

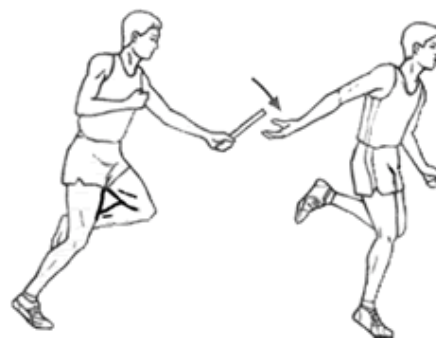


Relais



Matériel nécessaire

- x Rameurs Concept2 avec écran PM2, au minimum.
- x 1 papier et 1 crayon.
- x Scotch pour fixer le pied arrière de l'appareil.



Objectifs

- x Gérer au mieux son effort et ses transitions (organisation de l'équipe en amont) afin de minimiser l'écart de temps entre la somme des 4 performances individuelles et la performance collective.
- x Aider ses équipiers dans toutes les étapes de la performance : mettre en œuvre une méthode de gestion des transitions efficiente au travers d'un ordre de passage prédéterminé et une aide organisée.

Méthode

L'activité se déroule en deux temps :

- x 1^{er} temps : Chaque élève dispose d'un appareil. Après avoir programmé la distance de 250 m, il parcourt cette distance dans le délai le plus bref. La performance individuelle est relevée à l'issue de l'épreuve.
- x Le professeur constitue des équipes homogènes de 4 élèves en favorisant la mixité, ce qui permettra de valoriser davantage la coordination lors des transitions.
- x 2^e temps : Un appareil est attribué à chaque équipe de 4 élèves. Après avoir programmé les écrans sur la distance de 1000 m, les quatre membres de l'équipe parcourent chacun leur tour une distance de 250 m chacun sous la forme d'un relais (4 x 250 m = 1000 m). La performance collective est relevée à l'issue de l'épreuve.
- x Un temps de repos (entre le dernier passage en individuel et le 1^{er} départ du relais) est nécessaire afin que les élèves récupèrent totalement de leur effort. Au cours de cette période, le professeur peut apporter des informations afin d'améliorer l'efficacité de leurs transitions.
- x La comparaison de la somme des 4 performances individuelles à la performance collective permet d'apprécier l'efficacité de l'équipe à gérer ses transitions : plus la différence est faible, plus les transitions sont efficaces.

Variante

- x Regroupez les meilleurs éléments et préparez vous à la compétition ! Cet exercice correspond à l'épreuve qualificative des championnats de France UNSS d'aviron indoor : 2000 m en 4 x 500 m en relais par 4 élèves. Rendez-vous sur concept2.fr/education et unss.org.
- x Départ façon "Le Mans" : une ligne peut-être tracée à une distance de 3 à 5 mètres en arrière des rameurs. Cette ligne tient à l'écart de l'appareil les participants au relais, qui doivent revenir derrière cette ligne pour passer le relais. Elle prive également ses coéquipiers d'apporter leur soutien à l'élève ramant, au cours des différentes transitions (gestion des chaussures, de la pose de la poignée, etc.).
- x L'utilisation du logiciel de course, gratuit, "Venue Race" permet la projection virtuelle des épreuves sur un ordinateur, une TV ou un écran géant.