



Relais Frénétique



Matériel nécessaire

- x 2 rameurs Concept2 (ou plus).

Objectifs

- x Développer l'esprit d'équipe.
- x Développer la persévérance.



Méthode

- x Par équipe, les élèves rament chacun une durée identique et déterminée à l'avance (ex : 30 secondes) et cèdent leur place à leur équipier jusqu'à ce que tous les élèves aient ramé.
- x Une variante de cette course d'équipe est de ramer une distance différente entre les membres de l'équipe. Cette distance est définie selon les points forts de chacun. Cette formule aide les élèves à comprendre leurs points faibles et leurs points forts. ex : une équipe de 5 élèves doit ramer 5 minutes. Selon leurs aptitudes, il sera demandé à 2 d'entre eux de ramer 50 secondes, 1 devra ramer 60 secondes tandis que les 2 derniers devront effectuer 70 secondes. Attention en fonction de l'épreuve, les points faibles et les points forts peuvent différer : un élève puissant sera excellent sur 30 secondes mais présentera peut-être un manque d'endurance sur une épreuve de 10 minutes et inversement !
- x Les membres de l'équipe ne ramant pas devront tenir les appareils sur le sol parfois glissant ou maintenir les pieds de leurs équipiers afin d'améliorer le score de l'équipe, en permettant de réduire le temps de passage de relais.

Points d'enseignement

- x Ce relais en équipe vient clôturer une séance. Les élèves devront effectuer ce relais sur le rameur qu'ils ont utilisé durant la séance de façon à ne pas perdre de temps à constituer les équipes. Si une équipe est visiblement d'un niveau supérieur aux autres alors utilisez un système à handicap.

Astuce

- x Cet exercice correspond tout à fait à l'épreuve qualificative des championnats de France UNSS d'aviron indoor : 2000 m en 4 x 500 m en relais par 4 élèves. Rendez-vous sur concept2.fr/education et unss.org.