

# LA SÉANCE AVIRON & CYCLE DE L'EAU

## • ACCUEIL DE LA CLASSE, PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

Introduction de luxe pour les élèves qui découvrent, au travers d'une vidéo ludique, les bases de l'aviron en bateau avec les sportifs de l'équipe de France !

## • TRAVAIL PAR ATELIERS

La classe est divisée sur deux ateliers de 40 minutes chacun (Atelier 1 et 2), puis après une rotation sur ces ateliers, elle se retrouve pour terminer la séance avec un biathlon sur ergomètre ou bateau.

### ATELIER 1 : ACTIVITÉS AUTOUR DE L'EAU (DEMI-GROUPE, 40MIN)

→ Cet atelier se décompose en deux parties :

#### 1- CYCLE DE L'EAU

La curiosité et les connaissances des élèves sont mises à l'épreuve dans cet atelier autour des ressources en eau de la planète. Le cycle de l'eau est-il menacé par la pollution liée à l'activité humaine ? Ce sujet est abordé sous forme de quizz et de jeu.

#### 2- UTILISATION DANS LE MONDE

Les élèves sont sensibilisés à la quantité d'eau nécessaire pour produire des aliments et objets de la vie courante. Ce sujet est abordé sous forme de quizz et de jeu.

### ATELIER 2 : PRATIQUE DE L'AVIRON EN BATEAU INDIVIDUEL OU COLLECTIF (DEMI-GROUPE, 40MIN)

→ Cet atelier permet aux élèves de s'initier à l'aviron en milieu naturel. Le parcours effectué en bateau permet de se déplacer autrement et de découvrir un nouvel environnement. L'apprentissage de la motricité propre à l'aviron s'effectue au travers d'exercices progressifs visant à faciliter la coordination. En bateau collectif, on ajoutera la synchronisation des équipiers, afin de ramer ensemble.

### ATELIER 3 :

## BIATHLON AVIRON DEFI SCIENCES

→ La classe est divisée en groupes de 8 élèves qui s'affrontent sur un biathlon ergomètre - défi sciences. Chaque élève réalise 200m sur ergomètre avant de compléter un morceau du puzzle sur le thème de l'eau. À chaque erreur, une pénalité : 20 sauts en corde à sauter ou 50 m de course à pied... Les règles du défi sciences sont disponibles dans le kit d'animation.

Cet atelier peut être adapté avec un parcours en bateau individuel ou collectif selon le plan d'eau et le matériel disponible au sein du club.



**RAME 5<sup>EME</sup>**  
EN  
SE JETTE A L'EAU!

# ANIMATION & COMMUNICATION

## LE KIT D'ANIMATION

La Fédération Française d'Aviron a élaboré un kit d'animation & de communication nécessaire à la mise en place de ce programme.

- ➔ **1 clé USB** par séance contenant tous les documents pédagogiques nécessaires :
  - La **vidéo d'introduction** de la séance RAME EN 5<sup>ÈME</sup> SE JETTE À L'EAU
  - Les **fiches techniques** des ateliers
  - Atelier EAU : les **quizz Physique** et leur correction
- ➔ Les **contenus pédagogiques** permettant de répondre aux quizz et de réaliser le défi-sciences
- ➔ Des **goodies** pour les collégiens

Les outils de communication peuvent être commandés en supplément et séparément (banderole, flyer beach, rubalise).

## LE MATERIEL NECESSAIRE

Pour mettre en place l'activité, il est nécessaire d'avoir :

- ➔ Le **kit d'animation**
- ➔ **1 à 8 huit découverte** ou **3 yolettes** (4 rameurs + 1 barreur) ou **8 bateaux individuels** (avec ou sans passager)
- ➔ **4 ergomètres**
- ➔ **1 ordinateur**
- ➔ **1 câble USB** et autant de câbles Ethernet que d'ergomètres
- ➔ **1 téléviseur** ou un **vidéo projecteur** pour diffuser le film
- ➔ **1 bateau** ou **1 siège handi** si besoin pour les jeunes en situation de handicap (prévenir à l'avance)



## LE SITE INTERNET

### WWW.AVIRON-SCOLAIRE.FR

- ➔ Des **informations complètes** sur RAME EN 5<sup>ÈME</sup> et RAME EN 5<sup>ÈME</sup> SE JETTE À L'EAU !
- ➔ Des documents à visionner :
  - le **clip de présentation de la séance**
  - le **clip sur l'installation d'un siège handi**
- ➔ Des **documents à télécharger** comme les différents outils d'animation, fiches, etc.

Et tout ce qu'il faut savoir sur L'AVIRON AU COLLÈGE : news, documents, textes officiels, démarches, etc.

**RAME EN 5<sup>ÈME</sup>**  
**SE JETTE À L'EAU !**

