

# Séance aviron indoor



## Aviron

Tous niveaux

Club Nautique et Athlétique de Rouen

€ 300.00

🕒 2.30

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 dans les collèges 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.

Ce parcours permet d'appréhender le geste de l'aviron, la coordination, la propulsion, le travail en équipe.

### DÉROULEMENT

Demi journée

Découverte : Présentation du matériel (ergomètre et machine à ramer). Prise de connaissance avec la machine et découverte des effets du mouvement sur les indicateurs de la machine.

Pratique : en 2 temps : premier temps sur les ergomètres et deuxième temps sur la machine à ramer.

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 dans le rouge.

Sur la machine à ramer : mise en action du mouvement appréhendé sur l'ergomètre et mise en pratique du travail en équipe par quatre rameurs qui doivent coordonner leur mouvement, être bien ensemble.

### DISPONIBILITÉ DANS L'ANNÉE

1er, 2e et 3e trimestre

### DURÉE D'INTERVENTION TOTALE MOYENNE

2 heures 30

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

TEMPS DE PRATIQUE MOYEN (ergomètre et machine à ramer) : 2 heures

### INTERVENANT(S) ET QUALIFICATION(S)

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).

### NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM

30 élèves

### COUT TOTAL FORFAIT PARCOURS HORS TRANSPORT DES ÉLÈVES

300 €

### PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES

Pas de pré-requis

## 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>