

Cycle aviron



Aviron

Tous niveaux

Club Nautique de Belbeuf

€ 990.00

🕒 7

Lieux : Dans votre établissement et/ou au
Club Nautique de Belbeuf

Nombre d'élèves : 32 +

DESCRIPTION

OBJECTIFS

- Découverte de l'aviron, de la bonne réalisation du geste, en salle tout d'abord puis transfert sur l'eau
- Restitution de compétences travaillées en SVT (système cardio-vasculaire, système respiratoire et système digestif)
- Travail de lecture, de compréhension et de restitution d'informations
- Travail de coordination, découverte des notions de cadence et d'amplitude
- Sensibilisation autour du cycle de l'eau, des quantités d'eau nécessaire à la production des aliments et à la pollution liée à l'activité humaine
- Découverte du geste sur l'eau en bateau individuel, sensibilisation aux problématiques de direction et de stabilité
- Découverte de la pratique collective, de la coordination et de la cohésion nécessaire à l'avancement du bateau

DÉROULEMENT

Plusieurs possibilités pour ce cycle de 3 séances à concevoir ensemble. 3 formats

3 séances au sein de votre établissement :

- une séance d'initiation, de découverte du geste et de l'activité.
- une séance sur la thématique du fonctionnement de notre organisme à l'effort (système cardio-vasculaire et respiratoire) ou sur la nutrition, avec une épreuve chronométrée.
- une séance sur le cycle de l'eau, des quantités d'eau nécessaire à la production des aliments et à la pollution liée à l'activité humaine

2 séances au sein de votre établissement + 1 séance au club :

- Séance d'initiation, de découverte du geste et de l'activité.
- Seconde séance dans votre établissement sur une des 3 thématiques énoncées ci-dessus.
- Troisième séance sur l'eau en bateau, collectifs ou individuels en ½ classe, l'autre moitié de classe effectuera un des thèmes restants en salle et nous changerons les groupes à mi-séance.

1 séance au sein de votre établissement + 2 séances au club :

- une séance d'initiation, de découverte du geste et de l'activité.
- La moitié de la classe pratique en bateaux individuels et l'autre moitié traitera d'une des thématiques (l'organisme à l'effort, la nutrition, le cycle de l'eau), rotation des groupes à mi-séance.
- Dernière séance en bateaux collectifs cette fois avec organisation d'une petite épreuve en bateau et pour l'autre moitié de classe un des thèmes restants sera abordé autour du rameur en salle, rotation des groupes à mi-séance.

DISPONIBILITÉS DANS L'ANNÉE

1er et 3e trimestre

DURÉE D'INTERVENTION TOTALE MOYENNE : 7 heures

TEMPS DE THEORIE MOYEN (présentation, techniques, bilan, ...) : 3 heures

TEMPS DE PRATIQUE MOYEN (pratique sur ergomètre et sur l'eau) : 4 heures

INTERVENANTS ET QUALIFICATIONS

MILLOT Matthieu BEES 1 et CAMAIL Jules DEJEPS

TYPE DE SUPPORT NAUTIQUE : Ergomètres (type rameur en salle), Bateaux évolutions (bateaux individuels à fonds plats spécifiques pour les initiations pour 1 rameur et 1 passager), Yolettes (bateaux collectifs stables pour débutants, 4 rameurs + 1 barreur).

Cycle aviron

NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM

32

NIVEAU ÉLÈVES

Tous niveaux

COÛT TOTAL FORFAIT PARCOURS : 990€

Pour les établissements situés à + de 30km du club nous ajouterons une tarification des kilomètres supplémentaires selon le barème forfaitaire au km en vigueur

PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES

« Attestation du Savoir nager » ou « Certificat d'aisance aquatique » obligatoire pour pratiquer sur l'eau.

CONTACT

Millot Matthieu / 06 83 11 83 82

aviron.cnbelbeuf@gmail.com - <https://www.cnbelbeuf.fr/> - Facebook :

https://www.facebook.com/CNBelbeufAviron/?locale=fr_FR