

Fit·in

«Mon coach
Sport &
Bien-être
en autonomie»

Un projet

HEPVS | PHVS
Haute école pédagogique du Valais
Pädagogische Hochschule Wallis

En partenariat avec



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Complémentaire à l'EP par classe

Dispense
partielle

Absence à un
cours

Absence à une
journée sportive

Quarantaine

Activité
individuelle

Options

Activités par
groupes

«Devoir»

Engagement
supplémentaire

Projet
personnel

Projet de
groupe

...



Name

First name

School

Login

SCHOOL LEVELS



9-11H



SEC II 1-3



SEC II 4-5





Des tests et questionnaires pour se situer

Test de fitness

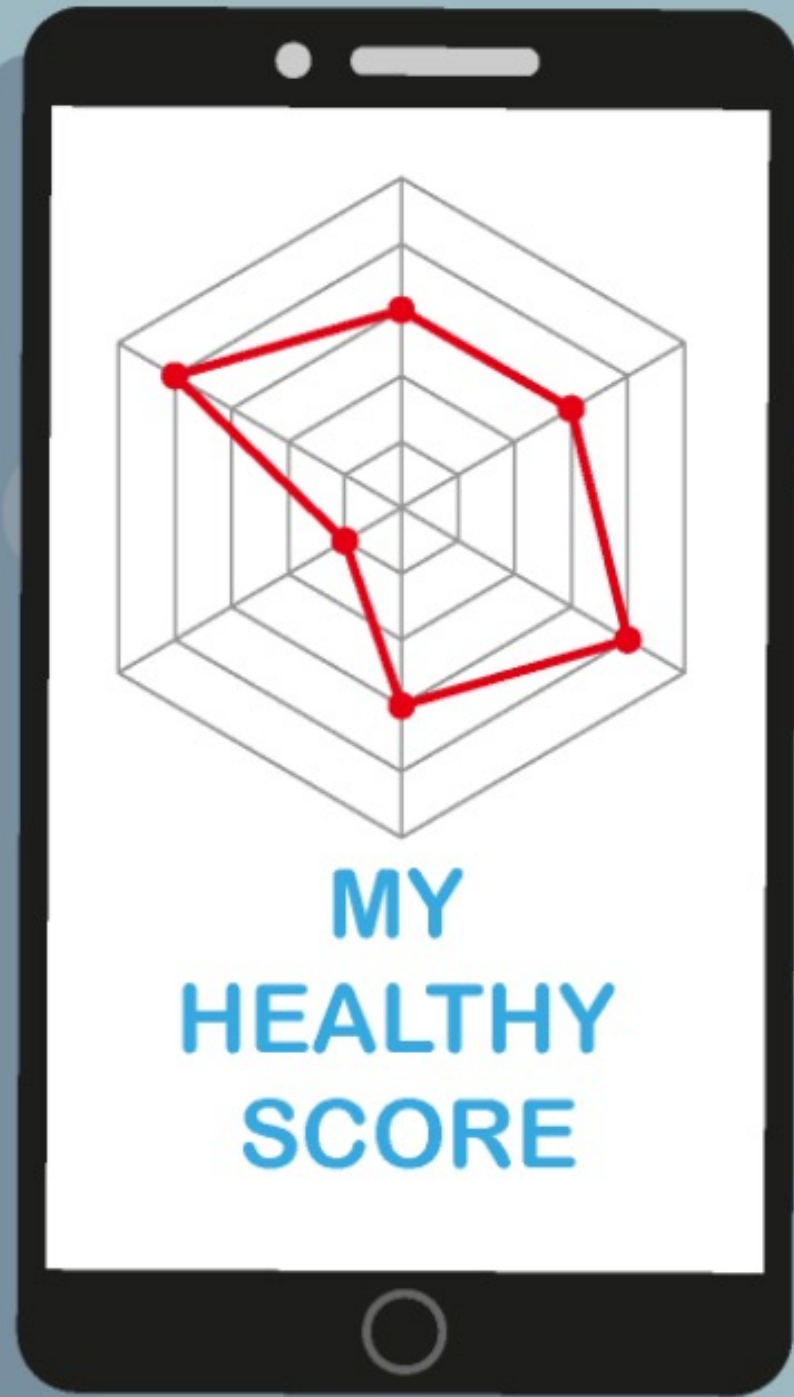
Test de VMA

Test de récupération à l'effort

Points d'activités hebdomadaires

Test de bien-être

Score d'activités FitiN



DOMAINS

my
sports

my
well-
being

my
body



fiche **gainage**

SCHOOL LEVEL: 9-11H

DOMAIN	THEME	SKILL
--------	-------	-------

about

théorie

mirror

résultats

context

activities =/= niveaux

my way métacognition

to go further

for my sports teacher



fiche VISUALISATION

SCHOOL LEVEL: SEC II 1-3

WELLBEING

MENTAL

VISUALISATION

about



mirror



context



activities



N1. La poursuite à 2 mains : 1 balle dans chaque M ; MG lance en cercle puis va saisir la balle dans la MD ; MD réceptionne la balle lancée ; MG lance la 2ème...



N2. Idem dans l'autre sens de rotation



N3. 2 balles dans la même main : poursuite avec la main dominante



N4. Poursuite avec l'autre main
VIDEOS DISPONIBLES



N5. 2 balles dans la MG, 1 dans la MD : exécuter 3 lancés en poursuite avec la MG, le 4ème vers la MD et enchaîner 3 lancés en poursuite avec la MD, le 4ème...

my way



MY ARRIVAL

le point où j'en suis arrivé

MY E-MOTIONS

sensations, observations,
émotions vécues

WHAT I'VE LEARNED

ce que j'ai appris avec cette
activité

MY TRICK

un truc qui aide, proposé ou
découvert...



to go further



for my sports teacher



ENVOYER FICHER

✗ blabla_video.mov

✗ rapport.doc

discussion avec l'enseignant

LE LOREM IPSUM EST SIMPLEMENT
DU FAUX TEXTE EMPLOYÉ DANS LA
COMPOSITION ET LA MISE EN PAGE
AVANT IMPRESSION.

JEAN-MICHEL JARRE

LE LOREM IPSUM EST SIMPLEMENT
DU FAUX TEXTE EMPLOYÉ

JEAN-MICHEL JARRE

LE LOREM IPSUM EST SIMPLEMENT
DU FAUX TEXTE EMPLOYÉ

LAURENT GARNIER

ÉCRIRE LE MESSAGE ICI

ENVOYER

RETOUR À LA FICHE



Mai 2020 – septembre 2021

- Une idée → une utopie → une plateforme
- Fin du cycle «conception – planification»
- Vers «réalisation + finalisation»

Concept validé

Planification sur
5 ans

Prototype
fonctionnel de
web app

Palette de
partenaires
institutionnels

Eventail de fiches
My sports

Education
physique inclusive,
basée sur les
compétences

Digitalisation de
l'école