

Aviron - Séance à thème



Aviron

Tous niveaux

Club Nautique de Belbeuf

€ 350.00

🕒 2

Lieux : Dans votre établissement

Nombre d'élèves : 32 +

DESCRIPTION

Thème 1 : séance sous une forme inspirée d'un escape game

OBJECTIFS

- Découverte de l'aviron autour d'un contenu ludique et de la pratique sur rameur en salle
- Communiquer et coopérer pour résoudre un maximum d'énigmes dans un temps donné

NIVEAU DE CLASSE CONCERNÉ

6e

Thème 2 : Adaptations de l'organisme à l'effort

Séance en lien avec des connaissances du programme de SVT de 5ème, quizz sur les adaptations de l'organisme à l'effort et sur le fonctionnement des systèmes respiratoires et cardio-vasculaire.

Course en relais par équipe pour clore la séance de façon collective et conviviale.

Thème 3 : Aviron et Nutrition

Après avoir chacun choisi un aliment, les élèves devront calculer le temps nécessaire à la consommation des calories apportées par celui-ci au vu leur dépense énergétique affiché par l'écran sur un temps donné. Ils auront également un quizz sur le système digestif. La séance se terminera sur une course en relais par équipe.

Thème 4 : Aviron + Fitness = AviFit !!!

Faire découvrir la pratique de l'aviron sur rameur en salle et initier aux bonnes postures sur des ateliers « classiques » du fitness.

Détourner le rameur en salle pour l'utiliser comme support d'une séance de fitness collective en musique.

Thème 5 : L'Aviron, « Au fil de l'eau... »

La curiosité et les connaissances des élèves sont mises à l'épreuve dans cette séance autour des ressources en eau de la planète, le cycle de l'eau est-il menacé par la pollution liée aux activités humaines, sensibilisation à la quantité d'eau nécessaire à la production des aliments et des objets de la vie courante, ces sujets sont abordés sous forme de quizz et de jeu.

Course en relais sous forme de biathlon ergomètre avec des pénalités lorsque les élèves font des erreurs au puzzle sur le thème de l'eau.

NIVEAU DE CLASSE CONCERNÉ

Tous niveaux

OBJECTIFS

- Découverte de l'aviron
- En fonction du thème choisi et du niveau de la classe, il s'agit soit de restitution de compétences travaillées en SVT, soit la découverte de nouvelles notions
- Travail de lecture, de compréhension et de restitution d'informations
- Travail de coordination, découverte les notions de cadence et d'amplitude

DÉROULEMENT

Durant une séance d'EPS

DISPONIBILITÉS DANS L'ANNÉE

1er et 2e trimestre

DURÉE D'INTERVENTION TOTALE MOYENNE : 2h

TEMPS DE THÉORIE MOYEN (présentation, techniques, bilan, ...) : 1 heure 15

TEMPS DE PRATIQUE MOYEN (pratique sur ergomètre) : 45 minutes

Aviron - Séance à thème

INTERVENANTS ET QUALIFICATIONS

MILLOT Matthieu BEES 1 et CAMAIL Jules DEJEPS

TYPE DE SUPPORT NAUTIQUE : Ergomètres (type rameur en salle)

NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM

32

NIVEAU ÉLÈVES

Tous niveaux

COÛT TOTAL FORFAIT PARCOURS : 350€

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

Aucun

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