



Fléchettes



Matériel nécessaire

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

Objectifs

- x Ramer en conservant une fréquence, une amplitude et une intensité régulières.



Méthode

- x À chaque partie, l'élève dispose de 300 fléchettes. Le but est d'accumuler le plus de points possible. Le nombre de points gagné dépend de l'endroit où chaque fléchette atteint la cible : Le centre rapporte 50 points. Puis, plus on s'écarte du centre plus les points diminuent, respectivement 25, 10 et 5 points.
- x Allumez le PM4 appuyez sur la touche « jeu » et sélectionnez : « jeu des fléchettes ».
- x Au début de chaque partie, il sera demandé à l'élève d'enchaîner cinq coups de rame. Ces cinq premiers coups sont cruciaux car ils vont permettre d'étalonner le jeu selon le rythme et la puissance de l'élève.
- x Durant la partie, il ne restera qu'à reproduire ces 5 coups avec la même cadence et intensité, le plus régulièrement possible, 300 fois. Si l'élève accélère son rythme (cadence) ou/et sa puissance (intensité en watts), sa fléchette volera au-dessus de la cible. Une baisse de régime et la fléchette terminera sa course en dessous de la cible. Et ainsi de suite. Pour réaliser le score parfait de 15000 points, régularité et constance sont les maîtres mots.
- x Le binôme inscrit le résultat (nombre de points) sur la feuille de marque.

Points d'enseignement

- x Les élèves adoptent une motricité spécifique, en respectant les amplitudes, la coordination, la symétrie et les trajectoires afin de préserver son intégrité physique.
- x Ce jeu donne une dimension ludique au rameur et permet de gommer le facteur force de l'activité. Le gabarit et le niveau de forme des élèves ne sont pas les clés du succès. Les filles peuvent obtenir de meilleurs résultats que les garçons.
- x Relevez les scores d'une séance à l'autre car la progression est systématique et apporte satisfaction et encouragement pour persévérer dans cette activité.

Organisation

- x Ce jeu nécessite une initiation préalable à l'appareil.
- x Alternative : si vous placez deux rameurs côte à côte, vous créez une difficulté supplémentaire car la cadence d'un élève va influencer inconsciemment la cadence de l'autre.