

LA SÉANCE AVIRON INDOOR & NUTRITION



• 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 et de l'aviron indoor avec les sportifs de l'équipe de France !

• TRAVAIL PAR ATELIERS

La classe est divisée sur deux ateliers de 30 minutes chacun (Atelier 1 et 2). Puis, après une rotation sur ces activités, elle se reforme pour terminer la séance avec un relais sur l'ergomètre (Atelier 3).

ATELIER 1 : ACTIVITÉS AUTOUR DE LA NUTRITION (DEMI-GROUPE, 30MIN)

→ Cet atelier se décompose en deux sous-activités :

1- LA DÉPENSE CALORIQUE

Les élèves sont sensibilisés au nécessaire équilibre entre apports et dépense caloriques. Après 5 minutes d'aviron indoor pour se créer un repère en termes de dépense calorique, ils doivent calculer le temps d'activité nécessaire pour éliminer les calories apportées par les aliments proposés sur la fiche. Un peu de mathématiques pour effectuer le calcul et le tour est joué !

2- QUAND LE CORPS S'ACTIVE

La digestion, le processus de transformation des aliments en énergie, l'appareil respiratoire ou encore le système cardiovasculaire ! Tous ces sujets sont abordés sous forme de quizz auxquels les élèves répondent à partir de leurs connaissances développées en cours de SVT en 5ème ou des outils pédagogiques mis à leur disposition sur l'atelier.



ATELIER 2 : PRATIQUE DE L'AVIRON INDOOR (DEMI-GROUPE, 30MIN)

→ Cet atelier permet aux élèves de s'initier à une nouvelle pratique sportive : l'aviron indoor. Après un temps de découverte, les élèves sont confrontés à un défi : parcourir la plus grande distance possible avec un nombre de coups d'aviron imposé. À la fin de l'atelier, les élèves s'affrontent sur une épreuve individuelle de 40 secondes. La performance collective de la classe, calculée à partir de la moyenne des performances individuelles réalisées (avec une pondération garçon/fille), est reportée sur le site internet www.aviron-scolaire.fr. Un classement national de toutes les classes participant à l'opération est tenu en temps réel.

ATELIER 3 : RELAIS 2000 m À 8

→ La classe est divisée en équipes de 8 élèves qui s'affrontent en relais sur la distance de 2000 mètres. Comme en compétition officielle, un logiciel de course est utilisé pour permettre de visualiser, en temps réel, l'avancement des bateaux les uns par rapport aux autres.



RAME EN 5^{EME}!

LE KIT D'ANIMATION

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

- ➔ **1 clé USB** contenant tous les documents pédagogiques nécessaires :
 - la vidéo d'introduction de la séance,
 - les fiches techniques des ateliers,
 - Atelier nutrition : les quizz SVT et leur correction, la fiche calories, la fiche groupes alimentaires, le jeu des calories
 - Atelier aviron indoor : le tableau de relève des résultats.
- ➔ **Les contenus pédagogiques pour répondre aux quizz***

- ➔ **Des cartes d'aliments**
- ➔ **1 rouleau de rubalise***
- ➔ **1 flyer beach***
- ➔ **1 banderole***
- ➔ **Des goodies pour les collégiens***

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

LE MATERIEL NECESSAIRE

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

- ➔ **Le kit d'animation**
- ➔ **8 ergomètres** minimum (4 par ateliers)
- ➔ **1 ordinateur** avec logiciel de course **VENUE RACE** (gratuit, téléchargeable sur www.incept-sport.fr (services > logiciels et applis)
- ➔ **1 câble USB** et autant de câbles Ethernet que d'ergomètres
- ➔ **1 téléviseur** ou un **vidéo projecteur** pour visionner les films et projeter les courses.
- ➔ **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^{ÈME} et RAME EN 5^{ÈME} 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.
- ➔ Un **module de saisie des résultats** de la classe
- ➔ Le **classement en ligne et en direct**

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

RAME EN 5^{ÈME}!

