

Mini-stage aviron plein air bateau



Aviron

Tous niveaux

Société Havraise de l'Aviron

€ 450.00

🕒 5,30

Lieux : LE HAVRE – Base Nautique SHA –
Bassin de la Barre, 14 Quai Lamandé

Nombre d'élèves : 30 +

DESCRIPTION

OBJECTIF(S) : 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 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.

Ce Parcours sur une journée est conçu pour une classe de collège qui n'aurait pas eu l'opportunité de pratiquer l'aviron de plein air sur un cycle complet EPS.

Il permet la découverte des bases de l'aviron. L'organisation sur une journée avec pique-nique pris ensemble ajoute un volet social au volet sportif.

DEROULEMENT : mini stage sur une journée.

Découverte : (matinée) Présentation des différentes pratiques autour de l'aviron, présentation du bassin, du matériel, explication des règles de sécurité. Première mise à l'eau, prise de connaissance avec le milieu et découverte du geste d'aviron.

Pratique : (après-midi) Sur des bateaux d'initiation, les élèves réalisent des exercices par binômes qui leur permettent d'appréhender l'équilibre et l'effet produit sur le bateau des gestes qu'ils réalisent.

Cette pratique se fait sur un bassin fermé et sécurisé avec un bateau moteur. Les élèves doivent apprendre et appliquer les règles de sécurité.

Dans le cas où les conditions météo ne permettraient pas la pratique sur l'eau, une activité en salle en liaison avec la pratique de l'aviron est assurée sur la base.

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

DISPONIBILITE(S) DANS L'ANNÉE : 3ème trimestre

DUREE D'INTERVENTION TOTALE MOYENNE : 5,30 heures

TEMPS DE THEORIE MOYEN (présentation, techniques, bilan, ...) : 0,30 heure

TEMPS DE PRATIQUE MOYEN (ergomètre et sur l'eau) : 3,30 heures

TEMPS DE PAUSE PIQUE-NIQUE : 1,30 heure

INTERVENANT(S) ET QUALIFICATION(S) : Xavier GUILLAUMIN DEJEPS AVIRON (Professionnel), Dzantemir URIEV BPJEPS APT (Professionnel)

TYPE DE SUPPORT NAUTIQUE : aviron, ergomètre

NOMBRE D'ELEVES MAX : 1 Classe, 30 élèves

NIVEAU ELEVES : 6ème ; 5ème, 4ème, 3ème

COUT TOTAL FORFAIT PARCOURS HORS TRANSPORT DES ELEVES : 450 €

PRE-REQUIS NECESSAIRES : Attestation scolaire « savoir-nager »

Mini-stage aviron plein air bateau

CONTACT

Maria Carolina PEZOA VERSTAVEL / 06 76 97 79 09
caro_prof@yahoo.fr - www.avironlehavre.fr