

# LE PROJET

LE PROGRAMME « RAME EN 5<sup>ÈME</sup> » VISE À DÉVELOPPER LA PRATIQUE DE L'AVIRON SCOLAIRE, L'UN DES AXES PRIORITAIRES DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON. CE PROGRAMME ÉDUCATIF ET SPORTIF À DESTINATION DES ÉLÈVES DE 5<sup>ÈME</sup> A ÉTÉ INITIÉ DANS LE CADRE DES CHAMPIONNATS DU MONDE SUR LE LAC D'AIGUEBELETTE EN 2015. VICTIME DE SON SUCCÈS, IL ÉVOLUE DÉSORMAIS COMME UN GRAND !

Ce programme, validé par le ministère de l'Éducation nationale, s'appuie sur la convention quadripartite signée entre la Fédération Française d'Aviron, le ministère de l'Éducation nationale, l'UNSS et l'USEP, visant à favoriser la pratique de l'aviron en milieu scolaire.

**RAME EN 5<sup>ÈME</sup> S'ARTICULE AUTOUR D'UNE SÉANCE D'AVIRON INDOOR ET D'ATELIERS SVT SUR LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN, ABORDANT DIFFÉRENTS THÈMES.**

**OBJECTIF** → Sensibiliser les élèves de 5<sup>ème</sup> à la pratique de l'aviron indoor et de l'aviron

**DÉMARCHE** → Proposer aux enseignants de mettre en place une séance mêlant aviron indoor et SVT au sein du cursus scolaire

**PUBLIC** → Collégiens de 5<sup>ème</sup> en classe entière

**LIEU** → Collège ou club d'aviron

**CADRES D'ACTIONS POSSIBLES** → Séance de 2h sur le temps EPS, sur un temps interdisciplinaire, sur un temps libre ou un temps d'A.S.

**ENCADREMENT** → 1 enseignant ou 1 éducateur sportif et 2 accompagnateurs

**RAME EN 5<sup>ÈME</sup> C'EST AUSSI :**

- des formations pour les enseignants d'EPS
- des séances de découverte ou des cycles EPS d'aviron sur l'eau
- une finale nationale pour départager les meilleures classes de France
- des jeunes en Service Civique qui s'engagent pour animer ce programme

Pour mettre en place ce programme, les établissements scolaires peuvent s'appuyer sur les structures affiliées de la FFA, partenaires de l'opération.

Retrouvez **toutes les informations** sur ce programme et la **liste des structures partenaires** sur [WWW.AVIRON-SCOLAIRE.FR](http://WWW.AVIRON-SCOLAIRE.FR)



**RAME  
EN 5<sup>ÈME</sup>!**



# LA SÉANCE AVIRON INDOOR & NUTRITION



## • ACCUEIL DE LA CLASSE, PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Introduction de luxe pour les élèves qui découvrent, au travers d'une vidéo ludique, les bases de l'aviron et de l'aviron indoor avec les sportifs de l'équipe de France !

## • TRAVAIL PAR ATELIERS

La classe est divisée sur deux ateliers de 30 minutes chacun (Atelier 1 et 2). Puis, après une rotation sur ces activités, elle se reforme pour terminer la séance avec un relais sur l'ergomètre (Atelier 3).

### ATELIER 1 : ACTIVITES AUTOUR DE LA NUTRITION (DEMI-GROUPE, 30MIN)

→ Cet atelier se décompose en deux sous-activités :

#### 1- LA DÉPENSE CALORIQUE

Les élèves sont sensibilisés au nécessaire équilibre entre apports et dépense caloriques. Après 5 minutes d'aviron indoor pour se créer un repère en termes de dépense calorique, ils doivent calculer le temps d'activité nécessaire pour éliminer les calories apportées par les aliments proposés sur la fiche. Un peu de mathématiques pour effectuer le calcul et le tour est joué !

#### 2- QUAND LE CORPS S'ACTIVE

La digestion, le processus de transformation des aliments en énergie, l'appareil respiratoire ou encore le système cardiovasculaire ! Tous ces sujets sont abordés sous forme de quizz auxquels les élèves répondent à partir de leurs connaissances développées en cours de SVT en 5ème ou des outils pédagogiques mis à leur disposition sur l'atelier.



### ATELIER 2 : PRATIQUE DE L'AVIRON INDOOR (DEMI-GROUPE, 30MIN)

→ Cet atelier permet aux élèves de s'initier à une nouvelle pratique sportive : l'aviron indoor. Après un temps de découverte, les élèves sont confrontés à un défi : parcourir la plus grande distance possible avec un nombre de coups d'aviron imposé. À la fin de l'atelier, les élèves s'affrontent sur une épreuve individuelle de 40 secondes. La performance collective de la classe, calculée à partir de la moyenne des performances individuelles réalisées (avec une pondération garçon/fille), est reportée sur le site internet [www.aviron-scolaire.fr](http://www.aviron-scolaire.fr). Un classement national de toutes les classes participant à l'opération est tenu en temps réel.

#### ATELIER 3 :

### RELAIS 2000m À 8

→ La classe est divisée en équipes de 8 élèves qui s'affrontent en relais sur la distance de 2000 mètres. Comme en compétition officielle, un logiciel de course est utilisé pour permettre de visualiser, en temps réel, l'avancement des bateaux les uns par rapport aux autres.

# RAME ENSEMBLE!

