication
- ▶ Conservation de l'Histoire des Performances

Les avantages de l'utilisation des logiciels informatiques dans le cadre des cours d'éducation physique à l'école :

- ▶ Diversification des Activités
- ▶ Amélioration de la Motivation
- ▶ Apprentissage Interactif
- ▶ Promotion de la Santé et de l'Éducation Nutritionnelle
- ▶ Facilitation des Évaluations
- ▶ Communication Efficace
- ▶ Augmentation de l'Implication des Parents
- ▶ Préparation pour l'Ère Numérique

Exemples de logiciels informatiques

- ▶ Garmin Connect
- ▶ Strava
- ▶ Kinovea
- ▶ Sworkit
- ▶ LongoMatch
- ▶ Coach's Eye
- ▶ SportsClipMaker

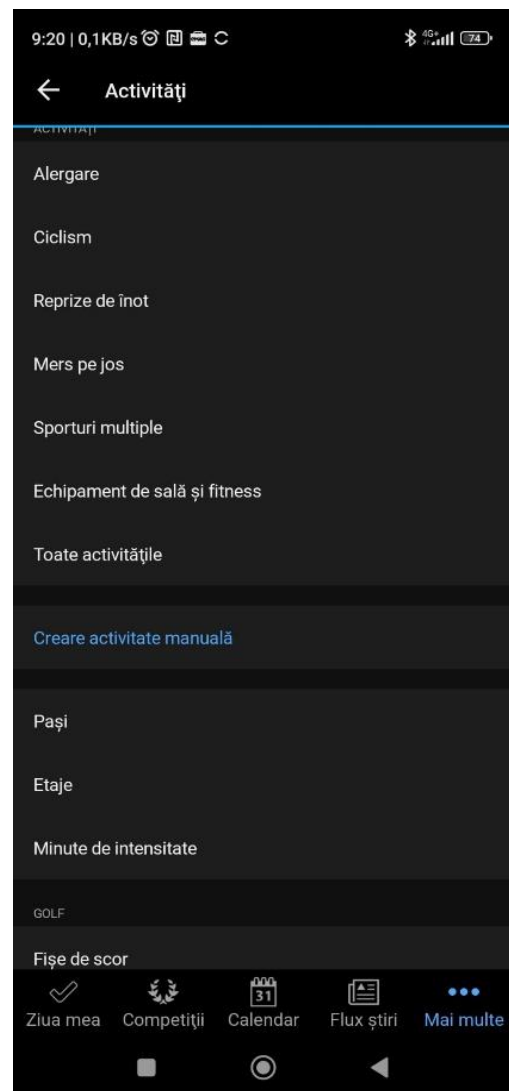
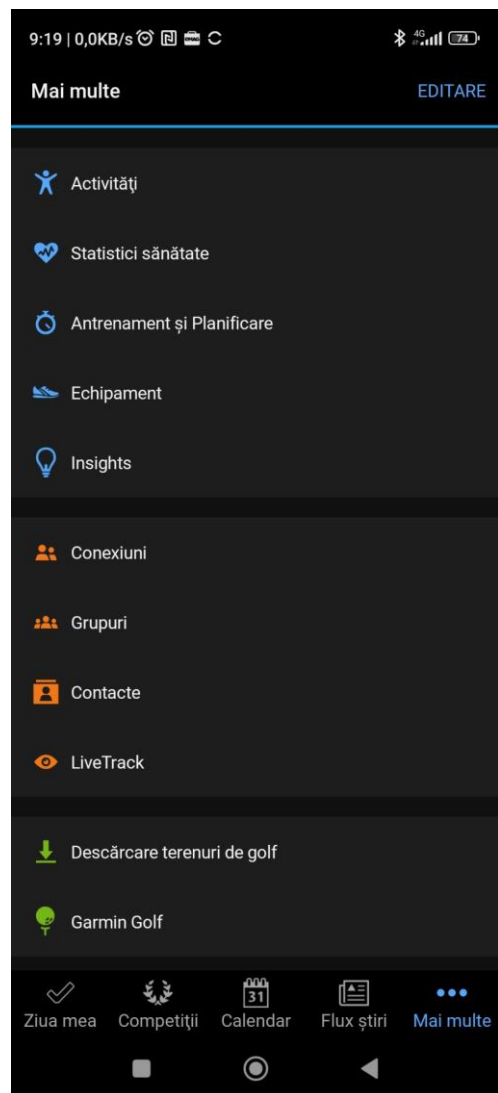
Garmin Connect

- ▶ C'est une plateforme en ligne et une application mobile proposées par la société Garmin, spécialisée dans les produits et services de suivi de la santé et de l'activité physique.
- ▶ Cette plateforme est conçue pour fonctionner en association avec les montres intelligentes, les bracelets de fitness et les appareils de navigation GPS de la société, offrant aux utilisateurs une expérience de suivi de l'activité et de gestion de la santé.

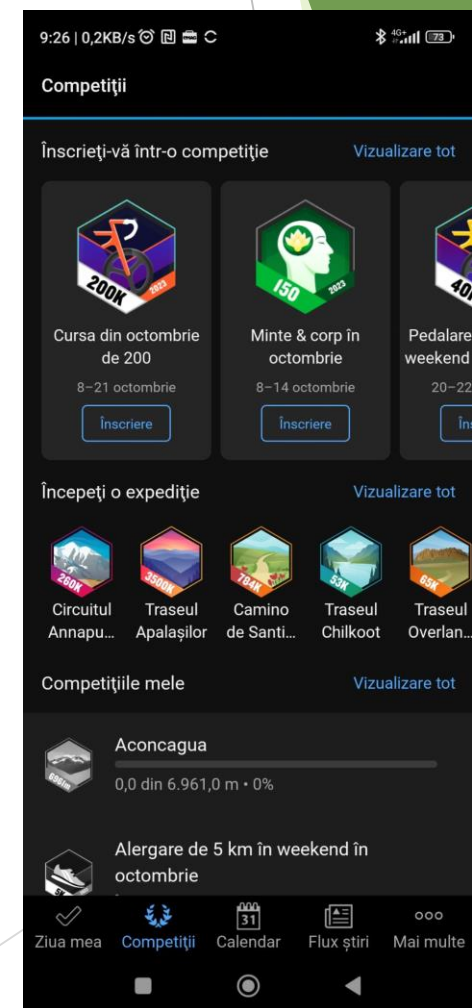
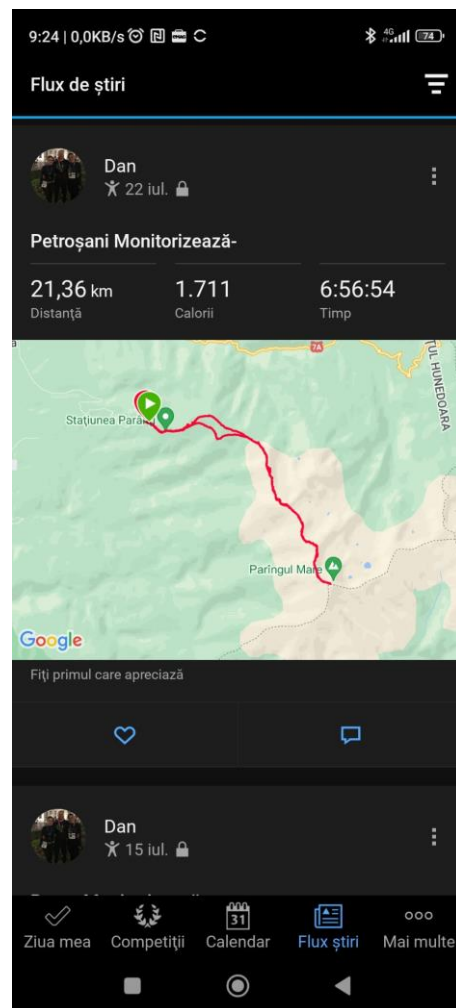
Garmin Connect

- ▶ Suivi de l'activité physique - permet aux utilisateurs de suivre diverses activités physiques telles que la course à pied, le cyclisme, la natation, la marche, et bien d'autres encore. Les utilisateurs peuvent voir la distance parcourue, le temps d'activité, la fréquence cardiaque, les calories brûlées et d'autres détails pertinents.
- ▶ Suivi de la santé - permet aux utilisateurs d'enregistrer et de surveiller des données de santé telles que le niveau de stress, le sommeil, la fréquence cardiaque et le niveau d'hydratation.
- ▶ Planification des entraînements : les utilisateurs peuvent créer et personnaliser des plans d'entraînement pour différents objectifs tels que la perte de poids, l'augmentation de la résistance ou la préparation à des compétitions sportives.
- ▶ Communauté et Compétitions : Garmin Connect propose une communauté active d'utilisateurs où ils peuvent partager leurs réalisations, participer à des défis et interagir avec d'autres passionnés de sport.

Garmin Connect -



Garmin Connect



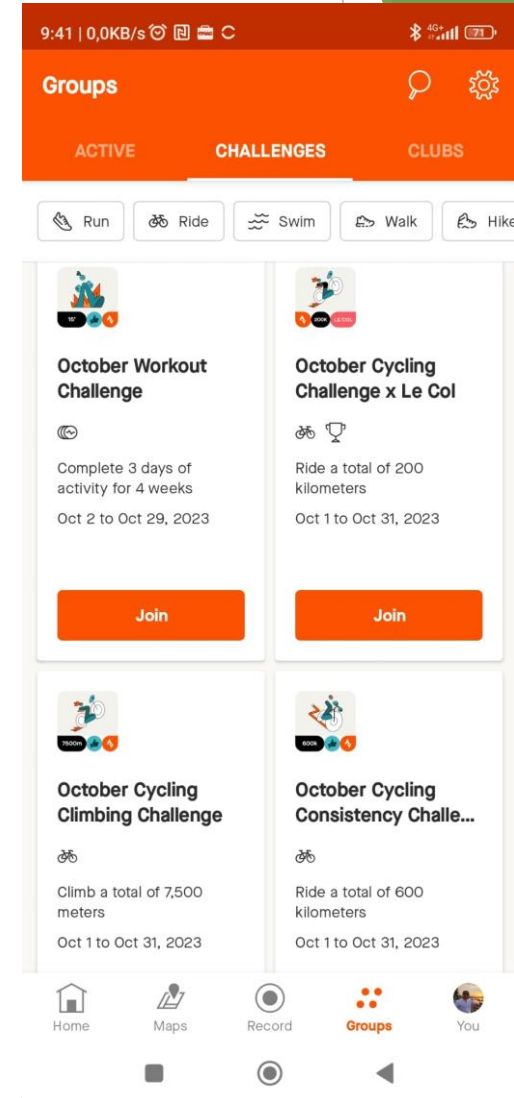
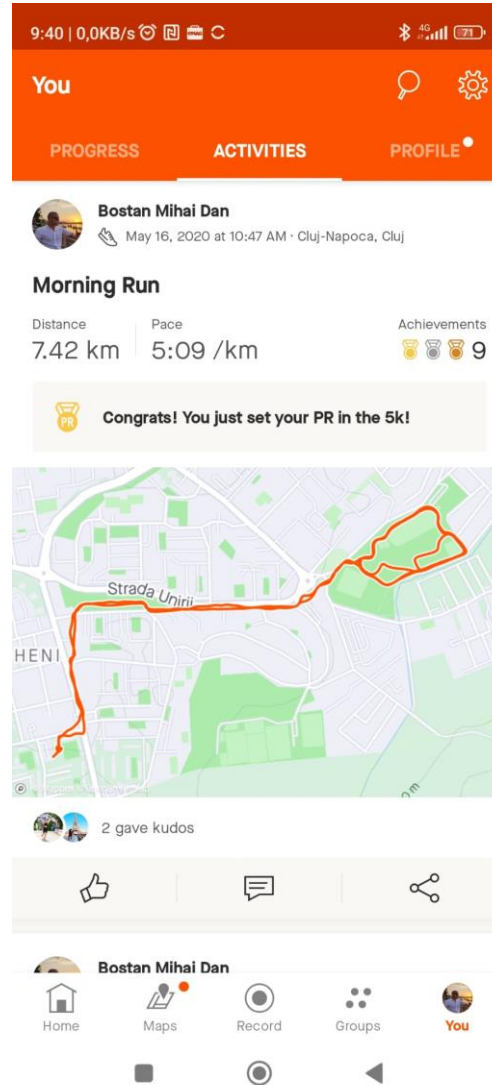
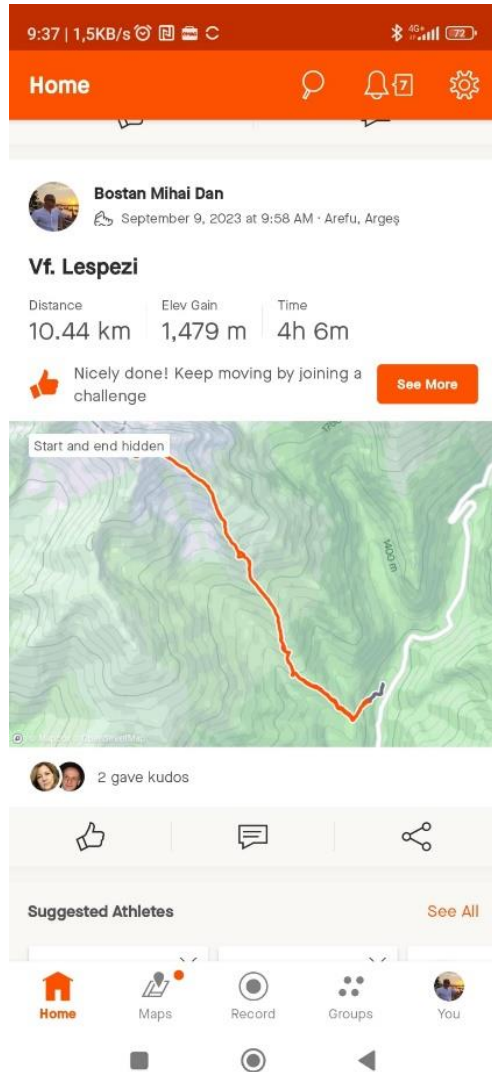
Strava

- ▶ C'est une plateforme en ligne et une application mobile populaire axée sur les activités physiques, utilisée par les coureurs, les cyclistes, les autres athlètes et les amateurs de randonnée pour suivre et analyser leurs performances physiques.
- ▶ Les utilisateurs peuvent utiliser l'application pour enregistrer la distance parcourue, le temps, le rythme et d'autres paramètres pertinents pendant leurs activités.
- ▶ Elle offre aux utilisateurs une analyse détaillée de leurs activités, comprenant des informations sur la fréquence cardiaque, l'altitude, les segments (des portions de parcours où les utilisateurs peuvent rivaliser avec d'autres) et bien d'autres encore. Les utilisateurs peuvent visualiser des cartes détaillées et des graphiques pour mieux comprendre leur progression.

Strava

- ▶ Il est reconnu pour sa communauté active. Les utilisateurs peuvent suivre leurs amis, donner des "kudos" (une forme d'appréciation pour les activités de leurs amis) et rivaliser sur les segments locaux. Il existe également des groupes et des clubs au sein de la plateforme, permettant aux sportifs de se connecter et de s'entraîner ensemble.
- ▶ Il propose des fonctionnalités de planification des entraînements et d'analyse des performances. Les utilisateurs peuvent définir des objectifs, créer des plans d'entraînement et suivre leur progression au fil du temps.
- ▶ Il comprend des fonctionnalités de sécurité, telles que des options pour partager la localisation en temps réel avec les amis et la famille pendant les activités, ainsi que des fonctions de localisation pour trouver les amis qui sont actifs à proximité de l'utilisateur.

Strava



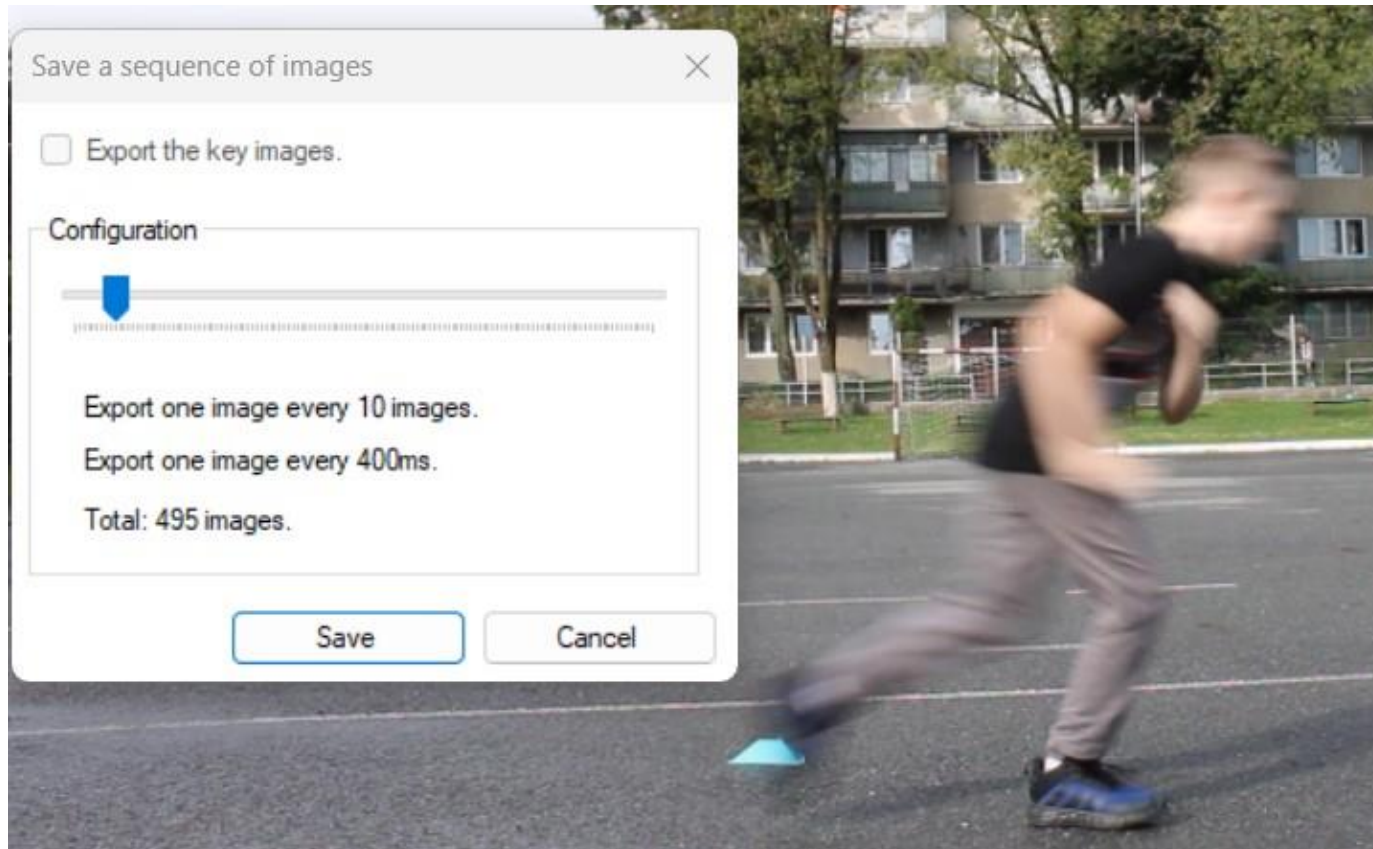
Kinovea

- C'est un logiciel gratuit d'analyse vidéo principalement utilisé pour étudier les mouvements des sportifs et améliorer les performances dans diverses disciplines sportives.



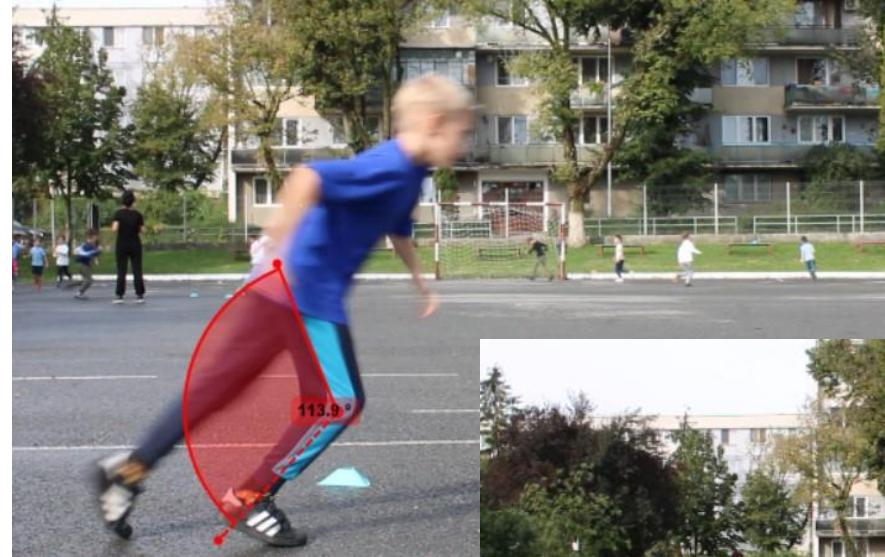
Kinovea

- Analyse vidéo détaillée : permet aux utilisateurs de télécharger des vidéos et de les analyser image par image (image par image).



Kinovea

- Marquage et Mesure des Mouvements : Les utilisateurs peuvent marquer et mesurer différents aspects des mouvements, tels que les angles et les distances. Cela est utile dans des sports tels que la gymnastique, l'athlétisme et d'autres, où des détails tels que la position du corps et la technique sont cruciaux.



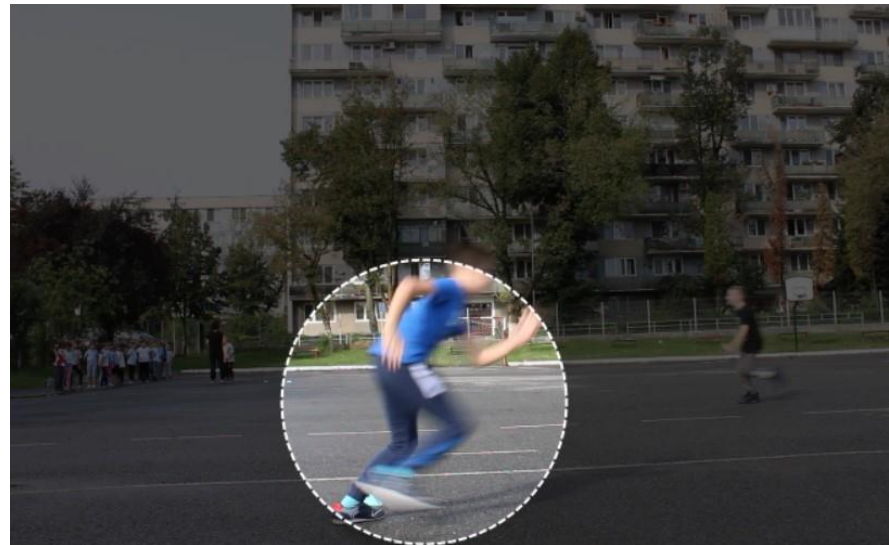
Kinovea

- Comparaison des Vidéos : Kinovea permet la comparaison de deux ou plusieurs vidéos simultanément, facilitant l'observation et l'analyse des différences et des similitudes entre les mouvements.



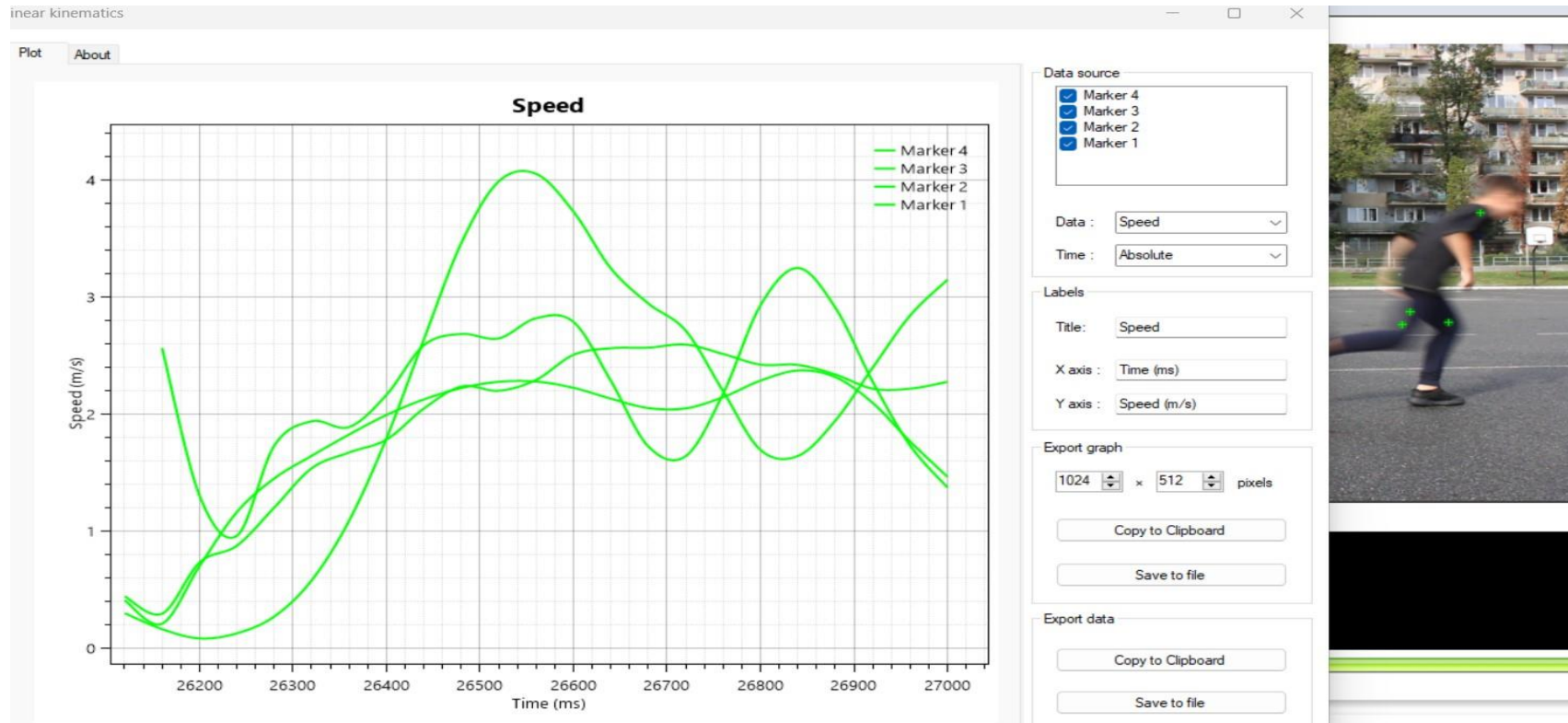
Kinovea

- Ralenti et Zoom : Les utilisateurs peuvent lire les vidéos au ralenti et effectuer un zoom pour examiner les mouvements en détail.



Kinovea

- Export et Import de Données : Les utilisateurs peuvent exporter les vidéos et les analyses sous forme de fichiers pour les partager avec d'autres ou les conserver pour référence ultérieure.





Applications en Guadeloupe, après la formation

















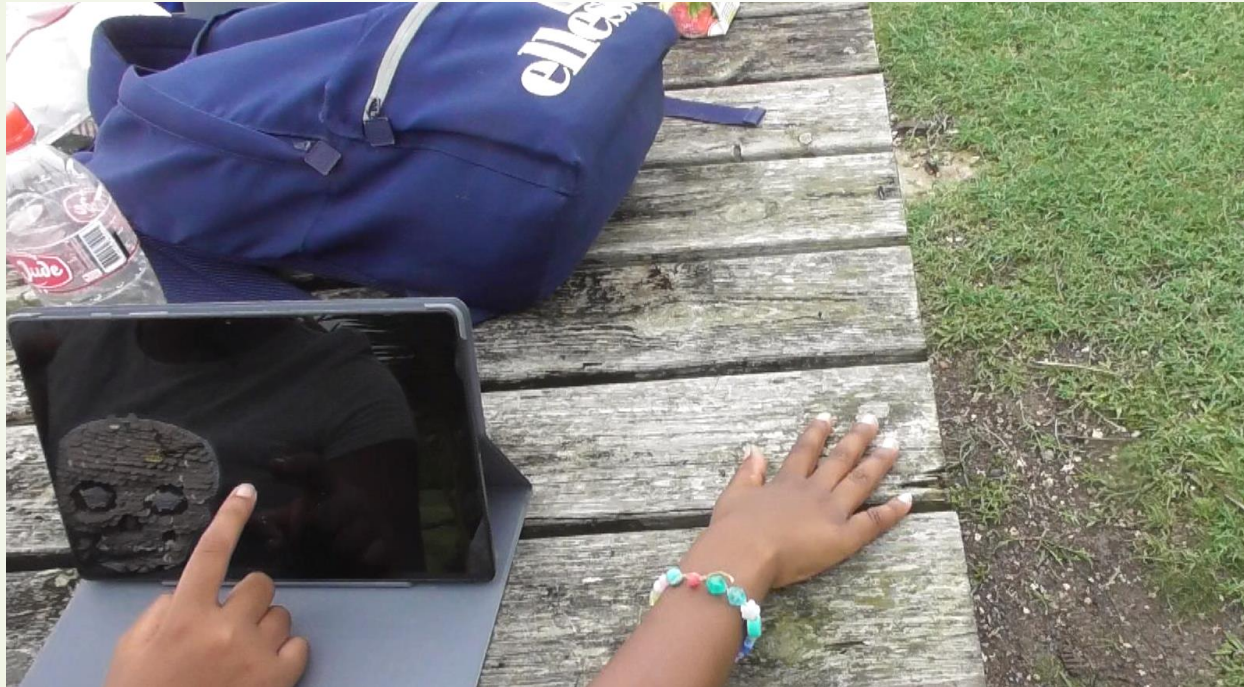




Activités numériques et sportives à Marie-Galante (Cipolin 9)

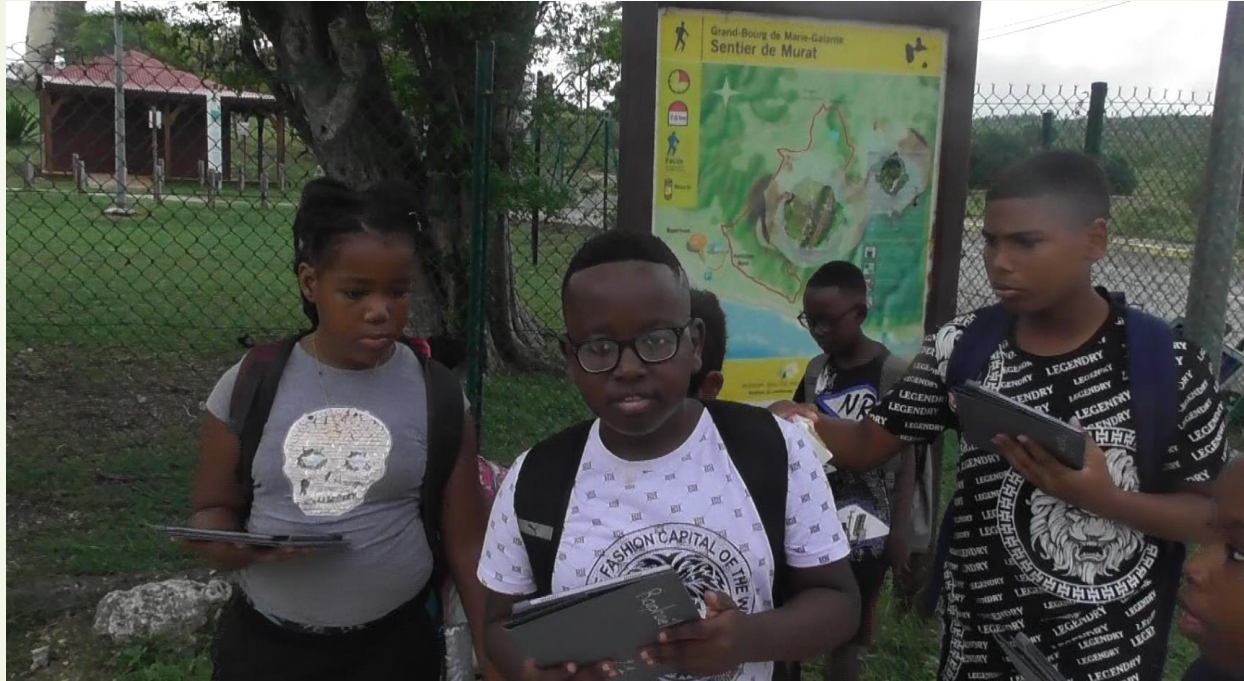















Echanges autour du lien entre l'empreinte numérique et le réchauffement climatique:

Définition de l'empreinte
environnementale du numérique:
*Il s'agit de la quantité de gaz à effet de
serre émise par les activités liées
aux technologies de l'information et de
la communication (TIC).*

Exemple:

Le visionnage d'une heure de vidéo sur YouTube en Europe depuis un smartphone donne lieu à **18 g de CO₂**.

Le numérique est un secteur énergivore et donc pollueur. Selon un rapport de l'Arcep (Autorité de régulation des communications électroniques, des postes et de la distribution de la presse) et de l'Arcom (Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique) , le numérique a émis 17,2 millions de CO2 en 2020 et pourrait atteindre 25 millions de tonnes en 2030.



Bilan carbone de quelques
matériels du numérique:

Smartphone: environ 130 kg de CO₂

Ordinateur portable: environ 80 kg
de CO₂

Téléviseur: environ 100 kg de CO₂

Imprimante: environ 30 kg de CO₂



Gestes malins pour réduire
l'empreinte numérique:

- Réparer plutôt que changer
- Opter pour des produits reconditionnés
- Débrancher la box Internet
- Modérer l'utilisation du Cloud
- Télécharger des films sur ordinateurs au lieu de les regarder en streaming
- Télécharger une chanson au lieu de l'écouter plusieurs fois sur un site d'hébergement...