



Plan de course 3 minutes



Matériel nécessaire

- x 1 rameur Concept2 (ou plus).
- x Scotch (Concept2 utilise du double-face de marque TESA) pour fixer, au sol, le pied arrière de l'appareil.
- x 1 feuille et 1 stylo.



Objectifs

- x Assumer les rôles d'observateur et de préparateur logistique d'une course (sur l'ordinateur de bord).
- x Etablir un projet de performance. Apprendre à se connaître par la prise en compte de ses actions et de leurs effets.

Méthode

- x Chaque élève doit configurer ces 3 minutes sur le moniteur.
- x Créer un plan de course test pour cette épreuve.
- x Chaque élève, pour sa première tentative, suivra le plan de course test afin de découvrir les différentes étapes d'une course : le départ, la phase de course, et le sprint final (ou « enlevage » en aviron).
- x Une fois le test effectué, chaque élève pourra évaluer et améliorer son plan de course en fonction de son ressenti et au moyen des informations fournies par le moniteur.

Points d'enseignement

- x Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel aérobie permettant d'assumer seul ses choix et d'optimiser son projet de course.
- x S'engager dans l'enchaînement d'efforts intenses suivi de récupération active.
- x S'investir dans une activité de recherche de performance et être déterminé à respecter son projet de course.
- x Actions en binômes : communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.

Organisation

- x Fixer au sol le pied arrière de l'appareil avec du scotch double-face ou le faire maintenir par le camarade ne ramant pas.