RAME AU COLLÈGE

Dans le cadre d'un programme d'accompagnement des Championnats du monde d'aviron sur le Lac d'Aiguebelette en 2015, la Fédération française d'aviron initie un projet éducatif de découverte de la discipline.

La démarche

« Rame en 5e » s'articule autour d'une séance comportant une découverte de l'aviron en salle et des activités liées à la relation entre nutrition et pratique sportive.

Les objectifs : sensibiliser les élèves de 5e à la pratique de l'activité.

La séance d'animation : 2 h d'activité mêlant découverte et pratique de l'aviron indoor et ateliers thématiques sur l'importance de la nutrition et de l'équilibre alimentaire. Ce choix permet d'associer l'aviron et donc l'EPS à une autre discipline et la SVT nous a semblé être la plus adaptée au regard des programmes de ce niveau.

Le déroulement : après un accueil de la classe et une présentation vidéo de l'activité et du projet d'organisation des championnats du monde en France, les élèves sont répartis en 2 ateliers de 30 minutes environ, puis se retrouvent en fin de séance pour une activité collective.

Les programmes de SVT[1]

Contribution au socle commun
La découverte du fonctionnement du corps humain construit une première représentation de celui-ci, en tant que structure vivante, dotée de mouvements et de fonctions diverses (alimentation, digestion, respiration, reproduction), capable de relations avec les autres et avec son milieu, requérant respect et hygiène de vie. La compréhension des moyens préventifs ou curatifs mis au point par l'homme introduit à la réflexion sur les responsabilités individuelles et collectives dans le domaine de la santé.

Les contenus
Le programme est organisé en 3 parties : respiration et occupation des milieux de vie, fonctionnement de l'organisme et besoin en énergie, géologie. En classe de 5e, avec la double perspective d'une éducation à la santé et à l'environnement, les investigations conduisent à un premier niveau de compréhension des fonctions de nutrition chez l'homme.

Les objectifs scientifiques
• Relier le besoin indispensable d'énergie et le fonctionnement de l'organisme ;
• montrer que le fonctionnement et l'organisation des appareils digestif, respiratoire et circulatoire contribuent à approvisionner tous les organes en matériaux pouvant, grâce à des réactions biochimiques, libérer de l'énergie afin d'assurer le fonctionnement de l'organisme ;
• montrer que le fonctionnement des poumons et des reins permet d'éliminer les déchets liés au fonctionnement de l'organisme.

Les objectifs éducatifs
• construire les connaissances biologiques indispensables au développement de l'esprit critique de l'élève à un âge où certains comportements à risques (sédentarité, grignotage, tabagisme) peuvent se mettre en place. Ainsi elle contribue à une véritable éducation à la santé ;
• l'éducation à la santé se fixe un nombre limité d'objectifs en insistant sur l'aspect positif (être en forme, bien dans son corps, bien dans sa tête) plutôt que sur les aspects négatifs (peur des maladies) tout en présentant des risques liés aux comportements potentiellement nocifs.

Les connaissances
• la consommation de nutriments et de dioxygène, le rejet de dioxyde de carbone par les organes varie selon l'activité et s'accompagne de modifications au niveau de l'organisme (augmentation de la température, des rythmes cardiaque et respiratoire) ;
• l'énergie libérée au cours de la réaction chimique entre les nutriments et du dioxygène, est utilisée pour le fonctionnement des organes et transférée en partie sous forme de chaleur.

L'atelier nutrition

Il se décompose en deux activités ayant pour thème :
• la dépense calorique (travail à l'ergomètre) ;
• la digestion, la transformation des aliments en énergie et l'organisme à l'effort (quizz).

L'aviron au cœur du partenariat

Rame en 5e est un programme éducatif et sportif à destination des élèves scolarisés sur l'ensemble du territoire national. Il est organisé sur deux années scolaires (2013/2014 et 2014/2015) précédant les Championnats du monde 2015. Il s'appuie sur la convention quadripartite signée le 13 janvier 2011 entre la Fédération française d'aviron, le ministère de l'Éducation nationale, l'UNSS et l'USEP, visant à favoriser la pratique de l'aviron en milieu scolaire.

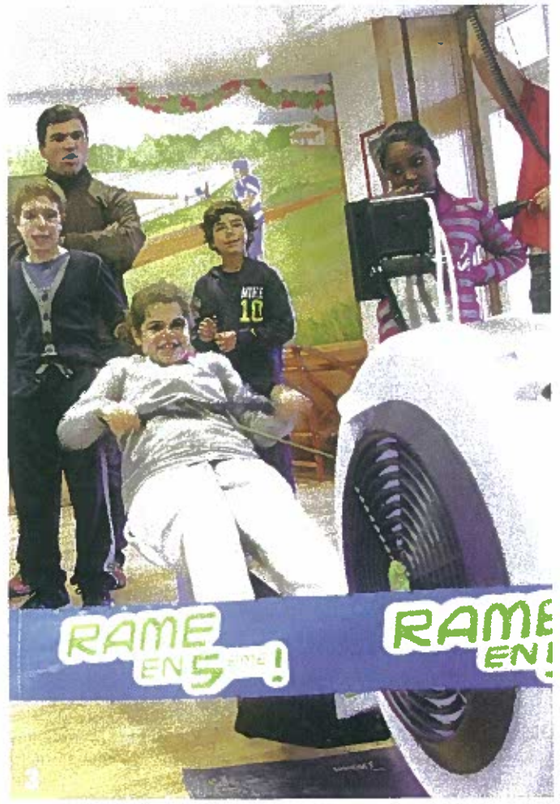
Photo : FFA

Le jeu des calories
Les élèves sont sensibilisés au nécessaire équilibre entre apports et dépenses caloriques en comparant les calories apportées par un aliment et les effets d'une pratique physique. Concrètement, ils choisissent chacun une carte « aliment » parmi les 10 différentes (un petit-beurre, un verre de lait, une compote en gourde, une banane, une tartine de pâte à tartiner, une assiette de poisson-riz, deux boules de glace vanille, un cornet de frites, un hamburger, un verre de soda). Ensuite, ils se rendent sur les ergomètres pour effectuer un parcours de 5 minutes après avoir configuré l'écran d'affichage pour visualiser les informations liées à leur effort (temps, distance parcourue et dépense calorique). Au terme de ces 5 minutes, ils relèvent le nombre de calories dépensées et vont le comparer à l'apport calorique de l'aliment choisi et compléter leur fiche personnelle.
L'objectif n'est pas de faire culpabiliser les élèves en stigmatisant certains aliments. Le message porté est la mise en valeur des bienfaits de l'exercice physique : inciter à manger équilibré mais surtout à bouger... Le débriefing est très important pour faire passer les bons messages et repartir avec de réelles connaissances sur l'équilibre alimentaire et la gestion de la vie physique.

Le quizz
Les élèves abordent, par le biais d'un questionnaire à choix multiples, le mécanisme de la digestion, les apports et la dépense énergétiques ainsi que les transformations de l'organisme à l'effort.

À l'aide d'informations et de schémas contenus dans des affiches de références, les élèves tentent de répondre aux questions suivantes :
• après l'avoir avalé, l'aliment procure de l'énergie au corps pour ramer au bout de... ;
• à quel endroit les nutriments passent dans le sang ?
• que faut-il pour transformer les aliments en énergie ?
• où les aliments sont-ils transformés en énergie ?
• dans le sang, les aliments sont sous la forme de nutriment :
• à quoi servent les dents ?
• quels sont les organes traversés par les aliments ?
• comment connaître la valeur énergétique d'un aliment ?
• que se passe-t-il si les besoins énergétiques sont inférieurs aux apports ?
• devinette : mon 1er est sans habit, mon 2e se fait à la poste avant la distribution du courrier, mon 3e ne dit pas la vérité, mon tout est une substance provenant de la digestion des aliments... qui suis je ?
La recherche d'intrus dans les affirmations suivantes s'accompagne d'une justification des réponses :
• les organes prélèvent en permanence dans le sang du glucose et du dioxygène ;
• le rythme cardiaque est constant au cours de l'effort physique ;
• les organes consomment du dioxygène et rejettent du dioxyde de carbone ;
• la consommation du dioxygène est constante quelle que soit l'activité d'un muscle.

Les connaissances sont validées par l'encadrant de l'atelier, après des échanges et confrontations entre élèves, ou lors d'un feedback en classe lors du retour à l'établissement. L'animation de l'atelier est primordiale car son contenu est en lien direct avec les programmes de SVT et reprend et complète les sujets abordés en classe. La présence d'un enseignant garantit des explications pertinentes et cohérentes par rapport avec les messages délivrés lors du cours.



La pratique de l'aviron indoor

Découverte et pratique individuelle

L'atelier permet de s'initier à une pratique sportive originale. Après un temps de découverte, les élèves, par le biais du jeu et du défi, tentent de parcourir la plus grande distance possible, individuellement, et en un nombre de coups définis.
À la fin de l'atelier, les élèves s'affrontent sur une épreuve individuelle de 40 secondes. La performance de la classe (moyenne des performances individuelles) est reportée sur le site internet national reconnaissant la participation de toutes les classes.

Un relais collectif

Pour cette dernière épreuve, la classe est divisée en équipes de 8 élèves qui vont se relayer sur une distance de 2000 m, simulant ainsi une course réelle. Un logiciel de visualisation projette en temps réel une image représentant l'avancée des bateaux les uns par rapport aux autres.

Commission scolaire
Fédération française d'aviron.

1. Bulletin officiel spécial n° 6 du 28 août 2008.