



Ergo-golf



Ergo GOLF

Matériel nécessaire

- x 2 rameurs Concept2 (ou plus) équipés au minimum de l'écran PM2.
- x Cycle du coup d'aviron détaillé sur le poster pour un enseignement technique.
- x Un crayon et une feuille par équipe.

Objectifs

- x Développer l'habileté pour maîtriser la distance parcourue à chaque coup.
- x Développer la compréhension des fonctions de base de l'écran du Rameur Concept2.

Méthode

- x Reportez-vous au tableau page suivante pour prendre connaissance du parcours. Appuyez sur la touche "MENU BACK" afin de démarrer avec une distance nulle. Ramez un premier coup et laissez tourner la roue jusqu'à ce qu'elle s'immobilise et que le moniteur s'arrête de compter les mètres. Inscrivez la distance réalisée et calculez ce qui vous éloigne du trou.
- x Après avoir remis l'écran à zéro, laissez la place à votre équipier, qui après avoir effectué son premier coup, vous laissera la place à son tour afin que vous effectuiez un second coup de rame, et ainsi de suite.
- x Si vous dépassez la distance qui vous sépare du trou, relevez le nombre de coups réalisés.
- x Si la distance est inférieure, effectuez un nouveau coup.
- x Si vous parvenez à obtenir la distance exacte, comptabilisez le nombre de coups réalisés sans tenir compte de ce dernier coup (bonus).

Points d'enseignement

- x Lancez ce challenge uniquement si vous êtes certain que vos élèves maîtrisent parfaitement leur technique et qu'ils ne vont pas dégrader leur qualité gestuelle au cours du challenge.
- x Utilisez les informations disponibles sur le site www.concept2.fr pour optimiser la coordination. Concentrez vos efforts sur les positions de corps.
- x Impliquez les élèves dispensés pour relever les distances et jouer le rôle de conseiller technique pour aider leurs camarades à conserver/améliorer une bonne gestuelle. Utilisez le poster pédagogique afin de déterminer les groupes musculaires sollicités pendant le mouvement.
- x Certains élèves peuvent filmer / photographier les moments clés de la séance.



Ergo-golf

Organisation

- x Les appareils peuvent être placés en ligne ou en cercle avec suffisamment d'espace entre chaque.
- x Plusieurs rôles peuvent être confiés aux élèves observateurs afin qu'ils participent et aient un intérêt à la séance : juge de performance, entraîneur réciproque, relevé de résultats, analyseur de résultat...
- x Sauf si vous disposez d'un élève expérimenté en aviron, les démonstrations incomberont au professeur.
- x Prenez le temps de pratiquer un peu avant le cours afin de savoir sur quels points vous souhaitez attirer l'attention de vos élèves. Pour ce jeu il est important d'être bien coordonné afin de parcourir la plus longue distance possible.

Le parcours : Par = 36 coups, distance à parcourir : 831 mètres.

Exemple : Parcours de Lucile, 12 ans

Trou	Distance En metres	Par	1	2	3	4	5	6	7	Distance parcourue	Nombre de coups
1	55	3	14	28	49	66				66	4
2	87	4	16	33	52	71	90			90	5
3	100	4	18	37	56	76	95	111		111	6
4	107	5	18	37	57	77	97	117		117	6
5	70	3	19	40	60	81				81	4
6	130	5	19	40	60	82	102	123	135	135	7
7	105	4	19	39	60	80	101	113		113	6
8	115	5	19	39	61	83	103	124		124	6
9	62	3	20	41	62					62	2
Total										899	46

Remarques

N'oubliez pas de noter la distance totale que vous avez ramé lors de ce jeu afin de l'ajouter à votre fiche d'enregistrement des distances.

Il serait judicieux de réaliser la fiche pédagogique n° 9 - Ramer 3 coups, avant cette séance. Elle permettra une mise en application des savoirs spécifiques à la mobilisation des segments (bras, tronc et jambes).