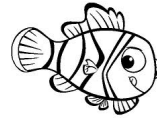




Jeu du poisson



Matériel nécessaire

- x 2 rameurs Concept2 (ou plus) équipés de l'écran PM3 ou PM4.
- x www.concept2.fr rubrique s'entraîner ; les positions.

Objectifs

- x Varier le rythme, l'amplitude et l'intensité du coup d'aviron.
- x Utiliser l'information de cadence en coups par minute (SPM).

Méthode

- x Amassez autant de points que possible en mangeant les petits poissons (clairs) tout en évitant de se faire avaler par un requin (gros poissons sombres).
- x Sur l'écran du moniteur (PM3 ou PM4), vous êtes le poisson le plus à gauche qui va à contre-sens des autres.
- x Déplacez votre poisson de haut en bas en variant l'intensité de votre coup d'aviron. Quand un petit poisson arrive, alignez le vôtre devant et gobez-le !
- x Les petits poissons vous rapportent 30 points et les plus gros : 60. Évitez les prédateurs (les gros sombres) car à chaque fois que l'un d'eux vous avale il vous en coûte 45 points. Une bonne nouvelle toutefois, si vous êtes à zéro, vous n'irez pas plus bas !
- x Chaque partie dure 4 minutes. Les informations de votre entraînement (temps, distance, temps de passage à chaque 500 mètres, etc...) seront enregistrées sur votre LogCard (ou dans la mémoire de l'écran PM3 si vous ramez sans la LogCard) exactement comme si vous réalisiez un entraînement classique.



Jeu du poisson

Points d'enseignement

- x Adopter une motricité spécifique (réactivité et adaptabilité) en préservant la qualité posturale et technique jusqu'à la fin de l'exercice.
- x Cette séance permettra à l'élève d'expérimenter des allures différentes selon les informations extérieures (écran).
- x Cette activité fait appel à votre habileté plus qu'à votre force. Ce jeu donne une dimension ludique au rameur. Le gabarit et le niveau de forme des élèves n'est pas un facteur clé de succès. Les filles peuvent obtenir de meilleurs résultats que les garçons.
- x Les élèves doivent maîtriser leur gestuelle technique car les changements d'amplitude et de puissance sont incessants tout au long des quatre minutes du jeu.
- x Les élèves vont être encouragés à varier le rythme et l'amplitude de leurs mouvements.
- x Relevez les scores d'une séance à l'autre car la progression est rapide et apporte satisfaction et encouragement pour persévérer dans cette activité.

Organisation

- x Ce genre d'épreuve peut s'effectuer seul, en binôme ou par équipe, idéal en début ou fin de séance pour compléter un cours s'il reste du temps.

Progression

- x Même si la première tentative est peu concluante, la progression va être rapide. Au-delà de 2 000 points, la performance est notable.