

# Cycle EPS aviron



## Aviron

Tous niveaux

Club Nautique et Athlétique de Rouen

€ 1950.00

🕒 8

Lieux : CNARouen, Ile Lacroix, 20 rue de l'Industrie, 76000 Rouen

Nombre d'élèves : 30 +

## DESCRIPTION

### OBJECTIFS

Le Club Nautique et Athlétique de Rouen propose l'activité Aviron pour les collèves depuis de nombreuses années. L'aviron véhicule les valeurs d'épanouissement de la personne : le respect, la solidarité, l'échange, l'effort, l'apprentissage et la socialisation.

L'Aviron est un sport de plein air, complet, permettant le développement des capacités physiques, concentration et coordination dans l'espace et en situation sur l'eau. Il permet d'appréhender et de développer l'esprit et le travail en équipe.

Ce parcours s'intègre pleinement dans un cycle EPS pour une classe de collège : à raison d'une séance par semaine, il permet l'apprentissage des bases de l'aviron, l'équilibre, la direction et la propulsion.

En pratiquant durant un cycle complet, l'élève appréhende les effets bénéfiques de la pratique d'une activité physique régulière sur la santé.

### DÉROULEMENT

Cycle EPS de 8 séances, ajustable en fonction du calendrier scolaire

Découverte : (2 à 3 séances)

Présentation des différentes pratiques autour de l'aviron, présentation des matériels (ergomètres, machine à ramer et bateaux), du bassin, explication des règles de sécurité.

Initiation au geste d'aviron sur ergomètre et première mise en pratique sur la machine à ramer, prise de connaissance avec le milieu.

Pratique : (5 à 6 séances)

Les séances débutent par un travail sur ergomètres et machine à ramer. Elle se poursuivent sur des bateaux d'initiation, les élèves (cinq par bateaux, un barreur et quatre rameurs) réalisent des exercices qui permettent aux élèves de développer la compétence de l'équilibre, celle de se diriger le long de parcours délimités et d'apprendre la propulsion, l'effet produit sur le bateau par les gestes qu'ils réalisent en utilisant leur corps, guidés par le barreur. Ils appréhendent et perfectionnent le travail en équipe. Chaque membre de l'équipage doit assurer son rôle.

Cette pratique se fait sur la Seine entre les ponts Corneille et Mathilde et est sécurisé avec un bateau moteur. Les élèves doivent apprendre et appliquer les règles de sécurité.

Quand les conditions météo ne permettent pas la pratique sur l'eau, l'activité se déroule en salle sur ergomètres et machine à ramer.

### DISPONIBILITÉS DANS L'ANNÉE

1er, 2e et 3e trimestre

### DURÉE D'INTERVENTION TOTALE MOYENNE

8 heures

TEMPS DE THEORIE MOYEN (présentation, techniques, bilan, ...) : 30 minutes

TEMPS DE PRATIQUE MOYEN (ergomètre et machine à ramer) : 7 heures 30

### INTERVENANTS ET QUALIFICATIONS

Valéry TREUNET et Chloé VAIN, les deux ont un DEJEPS Aviron.

### TYPE DE SUPPORT NAUTIQUE

Ergomètres (rameurs pro) et machine à ramer (petit bassin intérieur avec les équipements qui permettent de simuler pour quatre rameurs qu'ils sont dans un bateau sur l'eau et rament).

# Cycle EPS aviron

Yolette, bateau stable d'estiné à l'initiation (un barreur et quatre rameurs).

## **NOMBRE D'ELEVES MAXIMUM**

30 élèves

## **COUT TOTAL FORFAIT PARCOURS HORS TRANSPORT DES ÉLÈVES**

1 950 €

## **PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES**

Savoir nager

## **CONTACT**

**Christine Morin et Eric Bellest / 02 35 71 41 79 / 06 07 98 77 26**  
[aviron.cnarouen@gmail.com](mailto:aviron.cnarouen@gmail.com) - <http://avironrouen.fr>