

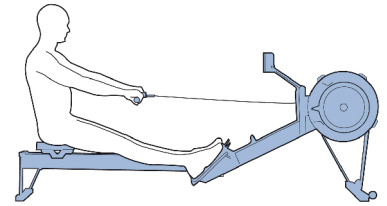


Défi du coup le plus long



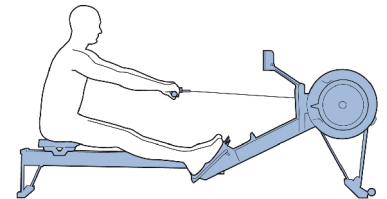
Matériel nécessaire

- x 1 rameur Concept2 (ou plus) équipé de l'écran PM3 ou PM4.
- x Guide pédagogique, chapitre 4 : Technique.



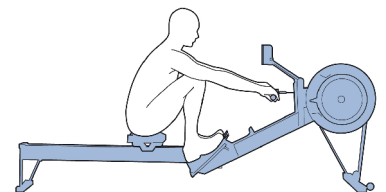
Objectif

- x Apprendre et employer une technique adaptée.



Méthode

- x Les élèves, installés sur l'appareil, vont devoir ramer 3 séries de 15 coups.
- x Pour la première épreuve, les élèves rameront en « Bras seuls », pour la seconde : en « Bras-tronc » et enfin en « Bras-tronc-jambes » pour la troisième épreuve.
- x Pour chaque épreuve reportez la cadence (nombre de coups par minute exprimé en S/M : en haut à droite sur le moniteur : Strokes per Minute) ainsi que la meilleure vitesse (en minutes / 500 m) dans le tableau de la fiche. Plus la vitesse est rapide, plus le temps aux 500 m est petit.



Points d'enseignement

- x À la fin de la première tentative des élèves, soulignez les points suivants :
- x À mesure que la longueur du coup s'accroît la cadence diminue.
- x Le temps aux 500 mètres diminue du fait d'une augmentation de la puissance (les groupes musculaires utilisés lors de la propulsion sont plus importants).

Organisation

- x Regroupez les élèves par binômes. Chaque élève étant ainsi assisté d'un camarade pour relever les informations du moniteur et les reporter dans le tableau.
- x Il est important de bien présenter les différentes étapes du coup d'aviron.
- x Un exemple précis des 3 positions sera nécessaire.

Variante

- x Vous pouvez laisser les élèves tester plusieurs cadences avant de comptabiliser : 20 - 24 - 28 - 32 S/M.



Défi du coup le plus long

Nom et prénom :						
	1ère tentative			2ème tentative		
Longueur du coup	Cadence	Vitesse	Distance	Cadence	Vitesse	Distance
Bras seuls						
Bras-tronc						
Bras-tronc-jambes						

Ressources pédagogiques

x Ramer en « bras seuls »

Il est essentiel que les jambes et le buste restent immobiles au cours de cette phase. Ramer en « bras seuls » consiste à tendre complètement les bras, puis à accrocher la charge transmise par la chaîne et à tirer la poignée vers le corps de manière homogène (sans à-coups). Ne déplacez pas le corps vers la poignée.

Conseil : Ramer les pieds non sanglés empêche de tricher avec le corps.

x Ramer en « bras-tronc »

Pour ramer en « bras-tronc », votre buste bascule légèrement vers l'avant pour dépasser les hanches une fois les bras complètement tendus. Si midi constitue la verticale, l'amplitude de cette bascule vous porte de 11 heures (position du dégagé, sur l'arrière) à environ 1 heure. Les jambes restent tendues horizontalement. Vous devez ressentir une légère sensation d'étirement dans les muscles ischios (muscles de l'arrière des cuisses). Il est essentiel de bien rester assis et de garder le dos bien droit et gainé lors de cette phase. La bascule n'intervient qu'au niveau des hanches. Le dos ne doit pas se voûter.

x Ramer en « Bras-tronc-jambes »

Pour prolonger le coup d'aviron jusqu'à la « Bras-tronc-jambes », à la fin de la bascule du buste (à 1h00), montez les genoux au maximum de façon à avoir vos tibias verticaux. Assurez-vous que ces derniers ne vont pas au-delà de la verticale et restez assis bien droit en début de coup, lors de l'attaque (sur l'avant).

Commencez la phase de propulsion en poussant sur les jambes puis tirez la poignée en basculant les épaules jusqu'à 11h00. Concentrez-vous sur un rythme correct de la phase de retour en vue de développer un rapport approprié entre celle-ci, plus lente, au cours de laquelle vous serez plus relâché(e); et la phase de propulsion. Contrôlez le retour afin que le siège ralentisse à mesure qu'il s'approche de l'avant du rameur.