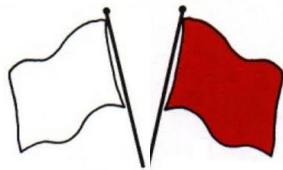


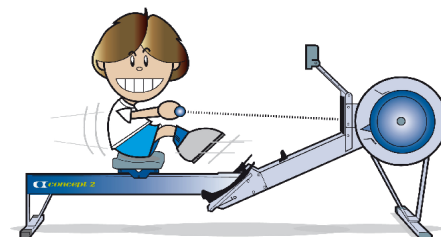


Rester en vie



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 technique pour un enseignement mutuel et réciproque.
- x www.concept2.fr rubrique s'entraîner ; les positions.
- x Un drapeau rouge ou foulard, un crayon et une feuille par équipe.



Objectifs

- x Maîtriser le rapport Cadence / Amplitude.
- x Comprendre la fonction « SPM » (Strokes Per Minute) soit le nombre de coup par minute renseigné sur l'écran.

Méthode

- x Programmez une distance (ex : 500 m) ou un temps (ex : 2 min).
- x Chaque élève dispose de "5 vies".
- x Expliquez aux élèves qu'ils doivent accomplir la distance (ou le temps) tout en maintenant une cadence régulière et constante (entre 24 et 28 coups /min par ex).
- x Chaque élève doit évoluer sous l'œil d'un partenaire. À chaque fois qu'il sort de la zone, il perd une vie. Le jeu prend fin lorsque la distance (ou le temps) est réalisé ou lorsque les 5 vies sont perdues.
- x Prévoir une feuille avec des cases à cocher par le partenaire jusqu'à ce que les 5 vies soient perdues. Le drapeau rouge s'élève lorsque les vies sont perdues. Cette aide visuelle permet aux élèves de mesurer leur prestation par rapport aux autres. Dans bien des cas, cela les encourage à s'appliquer davantage lors de la prochaine séance.
- x NB : Accordez environ 10 coups avant de commencer le jeu car les débutants en phase de découverte auront besoin de ces 10 coups pour trouver le bon rythme et s'installer dans la zone.



Rester en vie

Points d'enseignement

- x Par cette séance, les élèves vont apprécier l'efficacité de leur gestuelle et maintenir leur allure grâce aux repères externes (écran, équipiers, drapeau..)
- x Ce challenge doit être proposé aux élèves ayant assimilé la notion de cadence par minute (« SPM ») affichée sur l'écran. Pour cela ils doivent préalablement réaliser plusieurs séances.
- x Les élèves en phase de découverte pensent souvent qu'ils seront meilleurs s'ils rament aussi vite que possible. La problématique est double : une faible amplitude est peu efficace pour parcourir une distance en un minimum de temps ; aller et venir à grande vitesse ne peut être maintenu qu'un court moment.
- x Il est judicieux d'apprendre aux élèves à développer leurs ressentis. Le son de la roue diffère en fonction de la puissance et du rythme suivis. Fermez les yeux et comparez le son de coups courts et rapides au son des coups longs et puissants. Devinez quel rythme a parcouru la plus longue distance sur 10 coups. Les élèves doivent donc être encouragés à rythmer leurs mouvements (1 temps de propulsion / 2 temps de récupération) afin de se rapprocher de la pratique sur l'eau, avec un retour 2 fois plus long que la propulsion.

Organisation

- x Ce genre d'épreuve peut s'effectuer seul, en binôme ou par équipe. Cependant, il vaut mieux réaliser les tentatives initiales individuellement sans la pression d'une équipe.
- x Plusieurs systèmes de points peuvent être conçus par l'enseignant et les élèves eux-mêmes. La distance peut être allongée à chaque relais (dans le cadre d'une équipe). Si une équipe perd toutes ses vies avant la fin, relevez la distance parcourue. Un bonus de 50 mètres sera attribué aux élèves ayant fini l'épreuve sans perdre de vie.
- x Un agencement en étoile est bien adapté pour ce type de challenge car il permet à tous les élèves de se voir.
- x Lorsque vous organisez un challenge par équipe, faites en sorte qu'une équipe en juge une autre, dans un souci d'impartialité. S'ils jugent leur propre équipe, ils risquent de frauder.
- x Afin de les impliquer, une mission sera confiée aux élèves dispensés qui ne participent pas au challenge : juge de performance, manager d'équipe, chargé de relever les résultats, chargé de l'analyse et du classement des performances.

Progression

- x Ce challenge « Rester en vie » est modifiable en ciblant les calories, watts, vitesse/500 m, temps, afin d'attirer l'attention des élèves sur les différentes capacités d'informations qu'offre l'écran.
- x À mesure qu'ils acquièrent de l'expérience, descendez et resserrez la zone à 22-24 coups par minute, et ainsi de suite jusqu'à 18-19 coups par minute. Une zone large rend l'exercice facile, tandis qu'une zone étroite rend la tâche plus ardue.
- x À un niveau plus avancé, programmez un temps plus long (5min) avec une cadence basse (18-19 coups par minute). Félicitez celui qui rame le plus de mètres sans perdre de vie, car rester concentré à chaque coup sur son rythme et sa puissance, le tout sans perdre de vie, démontre le sérieux et la motivation !