

# Cycle EPS aviron indoor ou EPS aviron indoor chorégraphié



## Aviron

Tous niveaux

Société Havraise de l'Aviron

€ 1470.00

🕒 14

Lieux : LE HAVRE – Base Nautique SHA –

Bassin de la Barre, 14 Quai Lamandé

Nombre d'élèves : 30 +

## DESCRIPTION

### OBJECTIFS

La Société Havraise de l'Aviron propose l'activité d'aviron dans les collèges depuis près de 20 ans. L'aviron véhicule les valeurs d'épanouissement de la personne: le respect, la solidarité, l'échange, l'apprentissage et la socialisation.

L'Aviron Indoor est un sport complet qui demande à la fois des efforts physiques et de concentration. En s'affranchissant des aléas météorologiques, il permet d'attirer les élèves moins enclins à une pratique extérieure en hiver.

Ce parcours permet l'apprentissage du geste de l'aviron, la coordination 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.

### Option EPS aviron indoor chorégraphié

L'Aviron Indoor chorégraphié est un sport complet qui demande à la fois des efforts physiques et de concentration, la gestion de la situation dans l'espace et le respect des consignes d'exécution sur un rythme musical.

En ajoutant la composante chorégraphique au parcours traditionnel d'Aviron Indoor ce parcours vise à séduire tous les élèves même ceux moins attirés par les performances physiques pures. Cette activité peut éventuellement être mise en lien avec l'enseignement musical pour le travail sur le rythme.

**DÉROULEMENT** : cycle EPS de 7 séances, ajustable en fonction du calendrier scolaire.

**Découverte** : (1 séance) Présentation des différentes pratiques autour de l'aviron, présentation du matériel (ergomètre), explication des règles de sécurité. Prise de connaissance avec la machine et découverte des effets du mouvement sur les indicateurs de la machine.

**Pratique** : (5 séances) en 2 groupes : 1 groupe sur les ergomètres pendant que l'autre est sur le parcours de préparation physique en relation avec l'aviron.

Sur les ergomètres : travail physiologique par modification de l'intensité et de la cadence de mouvement. Gérer son effort pour conserver la puissance et la cadence durant un temps donné sans se mettre en danger.

**Restitution** (1 séance) Lors de la dernière séance sur la base, évaluation des acquis : vérification des effets physiologiques par mesure des indicateurs. Evaluation avec une application ludique (jeu de la cible). Débriefing des collégiens.

Possibilité de fournir une note pour l'évaluation scolaire.

Possibilité de prises de photos par des collégiens (appareil photo à fournir par le collège).

**Cette activité est aussi disponible à la séance (2 heures)**

### DISPONIBILITÉ DANS L'ANNÉE

1er et 2e trimestre

**DURÉE D'INTERVENTION TOTALE MOYENNE** : 14 heures

TEMPS DE THÉORIE MOYEN (présentation, techniques, bilan, ...) : 1 heure 30

TEMPS DE PRATIQUE MOYEN (ergomètre) : 12 heures 30

### INTERVENANTS ET QUALIFICATIONS

Xavier GUILLAUMIN DEJEPS AVIRON (Professionnel), Dzantemir URIEV BPJEPS APT (Professionnel)

### TYPE DE SUPPORT NAUTIQUE

Ergomètre

### NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM

# Cycle EPS aviron indoor ou EPS aviron indoor chorégraphié

30 élèves

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

1 470 € pour un cycle de 7 séances ajustable en fonction du nombre de séances dans le cycle EPS

Tarif de la séance : 210 €

## **PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES**

Sans objet

## **CONTACT**

**Maria Carolina PEZOA VERSTAVEL / 06 76 97 79 09**

[caro\\_prof@yahoo.fr](mailto:caro_prof@yahoo.fr) - [www.avironlehavre.fr](http://www.avironlehavre.fr)