Sport et handicap – Homogénéisation: Nage à la différence

Suis-je capable de réaliser deux fois de suite la même performance? Ce n'est pas le résultat brut que l'on compare ici mais la capacité à s'auto-évaluer correctement.

Les élèves nagent 50 mètres et notent ensuite le temps qu'ils estiment avoir fait. Ils repartent pour une nouvelle traversée qui est cette fois chronométrée (comparaison avec le temps estimé).

Après une courte pause, les nageurs repartent pour 50 mètres en essayant de réaliser le même temps. La différence entre les deux chronos est notée. Qui obtient la plus petite différence?

Variante

- En fonction des résultats de la première course, faire démarrer les nageurs dans l'ordre inverse en respectant les écarts. Tout le monde arrive-t-il en même temps à l'arrivée?

Remarque: Le principe des différences peut être appliqué dans de nombreux sports; pour les sports d'équipe par exemple, compter les points à rebours lors de la deuxième mi-temps. Quelle équipe revient la première à zéro?

Matériel: Chronomètre, bloc-notes et crayons

Source: Stefan Häusermann

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO