

Parcours olympiade indoor des collèges



Aviron

Tous niveaux

Club Nautique Dieppois

€ 1820.00

🕒 14

Lieux : Etablissement et / gymnase, 1

Chaussée de l'Arques Dieppe

Nombre d'élèves : 90 +

DESCRIPTION

Tout élève doit pouvoir vivre à l'école des expériences qui le sollicitent de manière originale et spécifique. Pour cela, le club a imaginé la mise en place de pack pour la pratique de l'aviron afin d'aider les élèves à réussir en utilisant le sport comme moyen d'éducation.

OBJECTIFS

L'aviron éducatif et social : « un projet sportif au service de l'épanouissement de l'élève et de son intégration ». L'activité aviron participe au développement physique et moral de l'élève quelles que soient ses aptitudes physiques

Prise en compte de l'élève dans sa globalité et dans son environnement.

L'épanouissement de la personne passe la transmission de valeurs que véhicule l'aviron : le respect, la solidarité, l'échange, l'apprentissage la socialisation

DÉROULEMENT

Mini-stage

15' Briefing de présentation de l'aviron, de l'aviron Indoor ;

-Présentation de la machine, son fonctionnement ;

-Bref description de la technique de l'aviron par l'intervenant.

20' à 45' Échauffement en relais des élèves ;

15' à 30' Etape 1 : qualification individuelle

-Chaque élève réalise une performance individuelle (250m ou 500m) qui permettent de créer des équipes de niveau pour la deuxième étape : course en relais.

15' à 30' Etape 2 : course en relais

-Bref topo sur les enjeux de la course en relais : efficacité des transitions, stratégies possibles.

-Course en relais, équipe de 2 à 8 élèves, distance de 1000 à 2000 mètres, classification par temps.

15' à 30'

Etape 3 : Finales.

-Finales par ordre de classement. + rencontre avec tous les établissements pour l'olympiade indoor, cette rencontre est inclusive car elle se déroule avec un public en situation de handicap qui participent à cet évènement ainsi que les CM3 des écoles élémentaires

DISPONIBILITÉ DANS L'ANNÉE

1er trimestre pour indoor en janvier

INTERVENTION (Durée totale moyenne 14 heures)

TEMPS DE THEORIE MOYEN (présentation, techniques, bilan, ...) : 2 heures

TEMPS DE PRATIQUE MOYEN (ergomètre et/ou sur l'eau) : 8 heures d'initiation en établissement et 4 heures d'indoor au gymnase de la Maison des Sports Dieppe

INTERVENANT(S) ET QUALIFICATION(S)

Coline AMELIN BPJEPS Aviron

TYPE DE SUPPORT NAUTIQUE

Ergomètre

NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM

3 Classes, 90 élèves

Parcours olympiade indoor des collèges

COÛT TOTAL FORFAIT PARCOURS HORS TRANSPORT DES ÉLÈVES

1820 €

PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES

Sans objet

CONTACT

Bénédicte Ouvry / Coline Amelin / 06 72 11 51 96 ou 06 25 72 03 81

<https://cndieppeviron.wordpress.com/>