

Repères de progression – Aviron scolaire Cycle 3

Présentation du programme en vidéo : [Ici](#)

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 Vidéo 1	<p>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.</p> <p><u>Situation pour les élèves :</u> « 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).</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p><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.</p>	<p>Utiliser des appuis avec une rame et les mouvements du corps pour commencer à avancer avec des avirons dans les dames de nage.</p> <p>« J'ai appris à utiliser les avirons dans les dames de nage pour équilibrer le bateau et le déplacer ».</p> <p>Vocabulaire : aviron et dame de nage</p>

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
2	<p>Se déplacer avec une intention</p> <p>Vidéo 2</p>	<p>Le rameur cherche à déplacer le bateau mais ne maîtrise pas encore la symétrie des gestes, ni leur coordination. Il ne sait pas arrêter le bateau.</p> <p>Situation pour les élèves : « Le stop & Go » au signal, déplacer ou arrêter le bateau.</p>	<p>Identification du mouvement pour avancer (nager) et du mouvement pour reculer (dénager) avec ou sans l'aide du copilote.</p> <p>Pour s'arrêter, l'élève doit maintenir ses palettes verticales dans l'eau en résistant à l'avance du bateau.</p>	<p>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 mains placées au bout des poignées).</p> <p>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</p>	<p><u>Jacques a dit</u> : Jacques a dit avancer, s'arrêter, reculer.</p>	<p>Créer des appuis dans l'eau avec sa palette pour avancer, reculer, s'arrêter intentionnellement.</p> <p>« J'ai appris à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire avancer mon bateau en rapprochant les mains de mon corps, - le faire reculer en éloignant les mains de mon corps, - l'arrêter en bloquant les avirons dans l'eau palette à la verticale. » <p>Vocabulaire : nager, dénager, scier (bloquer les avirons dans l'eau palette à la verticale).</p>
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
3	<p>S'orienter / Manœuvrer</p> <p>Vidéo 3</p>	<p>Le rameur est organisé par sa vue et recule avec son bateau.</p>	<p>Construction de l'espace non perceptible par la vue.</p>	<p>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</p>	<p><u>Le slalom</u> : Slalomer autour de plusieurs bouées avec l'aide du copilote.</p>	<p>Ramer plus fort d'un côté pour tourner à droite, tourner à gauche.</p> <p>Nager et dénager pour faire demi-tour sur place.</p>

		<p>Situation pour les élèves :</p> <p>« Ramasse-tout »</p> <p>Ramasser un maximum d'objets flottants de la collection (ex. balles de couleur rouge pour l'équipage 1)</p>	<p>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)</p> <p>Perception et compréhension des mouvements du bateau en fonction des actions sur chaque aviron.</p>	<p>place dans le sens horaire et antihoraire.</p> <p>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).</p> <p>3. <u>Pour aller plus loin :</u></p> <p>a. Nager avec l'aviron vert. b. Dénager avec l'aviron rouge. c. Nager avec l'aviron vert et dénager avec l'aviron rouge simultanément.</p>	<p><i>Pour aller plus loin :</i></p> <p><i>Slalomer + Tenter un demi-tour sur place pour réaliser un grand 8.</i></p>	<p><i>« 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. »</i></p>
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
4	<p>Se propulser plus efficacement</p> <p>Vidéo 4</p>	<p>Le rameur ne maîtrise pas l'amplitude de son geste et n'utilise pas tout son corps.</p> <p>Situation pour les élèves :</p> <p>« Le sage »</p> <p>Parcourir une distance identique en donnant</p>	<p>Augmentation de l'amplitude du mouvement en utilisant successivement les jambes, le dos puis les bras.</p>	<p>1. <u>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.</p>	<p><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</p>	<p>Explorer l'amplitude avant et arrière. Utiliser tout le corps pour se propulser.</p> <p><i>« 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. »</i></p>

		le moins possible de coups d'avirons sans temps d'arrêt.		2. <u>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.	couleurs différentes. <i>La zone devra être adaptée en fonction des progrès.</i> <u>Variante</u> : Situation analogue en 10 coups d'avirons.	
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
5	Se déplacer plus longtemps en aisance respiratoire <u>Vidéo 5</u>	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. 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.	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 ». * <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 et un temps glisseur plus lent en chantant ou comptant sur la	<u>Le Vendée Globe</u> Ramer 20 minutes en continu. <i>Pour aller plus loin : Aisance respiratoire contrôlée par une cadence adaptée (18 à 22 coups par minute).</i>	Ramer longtemps et parcourir le plus de distance possible sans temps d'arrêt. « J'ai appris à naviguer longtemps en ramant un coup rapide dans l'eau pour avancer et un lent dans l'air pour récupérer. Je sais gérer mon effort ! »

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
6	Ramer en équipage Vidéo 6	<p>Les rameurs ne se soucient pas les uns des autres. Ils sont concentrés sur leur geste.</p> <p>Situation pour les élèves : « Le mikado 1 » rejoindre une bouée sans se cogner les avirons.</p>	Prise d'informations visuelles sur le geste de l'équipier placé devant soi pour coordonner son mouvement.	<p>1. <u>Le mikado 2</u> : Bateau à l'arrêt, jambes pliées et corps groupé vers l'arrière du bateau, ramer un coup sans toucher les rames du coéquipier, puis 2 coups de rame, puis 3 coups de rame, etc. jusque 10.</p> <p>2. <u>Le mikado 3</u> : Ramer 5 minutes en continu sans toucher les avirons de son ou ses équipier(s).</p> <p><u>Remarque :</u> a. Compter 1,2,3 sur la phase de retour pour ramer à la même cadence. b. Inverser les places sur chaque situation. c. Communiquer entre rameurs pour orienter le bateau. d. Dans un quatre barré, apprendre au barreur à utiliser le gouvernail</p>	<p>1. <u>La traversée</u> : Une petite randonnée en chantant sur un rythme à 4 temps. (ex.</p> <p>2. <u>L'exploration</u> : Un projet à la journée avec pause pique-nique.</p>	<p>Se synchroniser pour être efficace.</p> <p>« J'ai appris à rentrer mes rames dans l'eau et à les sortir de l'eau en même temps que mes coéquipiers pour nous déplacer efficacement. »</p>

				<i>correctement et permuter régulièrement avec un rameur. Chaque membre de l'équipage doit barrer au moins une fois durant l'étape.</i>		
--	--	--	--	---	--	--