

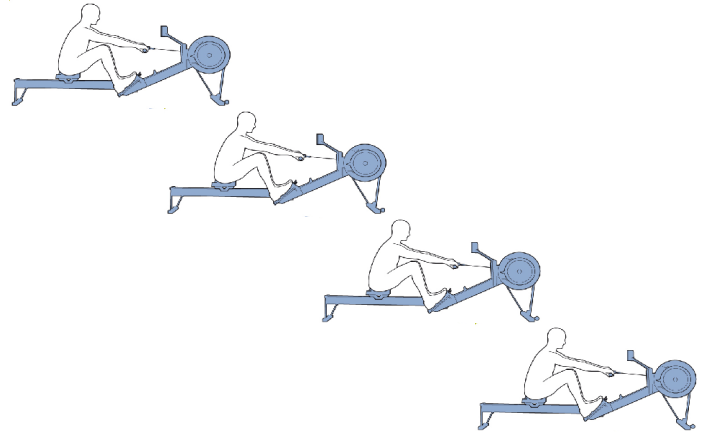


Synchro Ergo



Matériel nécessaire

- x 2 rameurs Concept2 (ou plus).
- x Poster technique : www.concept2.fr/education.
- x Drapeau ou foulard rouge.



Objectif

- x Développer l'esprit d'équipe : faire ramer les élèves de façon synchronisée comme les membres d'un bateau d'aviron évoluant sur l'eau.

Méthode

- x Comme pour la fiche « rester en vie » mais au lieu de ramer à une cadence spécifique, tous les membres de l'équipe rament en même temps, côte à côte et doivent suivre une seule personne appelée « chef de nage ». Lorsqu'un membre de l'équipe ne parvient pas à suivre le rythme du chef de nage, accordez dix coups à l'équipe pour se remettre en rythme tous ensemble avant de recommencer.
- x Les autres équipes surveillent la cohésion de l'équipage en action et lèveront un drapeau rouge si l'équipe ne rame plus "coordonnée" (repère pour le surveillant : les poignées doivent toucher le corps au même moment). Les élèves relèveront le nombre de mètres parcourus pour l'inscrire sur leurs carnets de distance réalisée.

Points d'enseignement

- x Favoriser les échanges avec ses camarades, s'assumer face aux autres. Être attentif, vigilant vis à vis du groupe.
- x Cette activité développe la maîtrise corporelle et le travail en équipe. Les groupes d'élèves doivent décider eux-mêmes qui sera le meilleur au poste de « chef de nage ». Attention, ce n'est pas forcément le plus sportif ou le plus fort physiquement qui sera le meilleur à ce rôle.
- x Présentez les principaux points techniques en identifiant / décomposant la phase retour (fin du coup : jambes tendues, bras pliés / bras corps : jambes tendues, bras et épaules tendus vers l'avant / début du coup).
- x Un bon chef de nage est régulier, la gestuelle fluide et rythmée, ces atouts aideront ses équipiers à le suivre.
- x Demandez aux élèves ne ramant pas d'identifier ce qui permet de suivre facilement un chef de nage.

