



Defi : Ramer 3 coups

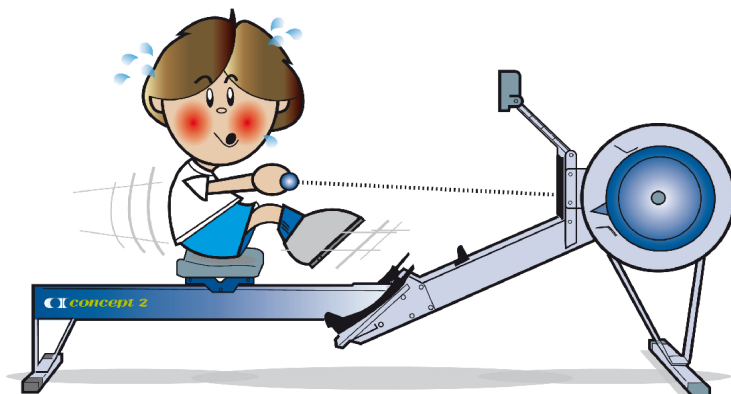


Matériel nécessaire

- x 1 rameur Concept2 (ou plus) équipé de l'écran PM3 ou PM4.

Objectif

- x Expérimenter et comprendre les principes physiques de l'aviron.



Méthode

- x Parcourez la plus longue distance en ramant 3 coups.
- x La plupart des élèves rameront les trois coups à la suite, sans laisser la roue ralentir ; c'est l'objectif de la première tentative.
- x Démonstration par l'enseignant : Les élèves sont assis autour d'un appareil, l'enseignant procède à la démonstration des trois coups avec un effort maximal. Il exécute ses 3 coups enchainés, sans laisser la roue ralentir.
- x Informez les élèves de la distance que vous avez parcourue.
- x À présent, ramez trois coups à l'effort maximal mais laissez le volant d'inertie s'arrêter complètement après chaque coup.
- x Demandez aux élèves d'estimer la distance que vous avez parcourue. Vous devriez avoir ramé bien plus loin en laissant la roue s'arrêter après chaque coup. Demandez-en la raison aux élèves.
- x Vous avez laissé le bateau parcourir l'intégralité de la distance du coup sans l'interrompre.

Points d'enseignement

- x Demandez aux élèves quelles informations le moniteur fournit quant à la PUISSANCE ou à l'EFFORT pour chaque coup effectué.
- x Une des informations importantes est le "temps aux 500 m". Cette mesure vous informe du temps qu'il vous faudrait pour parcourir 500 mètres si vous continuiez à ramer au même niveau d'intensité.
- x Bien évidemment, plus vous développerez de PUISSANCE plus ce temps sera COURT et plus vous serez RAPIDE sur 500 mètres.



Defi : Ramer 3 coups

Organisation

Épreuve 1

Programmer le moniteur sur [Ramez]. Ramez trois coups, enchainés, à l'effort maximal.

Épreuve 2

Programmer le moniteur sur [Ramez]. Ramez 3 coups et tentez de doubler la distance parcourue lors de l'épreuve 1.

Épreuve 3

Programmer le moniteur sur [Ramez]. Ramez 3 coups et tentez de diviser par deux la distance parcourue lors de l'épreuve 1.

Enregistrez la distance parcourue à chaque épreuve sur la fiche d'enregistrement de l'effort sur 3 coups.

Nom et prenom : *Simon*

Epreuve	Distance
3 coups Max	<i>41</i>
3 coups, distance double	<i>76</i>
3 coups, demi distance	<i>31</i>

Nom et prenom : *Mathieu*

Epreuve	Distance
3 coups Max	<i>31</i>
3 coups, distance double	<i>58</i>
3 coups, demi distance	<i>20</i>

Nom et prenom : *Margot*

Epreuve	Distance
3 coups Max	<i>34</i>
3 coups, distance double	<i>62</i>
3 coups, demi distance	<i>18</i>

Nom et prenom : *Louise*

Epreuve	Distance
3 coups Max	<i>38</i>
3 coups, distance double	<i>65</i>
3 coups, demi distance	<i>16</i>