



### Le maillon faible

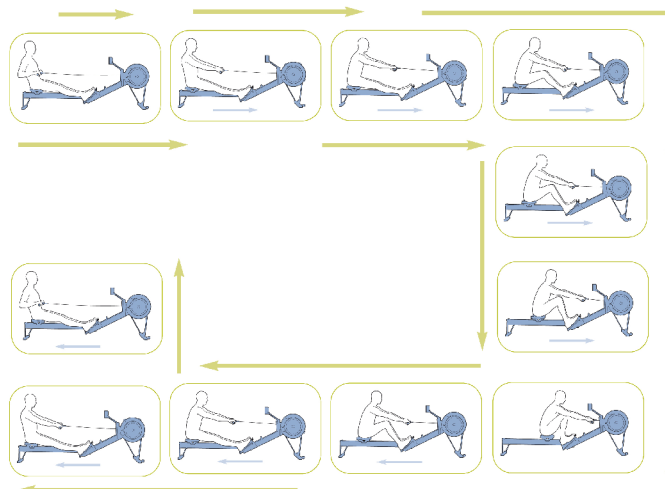


#### Matériel nécessaire

- x 2 rameurs Concept2.
- x Poster technique : [concept2.fr/education/ressources-pedagogiques](http://concept2.fr/education/ressources-pedagogiques)
- x Crayons.
- x Photocopier et distribuer l'annexe 4.1.

#### Objectifs

- x Mesurer le rôle de chaque partie du corps nécessaire au cycle d'un coup d'aviron.
- x Maîtriser les fonctions de base de l'écran du Rameur Concept2.



#### Points d'enseignement

- x Commencez ce cours avant même de leur montrer la vidéo technique. Cela permet aux élèves d'avoir leur propre sensation pour ce premier contact avec le Rameur Concept2.
- x Effectuez une démonstration technique ou utilisez les informations disponibles sur le site [concept2.fr](http://concept2.fr) pour bien se positionner. Concentrez vos efforts sur les positions de corps.
- x Ne « bombardez » pas les élèves avec trop d'informations techniques. Le but est de fournir aux élèves observateurs deux ou trois points de « bonne » technique à surveiller. Conseillez aux élèves de se tenir droit et d'imaginer qu'un verre d'eau est en équilibre sur leur tête.
- x Un élève dispensé pourra filmer et / ou photographier les moments clés.
- x Encouragez la progression technique.

#### Organisation

- x Les appareils peuvent être placés en ligne. Cependant, une configuration en étoile avec tous les appareils se faisant face permet au professeur de garder une vue d'ensemble sur les élèves rameurs et observateurs.
- x Plusieurs missions peuvent être confiées aux élèves observateurs afin qu'ils participent et aient un intérêt à la séance : Juge de performance, entraîneur réciproque, arbitre, saisie de résultats, analyseur de résultats...
- x Sauf si vous disposez d'un élève expérimenté en aviron, les démonstrations incomberont au professeur. Prenez le temps de pratiquer un peu avant le cours afin de savoir sur quels points attirer leur attention.



### Le maillon faible

#### Méthode

Former les binômes dont les membres travailleront ensuite à tour de rôle.

#### Mission 1

Chaque élève ramera trois fois sur le rameur. À chaque passage, vous ramerez 15 coups. Vous ramerez les 15 premiers coups uniquement avec les bras, puis les 15 suivants en utilisant les bras et le tronc, puis pour le troisième passage vous ramerez avec les bras, le tronc et les jambes. À l'issue de chaque passage, écrivez votre distance en mètres dans la case correspondante : 1, 2 et 4.

#### Mission 2

Vous avez ramé « bras seuls » et « bras-tronc », maintenant calculez combien de mètres supplémentaires vous avez ramé en utilisant vos bras et votre tronc. Inscrivez cette différence dans la case 3. Enfin, calculez la distance supplémentaire que vous avez parcouru en ramant avec vos bras, tronc et jambes (case 4 - case 2 = case 5).

Nom et prénom

Case 1	Case 2	Case 3	Case 4	Case 5
Bras seuls	Bras Et tronc	Différence Case 2 - case 1	Bras, tronc et jambes	Différence Case 4 - case 2

#### Mission 3

Faites une seconde tentative mais cette fois-ci, essayez de battre tous les scores obtenus précédemment. Toutes les distances doivent augmenter.

Rappelez-vous que « c'est en forgeant qu'on devient forgeron ».

