



Tir sur cible Entraînement ciblé



Matériel nécessaire

- x 2 rameurs Concept2 (ou plus) équipés de l'écran PM4.

Objectifs

- x Développer l'endurance.
- x Développer la régularité.
- x Apprendre la gestion de l'effort.
- x Réussir le meilleur pourcentage.



Méthode

- x Accumuler le pourcentage de réussite le plus élevé en visant le centre de la cible avec vos fléchettes.
- x Pour commencer vous ramez 5 coups pour déterminer le centre de la cible. Ces cinq premiers coups sont cruciaux car ils vont permettre d'étalonner le jeu selon le rythme et la puissance de l'élève.
- x Chaque mouvement est représenté par une fléchette qui doit finir dans le centre de la cible.
- x En jouant simplement : Vous pouvez ramer aussi longtemps que vous le désirez. Votre résultat s'affiche en pourcentage de votre moyenne.
- x Option avancée : Vous pouvez déterminer votre temps, cadence et moyenne aux 500 m. Votre résultat s'affiche en pourcentage de ce que vous avez déterminé.

Points d'enseignement

- x Construire, réguler sa gestuelle, son effort en fonction du résultat obtenu lors du coup précédent.
- x Ce jeu fait aussi appel à la connaissance de soi en se fixant des objectifs et en apprenant à les tenir.
- x Cette séance permet de visualiser rapidement des évolutions, séance par séance.
- x La lecture des résultats peut mettre en avant les notions de mixité : les filles pouvant obtenir un meilleur pourcentage que les garçons. Les élèves physiquement moins développés peuvent obtenir un meilleur pourcentage que les plus forts, et les petits que les plus grands !
- x Ce cours récompense la régularité et la concentration.