

Repères de progression pour une séquence d'apprentissage scolaire à l'Aviron

Étape	Thème	Situation (s) pour découvrir le problème	Obstacle(s)	Situation (s) pour apprendre à résoudre le problème	Situation (s) pour réinvestir	Apprentissage prioritaire visé
1	S'équilibrer et commencer à se déplacer	Le rameur et le copilote sont perturbés par les déséquilibres dans le bateau, liés à leur mouvement entraînant une gîte. Ils ont besoin de se sentir en sécurité et de maîtriser l'équilibre pour commencer à se déplacer. Situation pour les élèves : « Sauve qui peut » Rejoindre une zone entre deux bouées avec l'aide des rames à disposition de l'équipage dans le bateau (pagaies et avirons).	Centration sur leur corps et non sur les appuis. Utilisation des appuis des rames et du corps sur le bateau pour s'équilibrer et commencer à se déplacer.	1. <u>Le Funambule</u> : Se déplacer sur le bateau : a. Se mettre debout dans le bateau, pieds serrés, pieds écartés et changer de place avec son équipier. b. Faire gîter le bateau sans et avec les avirons en se déplaçant sur le bateau. 2. <u>La fuite</u> : Rejoindre une zone entre deux bouées avec les avirons fixés dans les dames de nage, en avançant ou en reculant.	<u>Retour au port</u> : Se déplacer vers un repère identifié, inverser les rôles rameur et copilote et se déplacer à nouveau sans l'aide du moniteur.	Utiliser des appuis avec une rame et les mouvements du corps pour commencer à avancer avec des avirons dans les dames de nage. « J'ai appris à utiliser les avirons dans les dames de nage pour équilibrer le bateau et le déplacer ». Vocabulaire : aviron et dame de nage
2	Se déplacer avec une intention	Le rameur cherche à déplacer le bateau mais ne maîtrise pas encore la symétrie des gestes, ni leur	Identification du mouvement pour avancer (nager) et du mouvement pour reculer (dénager) avec ou	1. <u>Les mouillettes</u> : Monter et descendre ses avirons (palette à la verticale) dans l'eau et hors de l'eau (avirons en contact dans les dames de nage et	<u>Jacques a dit</u> : Jacques a dit avancer, s'arrêter, reculer.	Créer des appuis dans l'eau avec sa palette pour avancer, reculer, s'arrêter intentionnellement. « J'ai appris à :

		coordination. Il ne sait pas arrêter le bateau. Situation pour les élèves : « Le stop & Go » au signal, déplacer ou arrêter le bateau.	sans l'aide du copilote. Pour s'arrêter, l'élève doit maintenir ses palettes verticales dans l'eau en résistant à l'avance du bateau.	mains placées au bout des poignées). 2. <u>L'aller & retour</u> : Atteindre un repère sur une distance courte, en allant en avant ou en arrière (impliquer le copilote qui peut aider le rameur), puis faire le trajet retour dans l'autre sens pour expérimenter les deux situations de déplacements		- <i>faire avancer mon bateau en rapprochant les mains de mon corps,</i> - <i>le faire reculer en éloignant les mains de mon corps,</i> - <i>l'arrêter en bloquant les avirons dans l'eau palette à la verticale. »</i> Vocabulaire : nager, dénager, scier (bloquer les avirons dans l'eau palette à la verticale).
3	S'orienter / Manœuvrer	Le rameur est organisé par sa vue et recule avec son bateau. Situation pour les élèves : « Ramasse-tout » Ramasser un maximum d'objets flottants de la collection (ex. balles de couleur rouge pour l'équipage 1)	Construction de l'espace non perceptible par la vue. Identification des repères d'orientation entre le rameur et le copilote en position inversée. (Valoriser les repères de couleurs bâbord rouge et vert pour tribord) Perception et compréhension des mouvements du bateau en fonction	1. <u>La girouette</u> : Changer d'orientation au signal (libre choix sur la 1^{ère} situation et imposé sur la 2nd situation) en tournant sur place dans le sens horaire et antihoraire. 2. <u>La toupie</u> : Tourner autour d'une bouée en nageant et en dénageant. (Aménager l'espace avec des bouées ou des objets pour écarter les bateaux et prévenir les collisions). <u>3. Pour aller plus loin</u> : a. <i>Nager avec l'aviron vert.</i>	<u>Le slalom</u> : Slalomer autour de plusieurs bouées avec l'aide du copilote. <u>Pour aller plus loin</u> : Slalomer + Tenter un demi-tour sur place pour réaliser un grand 8.	Ramer plus fort d'un côté pour tourner à droite, tourner à gauche. Nager et dénager pour faire demi-tour sur place. « J'ai appris à m'orienter sur l'eau puis à manœuvrer : pour faire tourner le bateau vers un côté, je rame plus fort de l'autre. Je peux aussi nager d'un côté et dénager de l'autre pour tourner sur place. »

			des actions sur chaque aviron.	<i>b. Dénager avec l'aviron rouge.</i> <i>c. Nager avec l'aviron vert et dénager avec l'aviron rouge simultanément.</i>		
4	Se propulser plus efficacement	Le rameur ne maîtrise pas l'amplitude de son geste et n'utilise pas tout son corps. Situation pour les élèves : « Le sage » Parcourir une distance identique en donnant le moins possible de coups d'avirons sans temps d'arrêt.	Augmentation de l'amplitude du mouvement en utilisant successivement les jambes, le dos puis les bras.	<u>1. Le Cormoran 1:</u> À l'arrêt, déplacer les avirons en l'air sur l'avant comme sur l'arrière du bateau, pour explorer l'amplitude du mouvement du rameur. Puis réaliser un seul coup d'avirons en essayant de déplacer le bateau le plus loin possible. <u>2. Le Cormoran 2 :</u> Réaliser le moins de coups d'aviron possible, en n'utilisant que les jambes, que le dos, puis les bras et l'ensemble du corps.	<u>Mon record :</u> À partir d'un repère fixe, atteindre la zone la plus éloignée en vingt coups d'avirons. La distance est matérialisée par au moins 3 bouées de couleurs différentes. <i>La zone devra être adaptée en fonction des progrès.</i> <u>Variante :</u> Situation analogue en 10 coups d'avirons.	Explorer l'amplitude avant et arrière. Utiliser tout le corps pour se propulser. « J'ai appris à pousser sur mes jambes, à basculer mon dos sur l'arrière et à tirer mes bras pour déplacer mon bateau loin. »
5	Se déplacer plus longtemps en aisance respiratoire	Le rameur n'optimise pas son rythme en relation avec la durée de l'effort : le temps de glisse doit être un temps de récupération.	Gestion du rythme pour pouvoir se déplacer sur un temps long.	1. <u>Jacques a dit :</u> « Ramez vite dans l'eau, vite dans l'air / Lent dans l'eau, lent dans l'air / Lent dans l'eau, rapide dans l'air / Rapide dans l'eau, lent dans l'air ».	<u>Le Vendée Globe</u> Ramer 20 minutes en continu.	Ramer longtemps et parcourir le plus de distance possible sans temps d'arrêt. « J'ai appris à naviguer longtemps en ramant un

		Situation pour les élèves : « La route du rhum » ramer 10 min en réalisant un minimum de pauses dans un parcours entre 3 ou 4 bouées. Les élèves devront compter le nombre de tours réalisés.		<i>* Remarque : La phase de propulsion doit se réaliser vite avec la palette en appui dans l'eau (notion de résistance).</i> 2. <u>La patinette :</u> Ramer avec un temps moteur efficace (« Je relance ») et un temps glisseur plus lent en comptant 1, 2, 3 sur la phase de retour pour ralentir. Ramer sur le rythme « 1, 2, 3, je relance ».	<u>Pour aller plus loin :</u> Aisance respiratoire contrôlée par une cadence adaptée (18 à 22 coups par minute).	<i>coup rapide dans l'eau pour avancer et un lent dans l'air pour récupérer. Je sais gérer mon effort ! »</i>
6	Ramer en équipage (En double)	EN CONSTRUCTION				
6'	Ramer en équipage (Volette)	EN CONSTRUCTION				