

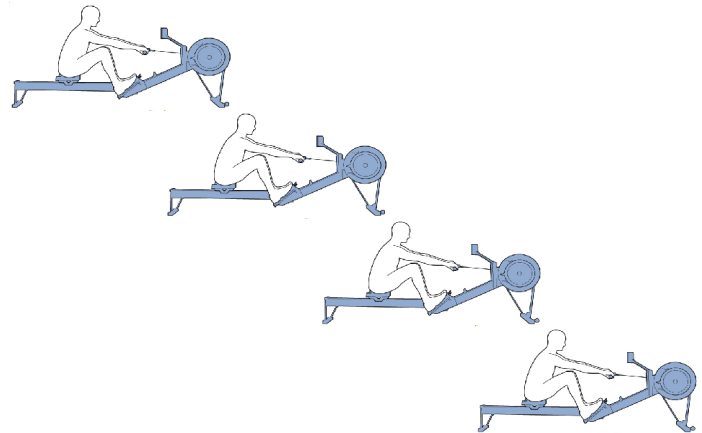


Synchro Ergo



Matériel nécessaire

- x 2 rameurs Concept2 (ou plus).
- x Poster technique : www.concept2.fr/education.
- x Drapeau ou foulard rouge.



Objectif

- x Développer l'esprit d'équipe : faire ramer les élèves de façon synchronisée comme les membres d'un bateau d'aviron évoluant sur l'eau.

Méthode

- x Comme pour la fiche « rester en vie » mais au lieu de ramer à une cadence spécifique, tous les membres de l'équipe rament en même temps, côte à côte et doivent suivre une seule personne appelée « chef de nage ». Lorsqu'un membre de l'équipe ne parvient pas à suivre le rythme du chef de nage, accordez dix coups à l'équipe pour se remettre en rythme tous ensemble avant de recommencer.
- x Les autres équipes surveillent la cohésion de l'équipage en action et lèveront un drapeau rouge si l'équipe ne rame plus "coordonnée" (repère pour le surveillant : les poignées doivent toucher le corps au même moment). Les élèves relèveront le nombre de mètres parcourus pour l'inscrire sur leurs carnets de distance réalisée.

Points d'enseignement

- x Favoriser les échanges avec ses camarades, s'assumer face aux autres. Être attentif, vigilant vis à vis du groupe.
- x Cette activité développe la maîtrise corporelle et le travail en équipe. Les groupes d'élèves doivent décider eux-mêmes qui sera le meilleur au poste de « chef de nage ». Attention, ce n'est pas forcément le plus sportif ou le plus fort physiquement qui sera le meilleur à ce rôle.
- x Présentez les principaux points techniques en identifiant / décomposant la phase retour (fin du coup : jambes tendues, bras pliés / bras corps : jambes tendues, bras et épaules tendus vers l'avant / début du coup).
- x Un bon chef de nage est régulier, la gestuelle fluide et rythmée, ces atouts aideront ses équipiers à le suivre.
- x Demandez aux élèves de ramant pas d'identifier ce qui permet de suivre facilement un chef de nage.



Synchro Ergo

Organisation

- x Les appareils peuvent être disposés de différentes manières. La plus facile est de placer les appareils côte à côte. La disposition en étoile complique sensiblement l'exercice, tandis qu'une disposition en ligne avec les rameurs les uns derrière les autres (comme en bateau d'aviron) est la plus difficile pour la coordination de l'équipage.
- x Pour les impliquer, des missions seront confiées aux élèves ne ramant pas (coaching, observation, drapeau, relevé des distances)...ou bien ils exerceront leur synchronisation d'équipe en faisant des multi-bonds ou genoux flexion en rythme.

Différentes dispositions possibles

