



TUTORIEL iOS

Épreuve de Demi-fond Collège Niveau 1 et 2

Julien TIXIER - Enseignant d'EPS
EREA Stendhal - Bonneuil-sur-Marne (94)
julien.tixier@ac-creteil.fr

Matthieu DEJEAN - Enseignant d'EPS
CLG Flora Tristan - Paris 20°
Matthieu.Dejean@ac-paris.fr

Si vous constatez le moindre bug, ou si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à nous contacter.

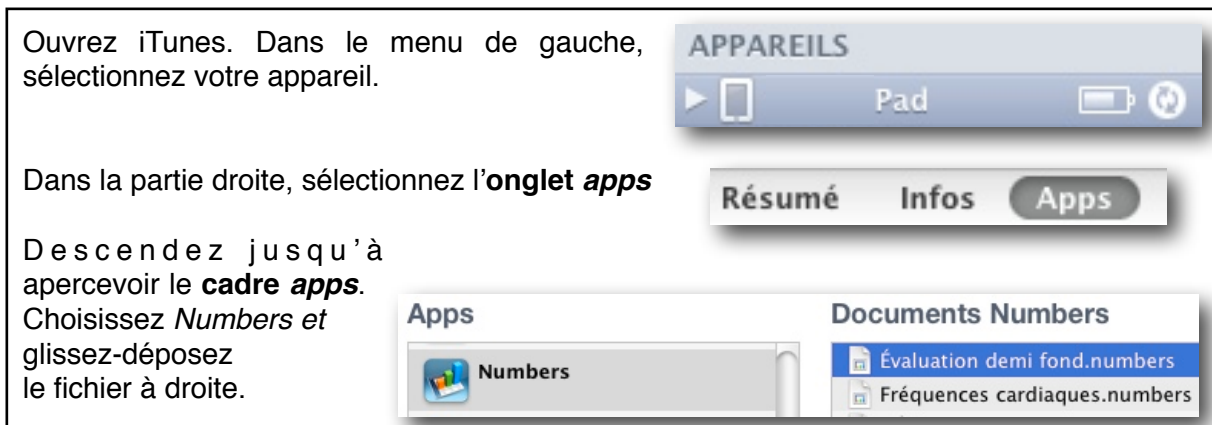
Ce document est conçu pour fonctionner sur **Numbers pour Mac OS** mais également sur **tous les appareils iOS (iPhone, iPad, iPod touch)**. Quelques précisions sont nécessaires dans ce dernier cas afin d'utiliser au mieux l'outil.

Veillez donc suivre les conseils ci-dessous.

Récupérer et ouvrir le fichier

1 - Télécharger l'application *Numbers* sur l'*App Store*. C'est un tableur très puissant pour tous les appareils iOS.

2 - Chargez le fichier *Évaluation demi fond.numbers* sur votre appareil via iTunes.



3 - Ouvrir l'application *Numbers* sur votre appareil iOS, créez votre nouveau fichier à partir des documents iTunes. Ouvrez-le.

	Jérôme	Maurice	Suzanne	Julie	Baptiste	Nicolas	Jean	Émile	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Sexe	G	G	F	F	G	G	G	F	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Vma	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Prévu Course 1	500	500	500	500	500	500	500	500	450	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
Prévu Course 2	900	900	900	900	900	900	900	900	810	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900
Prévu Course 3	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1080	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200
Distance totale prévue	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2340	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600
Tours 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plots 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tours 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plots 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tours 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plots 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Distance course 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Distance course 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Distance course 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Écart au projet 1	500	500	500	500	500	500	500	500	450	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
Écart au projet 2	900	900	900	900	900	900	900	900	810	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900
Écart au projet 3	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1080	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200
Distance totale réalisée	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Note de maîtrise 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Note de maîtrise 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Note de maîtrise 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Note de maîtrise	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Note de performance	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Note de participation	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total /20																								

	Duree	%VMA	Écart autorisé
Course 1	3	100	50
Course 2	6	90	100
Course 3	9	80	125
Distance 1 tour	150		
Distance inter-plots	25		

	Garçons	Filles
Valeur minimale (0)	2200	1800
Incrément	200	
Note de maîtrise	9	
Note de performance	7	

Moyenne ▲

L'épreuve

Il s'agit d'une succession de 3 courses d'une durée de 3, 6 et/ou 9 minutes. Pour chacune, l'allure est définie par un pourcentage de VMA. De plus, le projet de l'élève est établi à 1km/h près.

Notre «piste» fait 150m de long. Nous disposons un plot tous les 25m afin de donner des repères supplémentaires à l'élève, et obtenir une valeur plus juste de la distance parcourue.

Exemple :

Variables de courses			
	Duree	%VMA	Écart autorisé
Course 1	3	100	50
Course 2	6	90	100
Course 3	9	80	125
Distance 1 tour	150		
Distance inter-plots	25		

Avec ces valeurs, nous restons dans le cadre des programmes. L'écart autorisé (en mètres) nous permet d'obtenir le fameux 1km/h du projet.

Le barème

Postulat : La VMA maximale d'un élève de 6ème/5ème est de 14km/h pour les garçons, et 12km/h pour les filles. Ce qui nous donne le barème suivant :

- 9 points de maîtrise : soit 3 points par course. On perd 1 point par tranche d'écart autorisé (la première ne fait pas perdre de point). Exemple : avec un écart autorisé de 50m, je réalise 425m au lieu de 500m. Mon écart est de 75m, je perds 0,5 points.
- 7 points de performance : La note maximale est obtenue en parcourant au total 3600m pour les garçons, et 3200m pour les filles. On perd un point tous les 200m de moins parcourus. Le 0 est donc obtenu à 2200m pour les garçons, et 1800m pour les filles.
- 4 points de participation/investissement.

Variables de barème		
	Garçons	Filles
Valeur minimale (0)	2200	1800
Incrément	200	
Note de maîtrise	9	
Note de performance	7	

Paramétrer le tableau

Paramétrer les courses

En utilisant les deux tableaux du bas, il est possible de paramétrer les types de course (durée, %VMA, écart autorisé, type de piste) ainsi que le barème.

Pour les valeurs de durée, %VMA et écart, nous avons utilisé un «menu de défilement». Les valeurs sont pré-entrées :

- De 3 à 15 minutes avec un écart de 3 minutes pour les courses.
- De 60% à 100% tous les 5% pour la VMA.
- De 0 à 250m tous les 25m pour les écarts.

Pour modifier ces valeurs, il suffit de cliquer sur la case et changer avec les flèches qui apparaissent.

Entrer les noms

Rien de plus simple. Dans la première ligne, il suffit de double-cliquer sur la case de la première colonne, entrer le nom sans valider puis cliquer sur la case de la colonne suivante et ainsi de suite.

Attention, dans un souci pratique, il est conseillé de rentrer les noms dans l'ordre de course (tous les coureurs de la première série, puis ceux de la série suivante et ainsi de suite.)

Entrer le sexe et la VMA des élèves

On utilise un menu avec deux choix possibles : Garçon et Fille. Il suffit de cliquer sur la case et choisir la bonne valeur. Pour la VMA les valeurs sont pré-rentrées, de 0 à 20.

Attention, il est possible de changer ces valeurs dans le «formulaire» (voir section suivante.)

Créer le formulaire

Une fois que les noms sont entrés, il n'y a plus qu'à créer un «formulaire». Pour ce faire, cliquer sur l'onglet +, choisir *Nouveau formulaire* et sélectionner *Principal*.





Un nouvel onglet se crée automatiquement, reprenant toutes les données du tableau. Toute modification dans le tableau ou le formulaire est directement répercutée dans l'autre



À partir de là, il n'y a plus qu'à démarrer l'épreuve.

Utiliser le formulaire

Sexe		1 sur 26
Jerome	Garçon	
Maurice	Garçon	
Chantal	Fille	
Corinne	Fille	
Olivier	Garçon	
Laurent	Garçon	
Éric	Garçon	
Christine	Fille	

Sur le formulaire, il est possible de naviguer entre les différentes lignes du tableau. Chaque ligne a sa propre page (le numéro de page se situe en haut à droite). On fait défiler les pages grâce aux flèches  

Il est possible de changer certaines variables, le sexe (page 1), la VMA (page 2) et la note de participation (page 25).

Les pages 7 à 12 permettent de rentrer le nombre de tours (et de plots) effectués pour chaque course. Par exemple, pour la première course, on se rend page 7 «Tour 1». Lorsque Jérôme fait un tour, je clique sur son nom, et des boutons + et - apparaissent :

Jérôme	0	-	+
--------	---	---	---

Je clique sur + pour ajouter son premier tour :

Jérôme	1	-	+
--------	---	---	---

À la fin de la première course, je me rends page suivante (8) pour noter le nombre de plots atteints par chacun, puis page 9 pour la course suivante, et ainsi de suite.

Le tableau calcule seul la note de maîtrise de chaque course (pages 20 à 22), la note de maîtrise totale (page 23), la note de performance (page 24) ainsi que la note totale de chaque élève (page 26). La moyenne est également calculée automatiquement.

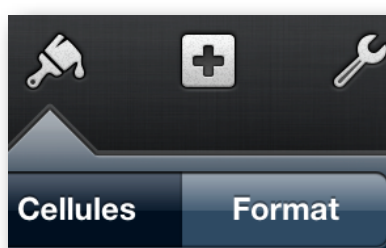
Cas particuliers

Dans le cas où vous voulez augmenter ou baisser la part de la note de participation ou l'incrément de cette note (par défaut, 4 points maximum, incrément de 1 point), il faut sélectionner la case correspondante dans la colonne du premier coureur.

Note de maîtrise 2	0
Note de maîtrise 3	0
Note de maîtrise	0
Note de performance	0
Note de participation	0
Total /20	

Variables de courses

Puis cliquer sur le «pinceau» en haut à droite, et sélectionner l'onglet «format»



Sélectionner la petite flèche à droite de «Flèche de défilement» pour ouvrir le menu correspondant, et changer les valeurs.

✓ Flèche de défilement	➤
Valeur minimale	0
Valeur maximale	4
Incrément	1

Ensuite, il vous faut fermer le menu «Format» avec ce bouton



Puis cliquer à côté du tableau (pour fermer le menu «pinceau»).

Sélectionner à nouveau la case avec un appui long sur celle-ci, pour ouvrir le menu «Copier», copier la case, sélectionner toute les autres, puis coller. Toutes les cases auront la nouvelle valeur.

Le tableau est prévu pour 36 élèves maximum (soit 3 séries de 12 élèves, car le formulaire en mode portrait permet d'afficher 12 élève), mais il est possible de rajouter des colonnes. Par contre, il sera nécessaire de changer la formule de calcul de moyenne pour intégrer les nouvelles colonnes.