

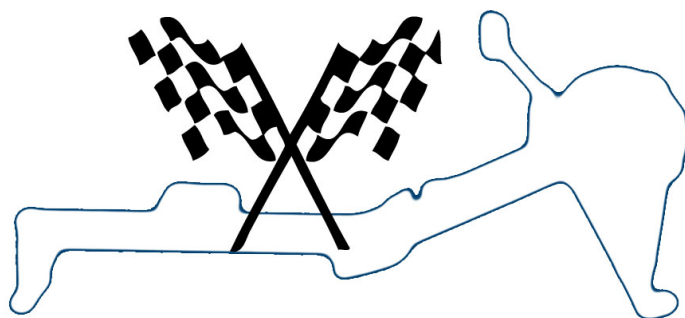


Grand-Prix



Matériel nécessaire

- x 1 rameur Concept2.
- x 1 tableau de résultat Grand-Prix au format excel, téléchargeable sur concept2.fr/education



Présentation du Grand-Prix

- x Le Grand-Prix était déjà très populaire avant même que des jeux soient inclus dans le moniteur, et il reste toujours aujourd'hui un réel engouement pour cette séance. Un championnat se dispute en 9 courses sur les plus célèbres circuits du monde.

Objectifs

- x Gérer son effort sur un circuit (régularité), et au sein d'une séance (enchaînement de deux ou trois circuits de même niveau).
- x Estimer son potentiel en pronostiquant son temps aux 500 mètres à 2 secondes près.

Méthode

- x Chaque course est un circuit (500 m ou moins). À chaque circuit est attribué un coefficient de difficulté.
- x En prévision du championnat, chaque pilote effectue un temps de référence sur 500 m, ce qui permettra d'établir les temps de "qualif".
- x Ce temps permet ensuite d'étalonner les "temps au tour" dans un tableau de référence, selon la formule :
Temps au tour = Temps de qualif (en secondes) x distance du circuit ÷ 500 m.
- x Pour chaque course est ainsi calculé proportionnellement le temps au tour à réaliser pour atteindre le niveau "Pro".

Voici un exemple :

Si le temps de qualif sur 500 m est de 2'15", cela correspond à 135 sec.

Sur un circuit de 400 m, le temps au tour sera de :

$135s \times 400 \text{ m} \div 500 \text{ m} = 108 \text{ sec}$ soit 1 minute et 48 secondes.

Sur un circuit de 320 m, le temps au tour sera de :

$135s \times 320 \text{ m} \div 500 \text{ m} = 86,4 \text{ sec}$ soit 1 minute et 26,4 secondes.



Grand-Prix

- x Le tableau de résultats se complète par la détermination du temps de "Légende", "Héros", "Pro", "Expert" et "As". Les temps sont calculés selon la formule suivante :
- x Le temps de qualif correspond à un circuit de difficulté 5, ainsi en se basant sur le temps "Pro", on ajoutera ou déduira des secondes pour étalonner les différentes positions : "Légende" -10 sec ; "Héros"-5 sec ; "Expert" +5 sec ; "As" +10 sec.
- x Pour un circuit de niveau 4 on aura : "Légende" -8 sec ; "Héros"-4 sec ; "Expert" +4 sec ; "As" +8 sec.
- x Pour un circuit de niveau 3 on aura : "Légende" -6 sec ; "Héros"-3 sec ; "Expert" +3 sec ; "As" +6 sec.
- x Calculez pour chaque circuit et remplir le tableau de référence.
- x Le tableau de résultats (interactif et téléchargeable à l'adresse suivante : concept2.fr/education) qui vous est fourni permet de calculer directement tous les temps au tour en fonction du temps de qualif que vous remplissez dans la case bleue.

Temps de qualif :		Temps au Tour							
02:15									
Circuits	Mètres	Points	Légende	Héros	Pro	Expert	As	Temps réalisés	Score
		de difficulté	+ 2 pts	+ 1 pt	0 pt	- 1 pt	- 2 pts		
Suzuka	400	4	01:40,0	01:44,0	01:48,0	01:52,0	01:56,0		
Spa	500	5	02:05,0	02:10,0	02:15,0	02:20,0	02:25,0		
Monza	350	4	01:26,5	01:30,5	01:34,5	01:38,5	01:42,5		
Silverstone	420	5	01:43,4	01:48,4	01:53,4	01:58,4	02:03,4		
Magny-Court	300	4	01:13,0	01:17,0	01:21,0	01:25,0	01:29,0		
Monaco	150	3	00:34,5	00:37,5	00:40,5	00:43,5	00:46,5		
Nürburgring	320	4	01:18,4	01:22,4	01:26,4	01:30,4	01:34,4		
Bugatti	180	3	00:42,6	00:45,6	00:48,6	00:51,6	00:54,6		
Indianapolis	250	4	00:59,5	01:03,5	01:07,5	01:11,5	01:15,5		
TOTAL	2870	36							

Le score réalisé correspond aux points de difficulté additionnés aux points de position. Le vainqueur est le pilote qui obtient le meilleur score.

Points d'enseignement

- x Les élèves apprennent par cette activité l'enchaînement d'efforts intenses. Ils vont devoir gérer intelligemment ces temps d'efforts et ces temps de récupérations actives. Dans cette optique, l'écoute de son ressenti aura une grande importance pour aborder les circuits suivants et respecter ainsi son projet de course.
- x En autonomie, les élèves paramètreront les courses et s'engageront ainsi dans une réelle activité de recherche de performance.
- x Le temps pour réaliser un circuit et le temps de récupération qui en suit ne doivent pas dépasser les 6 minutes. Une fois tous les résultats regroupés, le classement est donné et le gagnant déterminé.

Variante

- x Vous pouvez créer un ensemble de championnats, avec plus ou moins de circuits, et de longueurs différentes et en utilisant le logiciel de course "Venue Race" (concept2.fr/support-technique/logiciels/venue-race).
- x Les possibilités sont infinies.