

	<p><u>Le professeur d'EPS comme acteur de Prévention-Santé dans le cadre d'un projet en collaboration avec le pôle santé (CESC, infirmière, assistante sociale, diététicienne...)</u></p> <p>Utilisation d'un outil d'évaluation de la forme physique dans le but de promouvoir une activité physique régulière chez nos élèves pour lutter contre la sédentarité, l'anorexie, le surpoids et l'obésité ...</p> <p>MYBIODY est un objet connecté E-Santé de fabrication française qui permet d'établir un <u>check-up instantané</u> de sa condition physique et de son état de santé.</p> <p>Grâce à l'impédancemétrie, chaque élève va pouvoir en moins d'1 min connaître :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sa masse grasse en kg et %</li> <li>- sa masse musculaire en kg et %</li> <li>- sa masse osseuse en kg et %</li> <li>- Son hydratation et un indicateur de rétention d'eau</li> <li>- Son métabolisme de base</li> <li>- Ses besoins énergétiques en fonction de l'activité physique qu'il dit réaliser</li> <li>- Un bilan chiffré sur 10, constituant un indice de forme, en rapport avec les résultats ci-dessus, comparés à la moyenne nationale des personnes du même profil (âge, taille, sexe)</li> <li>- Un commentaire, des explications, des propositions d'actions personnalisées.</li> <li>- Ces informations sont dans votre boîte mail dans le quart d'heure qui suit votre test et disponible sur le site internet <a href="http://www.mybiody.com">www.mybiody.com</a></li> </ul>		
<b>Nom de la ressource</b>	<b>Utilisable par</b>	<b>Niveau(x) de classe</b>	
MyBiody Balance Un appareil + une application	Le professeur ou l'élève	A partir de 16 ans donc lycée	
<b>Lien de téléchargement</b>	<b>Prix</b>	<b>Auteur(s)</b>	
<p>. Application <a href="#">MyBiody Balance</a> sur Google Play pour Android ou sur App Store pour iPhone → l'application est gratuite</p> <p>. L'objet connecté est vendu sur Amazon, Boulanger ou Darty</p>	<p>0€</p> <p>200€ (150€ Cdiscount)</p>	<p>AMINOGRAM pour BBRC ZI ATHELIA 2 avenue de la Sarriette 13600 La Ciotat France</p>	
<b>Liens avec le SCCC</b>	<b>Compétences EPS</b>		
<p><u>Domaine 4 du socle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique et régulière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie</li> <li>- Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique</li> <li>- Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé</li> </ul>		
<b>Environnement (iOS, Android, Windows)</b>	<b>Description de la ressource</b>		
Tablette ou smartphone / Android ou iPhone			
<b>Matériels complémentaires</b>			
<p>Bluetooth actif sur le smartphone</p> <p>+ connexion internet pour envoyer le bilan par mail</p>			
<b>Conseils d'utilisation</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A partir de 16 ans</li> <li>- Prendre idéalement les mesures au réveil et au moins 30 min après le petit déjeuner</li> <li>- Eviter toute crème corporelle</li> <li>- Ne pas prendre de boisson juste avant votre prise de mesures</li> <li>- Pas d'activité sportive intense dans les 12h avant votre prise de mesures</li> <li>- Pas de boisson alcoolisée en quantité significative dans les 12h avant votre prise de mesures</li> </ul>			
	7		

## Illustration du bilan de composition corporelle

## LES INDICATEURS DE VOTRE ÉQUILIBRE CORPOREL



## ANALYSE PERSONNALISÉE DE VOTRE BILAN

C'est un bilan très positif bravo!

Vous n'avez pas de masse grasse excédentaire et un bon indicateur de masse musculaire.

Vous êtes en très bonne condition physique.

Votre objectif est d'atteindre un 10/10 en indice de forme !

Parfois la génétique joue en notre faveur mais le plus souvent il s'agit de faire les bons choix du quotidien et de véritables efforts pour garder la forme, pour cela nous vous félicitons.

Prenez régulièrement vos mesures pour observer les impacts de votre vie au quotidien sur vos indicateurs corporels.


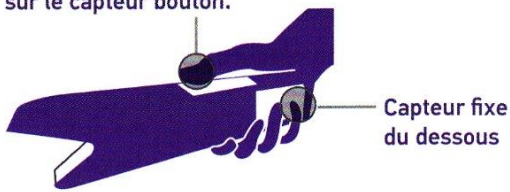





## INDICE DE FORME



Votre indice de forme représente votre équilibre corporel qui prend en compte les indicateurs de vos différentes masses corporelles, de votre déclaration d'activité physique et de vos besoins de dépense énergétique journaliers.

## Exemples d'utilisation pas à pas.

Etape 1	Description	Copie écran
	<p><a href="#">Entrer les données personnelles sur l'application :</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sexe (profondeur du bonnet de soutien-gorge pour les femmes),</li> <li>➤ nom,</li> <li>➤ prénom,</li> <li>➤ taille,</li> <li>➤ poids,</li> <li>➤ niveau d'activité physique (pas du tout, faible, modérée, intense très intense),</li> <li>➤ date de naissance et</li> <li>➤ adresse mail</li> </ul>	<p>The screenshot shows a registration form with the following fields: Sexe (Femme/Homme), Prénom, Nom, Taille (cm), Poids (Kg), Activité Physique (dropdown), Date de naissance (dropdowns), and E-mail (Adresse email). A 'Synchroniser maintenant' button is at the bottom.</p>

Etape 2	Description	Copie écran
	Humidifier les capteurs à l'aide du vaporisateur d'eau (facilite les contacts entre l'objet connecté et la peau)	
Etape 3	Description	Copie écran
	Tenir MYBIODY dans la main droite selon le schéma	<p>Attendez que l'appareil soit correctement positionné sous l'os de la cheville pour appuyer sur le capteur bouton.</p> 
Etape 4	Description	Copie écran
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ S'asseoir, enlever la chaussure droite et descendre la chaussette droite.</li> <li>➤ Positionnez mybiody sous la malléole pieds droit et restez appuyé 10 secondes sur le capteur avec le pouce.</li> <li>(le temps du passage du courant de très faible intensité entre la cheville droite et la main droite Rassurez-vous : on ne sent RIEN !)</li> </ul>		
Etape 5	Description	Copie écran
<p>Lire le bilan commenté et l'interprétation des différents diagrammes sur le smartphone ou sur le mail</p> <p><a href="#">code couleur :</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Vert</b> : c'est ok, dans la moyenne des personnes de votre profil..</li> <li> <b>orange</b> : prudence, à surveiller...</li> <li> <b>rouge</b> : alerte, santé en danger, il faut changer les habitudes en se faisant aider...</li> </ul>		 <p><b>LES INDICATEURS DE VOTRE ÉQUILIBRE CORPOREL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Votre Poids: 69 KG</li> <li>Masse Grasse: + 8.2 KG (37,6%)</li> <li>Masse Musculaire: + 3.4 KG (36,1%)</li> <li>Masse Osseuse: OK</li> <li>Hydratation: OK</li> <li>Besoins énergétiques journaliers: 2048 KCAL (OK)</li> </ul> <p><b>ANALYSE PERSONNALISÉE DE VOTRE BILAN</b></p> <p><b>INDICE DE FORME</b>: 6,3 / 10</p>
<b>2</b>		
Organisation de la classe		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 élève à la fois, le plus long étant d'entrer les données personnelles sur l'application.</li> <li>- Le bilan détaillé (diagrammes + interprétations + conseils) est accessible immédiatement sur l'application (smartphone) mais il est également envoyé dans la boîte mail perso dans les 10 à 15 min qui suivent le test.</li> <li>- Possibilité pour la personne testée de s'isoler pour entrer ses données personnelles et pour lire les résultats.</li> <li>- Possibilité pour ceux qui le souhaite que le professeur d'EPS commente et approfondisse les résultats, précise le vocabulaire, complète avec un contenu sur la diététique, sur la balance énergétique, sur les activités physiques les plus intéressantes à pratiquer selon le profil, sur la fréquence, la durée des séances...</li> <li>- Outil qui permet de donner du sens notamment dans le cycle CP5 lycée : apprendre en s'entraînant pour entretenir sa santé, en visant un objectif, un mobile d'agir personnalisé...</li> </ul>		

<b>Matériels essentiels/facultatifs</b>	<b>Niveau Tice Prof</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir activer le Bluetooth de son smartphone</li> <li>- savoir installer une application sur son smartphone</li> <li>- Connaissances / corps et Santé pour répondre aux nombreuses questions des élèves</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boitier MyBiody</li> <li>- Smartphone avec Bluetooth activé et connexion internet</li> <li>- Une chaise</li> <li>- Vaporisateur d'eau</li> </ul>	<b>Niveau Tice élève</b>	Φ

### Les plus-values de l'usage des TICE

Pour les élèves		Pour le Professeur		Pour le Professeur et les élèves	
Se mettre rapidement en activité		Libérer du temps		Faciliter les échanges enseignants /élèves	x
Se motiver	x	Limiter la répétition des informations		Favoriser la continuité pédagogique	
Comprendre le problème	x	Donner du sens	x		
Reconnaître sa réussite		Réguler l'activité d'apprentissage			
Interagir avec les autres		Recueillir des données			
Connaitre rapidement ses résultats	x	Traiter automatiquement des résultats			
Bénéficier d'un apprentissage individualisé		Evaluer autrement			
S'autoévaluer	x	Mutualiser les ressources			
Développer le regard critique					
Etre acteur de son apprentissage					
Développer l'autonomie					

### Les freins repérés

Les freins repérés	Solutions envisagées pour lever les freins
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un élève toutes les 1 à 2' en moyenne</li> <li>- Les élèves qui en ont le plus besoin refusent de passer le test</li> <li>- Fiabilité des résultats à partir de 16 ans donc un peu juste en 2<sup>nd</sup>: Elèves en pleine croissance (garçons souvent en déficit de masse musculaire ! normal !)</li> <li>- « Tout le monde va savoir ! »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer le cours sur un travail en autonomie en CP5 afin de ne pas faire attendre la classe de 35 élèves !</li> <li>- Travail à faire avec l'infirmière, le médecin scolaire et l'assistante social ; surtout ne pas imposer mais laisser faire le temps pour re-proposer le test à différents moments de l'année scolaire et peut être pas en salle de sport mais à l'infirmerie !</li> <li>- Faire le test au moins 3x dans l'année (septembre – février- juin) pour voir l'évolution;</li> </ul> <p>Compléter ce test avec des tests de condition physique comme diagnoform (endurance, vitesse, force, coordination, souplesse sur 9 ateliers 1 classe en 2h)</p> <p>Expliquer ce qu'est l'impédancemétrie. MyBiody est la version grand public d'un appareil de diagnostic corporel, largement utilisé depuis 2003 par les professionnels du secteur médical, de la nutrition et du sport.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Non ! les données ne sont pas enregistrées dans le smartphone, ni dans l'application du professeur.</li> </ul>