



Observation et Analyse des comportements

Analyse d'une vidéo

Annonce du cadre

Analyse vidéo

**Hypothèses
explicatives**

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Cadre d'analyse

Cadre vu avec A.Touvron

Réaliser (activité, inactivité)
Orienter (par le choix d'entraînement, de paramètre,...)
Pour ... (ressources mobilisées et effets recherchés)
(en lien avec le champ d'apprentissage)

Acronyme PA2RIS :

Posture

Amplitude

Rythme

Respiration

Isolation

Symétrie

+ Sécurité

Cadre référencé :
Pirozzelli & Thevenin,
in Travert et al.,
L'élève lycéen en
EPS, dossier EPS 89,
2020 Approfondir
son expérience dans
23 APSA

Cadre d'analyse

Annonce du cadre

Analyse vidéo

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Réaliser (activité, inactivité)

Orienter (par le choix d'entraînement, de paramètre,...)

Pour ... (ressources mobilisées et effets recherchés)

(en lien avec le champ d'apprentissage)

- **Réaliser** : Activité – Inactivité ?
- **Orienter** : Carnet d'entraînement (choix d'entraînement et paramètres) + Paramètres visibles utilisés sur la vidéo
- **Pour** : ressources biomécaniques et/ou ressources énergétiques

Cadre d'analyse

Les problèmes de sécurité évoqués sur cette diapositive doivent être relevés s'ils existent mais ils ne seront pas l'objet central du sujet.

Sécurité

- Déplacement des charges : en marchant et à deux mains
- Manipulation des charges : goupille, plier les jambes pour prendre une charge, barre maintenue au centre

Cadre d'analyse

Sur cette diapositive, les aspects sécuritaires sont importants.

Posture

- Lors de la position de départ ?
Placement du dos, de la barre, des jambes, du regard, des poignets,...
- Lors de l'exercice ?
Maintien de la posture pendant tout l'exercice = placement ?
- Etat de l'équilibre
- Etat des points de fixations (ceintures et articulation)

Cadre d'analyse

Amplitude

Comment caractériser l'amplitude des gestes réalisés ?

Des bras ou des jambes. *Exemple : de poitrine à bras tendu*

→ Mouvement nettement incomplet (segments pliés), semi-complet (entre deux), complet (segments tendus)

Cadre d'analyse

Rythme

- Quel tempo utilisé pour la réalisation des exercices ?
Tempo X/X/X/X :
- Durée de la phase excentrique = vitesse d'exécution
- Durée de pause entre les deux phases
- Durée de la phase concentrique = vitesse d'exécution
- Durée de pause entre chaque répétition

Cadre d'analyse

Respiration

- A quel moment l'inspiration et l'expiration est-elle effectuée ?
A la descente ? A la montée ?
En phase concentrique ? En phase excentrique ?

Cadre d'analyse

Isolation

- Quels exercices effectués ?
 - De base : développé-couché, squat, tirage poulie haut derrière, extension barre au front
 - Segmentaire : butterfly, presse horizontale, tirage menton
 - D'isolation : cible une zone spécifique en utilisant un groupe musculaire ou une articulation : poulis vis-à-vis, machine à adducteurs, élévation poulie basse, extension poulie haute à la poignée
 - les muscles qui travaillent sont-ils bien ceux qui sont visés / absence de compensations musculaires ?

→ Peut être difficile à observer visuellement

Cadre d'analyse

Symétrie

- De la prise : placement symétrique des mains, des pieds et/ou du bassin ? (barre, presse,...)
- Mouvement symétrique ou dissymétrique :
un membre pousse plus ?
un membre pousse avant ?