LIVRET de L'ENSEIGNANT

AVI' SANTÉ

à l'école

DÉCOUVERTE AVIRON

FFAVIRON SCOLAIRE

MAIF

CNR

SOMMAIRE

1 **Préambule :** l'aviron, un sport complet 4

2 **Petit historique** 5

3 **Un peu de technique :** le matériel 6

4 **Le bateau d'initiation** 7

5 **Le geste du rameur** 8

6 **Les consignes de sécurité** 10

7 **Terminologie** 11

FFAVIRON SCOLAIRE

1 PRÉAMBULE.

L'AVIRON, UN SPORT COMPLET !

La pratique de l'aviron met en action tous les groupes musculaires et développe les fonctions cardio-respiratoires. Elle nécessite également une certaine habileté et de la **coordination motrice** pour utiliser efficacement la force des jambes aussi bien que celle des bras et du tronc.

Cette activité se pratique en bateau individuel ou collectif, favorisant à la fois la confiance en soi et la capacité à agir de manière coordonnée pour contribuer à l'effort collectif. La pratique de l'aviron développe la persévérance et le goût de l'effort.

les séances d'aviron

Les premières séances sont menées de façon à **rendre l'élève autonome et maître de son embarcation**. Les objectifs sont de savoir **s'équilibrer**, **se diriger**, **s'orienter** et **se propulser** avec efficacité.

Le défi pour le jeune est de déplacer l'ensemble « bateau, rame, rameur », en marche arrière, dans un milieu relativement inconnu. Cela mobilise ses **capacités d'adaptation, de coordination et d'attention**.

L'aviron sur ergomètre

La pratique de l'aviron en salle, avec des **ergomètres d'aviron** (rameurs) peut être utile pour une démonstration du geste avant une initiation sur l'eau. De plus, c'est une solution de repli en cas de conditions météorologiques non favorables à la pratique extérieure.

Un sport de nature

Comme tous les sports de nature, l'aviron place l'élève dans un environnement naturel favorisant **la découverte et la sensibilisation à la protection de ce milieu**. Les séances d'aviron peuvent servir de support pour des situations de découverte de la faune et de la flore aquatique, des risques de pollution et du traitement de l'eau, de la gestion des déchets, etc.

Et comme tous les sports d'endurance, il favorise l'apprentissage de la connaissance de soi pour préserver son capital santé.

2 PETIT HISTORIQUE

Les premiers bateaux à rames remontent à l'antiquité.

Au temps des pharaons, au XIXe siècle avant JC, la marine possédait des bâtiments nommés « Pentecontere » qui pouvaient être propulsés par cinquante rameurs

Au temps de César, les Romains organisaient des «Naumachies», c'étaient des combats navals pour distraire les foules. À l'occasion de la première naumachie organisée à Rome, César fit creuser, dans le champ de Mars, un bassin alimenté par l'eau du Tibre. Les flottes qui s'affrontaient, opposaient 2000 combattants, tous prisonniers de guerre ou condamnés à mort.

1976
Les compétitions féminines apparaissent aux Jeux Olympiques

Au Moyen-Âge, les fameux vikings étaient de grands rameurs. À bord de leur « Drakkars », vaisseaux à voiles et à rames, ils déferlèrent sur l'Europe et l'Amérique, débarquant facilement sur les côtes et remontant les fleuves et les rivières, de l'an 793 jusqu'en l'an 850.

Plus près de nous, les premiers canots apparaissent sur la Seine vers 1823. C'est la mode du canotage. Cette pratique, considérée comme un des premiers loisirs populaires est aussi un des premiers sports athlétiques et mécaniques. C'est en 1834 qu'ont lieu, pour la première fois à Paris, des courses nautiques en canots à rames.

En 1829, se déroule le premier match en huit opposant les universités d'Oxford et de Cambridge. Cette course très célèbre en Angleterre existe encore aujourd'hui.

L'aviron est une discipline olympique depuis 1900, les épreuves ayant été annulées lors des premiers jeux modernes de 1896 à Athènes.

2012
La Fédération Française d'Aviron compte plus de 40 000 licenciés répartis dans près de 400 clubs.

Pierre de COUBERTIN voyait l'aviron comme l'un des sports de base de l'Olympisme. Il écrivait :

« Nul ne saurait dénier au rowing* ses qualités supérieures au double point de vue mécanique et hygiénique... Le rameur... pratique la gymnastique vraiment la plus complète qui se puisse imaginer. »

*Rowing = aviron en anglais

3 UN PEU DE TECHNIQUE

LE MATÉRIEL

→ Il existe de nombreux types de bateaux...

BATEAUX DE DÉCOUVERTE

Bateaux à coques larges, donc stables

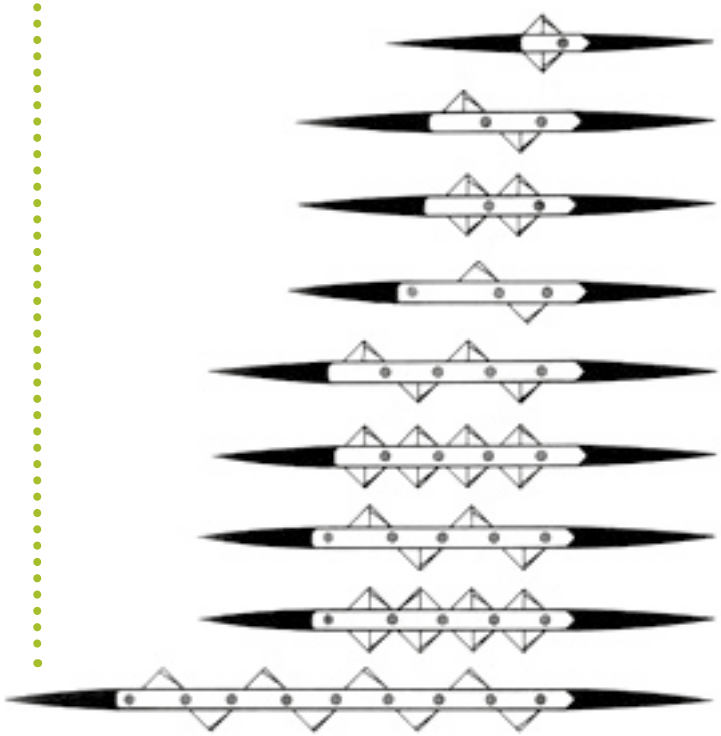
- **Canoé simple** (type évolution)

- **Canoé double** (type rametonic)

- **Yolette** (quatre rameurs et un barreur)

- **Huit découverte**

EMBARCATIONS DE COMPÉTITION



- **Skiff** (1x)
- **2 de pointe sans barreur** (2 _)
- **2 de couple** (2x)
- **2 de pointe avec barreur** (2+)
- **4 de pointe sans barreur** (4 _)
- **4 de couple** (4x)
- **4 de pointe avec barreur** (4+)
- **4 de couple avec barreur** (4x+)
- **8 de pointe avec barreur** (8+)

4 LE BATEAU

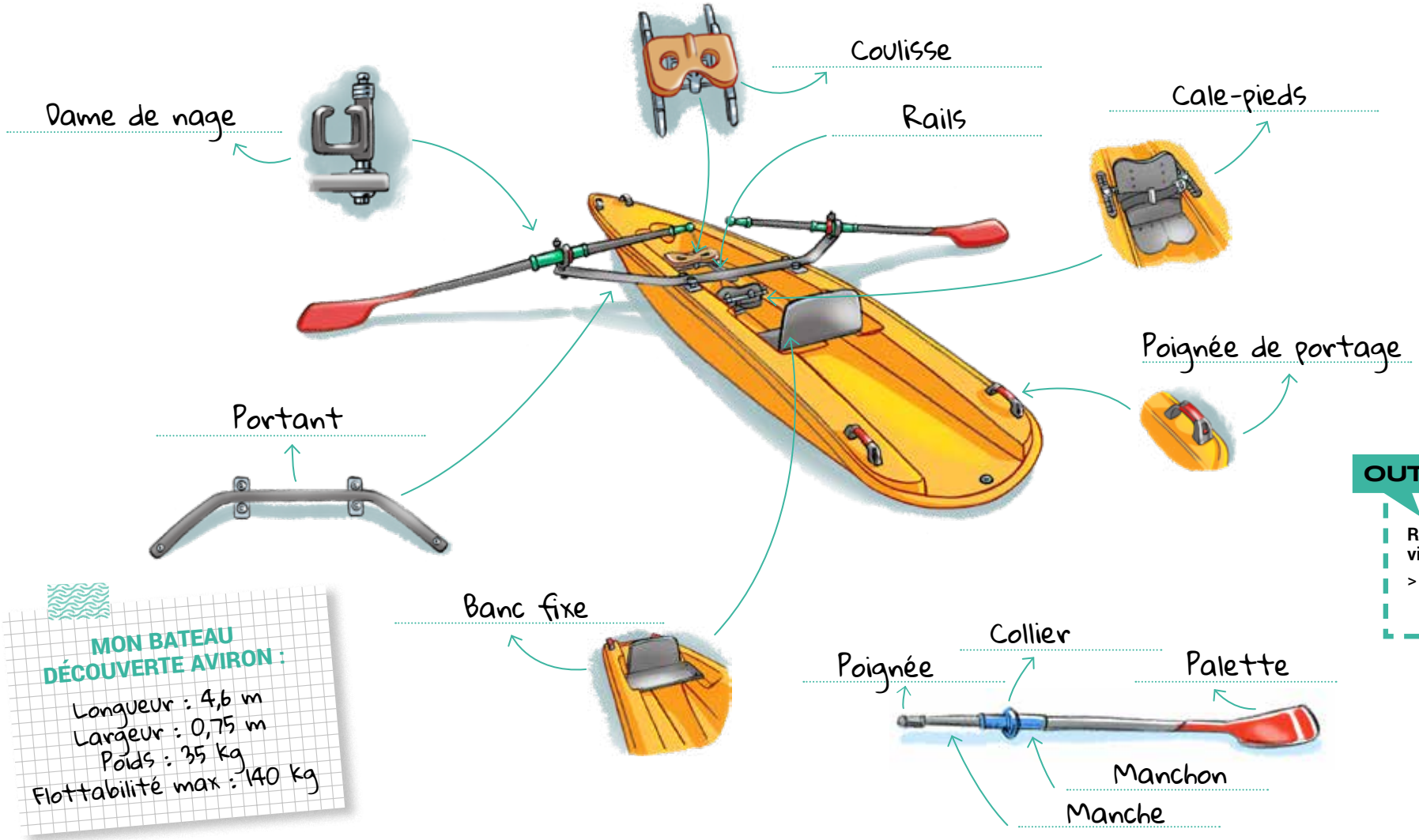
Un bateau polyvalent & confortable

CARTE D'IDENTITÉ

Prénom : Bateau d'initiation

Fabriqué à : .....

Marque : .....



MON BATEAU DÉCOUVERTE AVIRON :

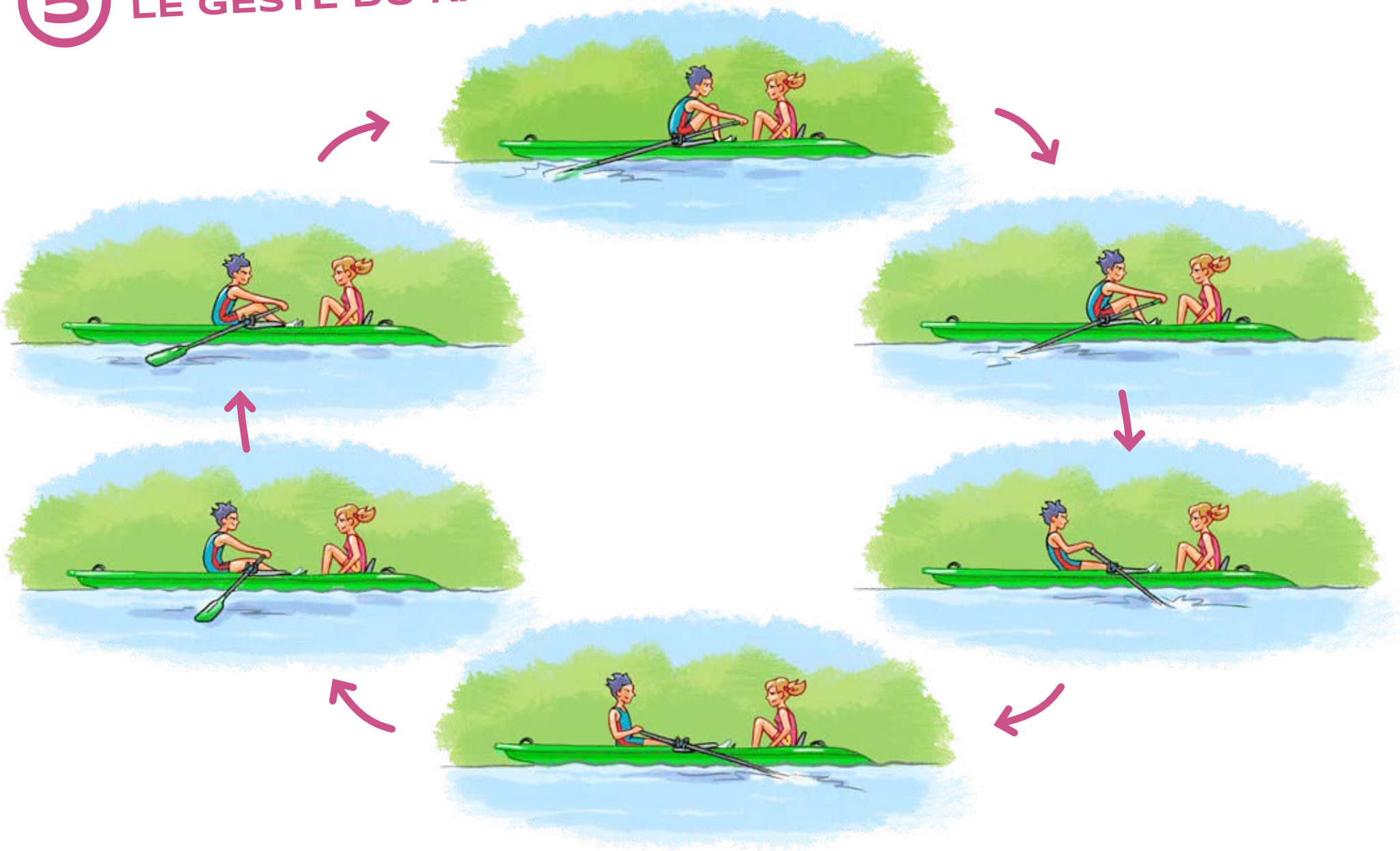
Longueur : 4,6 m
Largeur : 0,75 m
Poids : 35 kg
Flottabilité max : 140 kg

OUTILS +

Retrouvez la version vierge à compléter

> En page 7 du cahier de l'élève

5 LE GESTE DU RAMEUR



5 LE GESTE DU RAMEUR

L'aviron est un sport quasi complet puisqu'il fait travailler pratiquement tous les muscles !

→ Trois parties du corps entrent en action :

1. les jambes
2. le tronc
3. les bras

OUTILS +

Retrouvez l'activité « Geste du rameur »

> En page 23 du cahier de l'élève

→ Voici la description du mouvement, on peut le décomposer en 6 étapes. Lis attentivement chacune d'elles et indique le numéro de l'image correspondante.

1 B **Position à l'inversion avant (attaque ou prise d'eau) : le début du coup d'aviron (les rames vont rentrer dans l'eau).** Les bras sont allongés, les épaules et les mains relâchées. Les jambes sont complètement fléchies, les tibias sont à la verticale. Le corps est légèrement penché vers l'avant, le dos droit. La position doit être confortable.

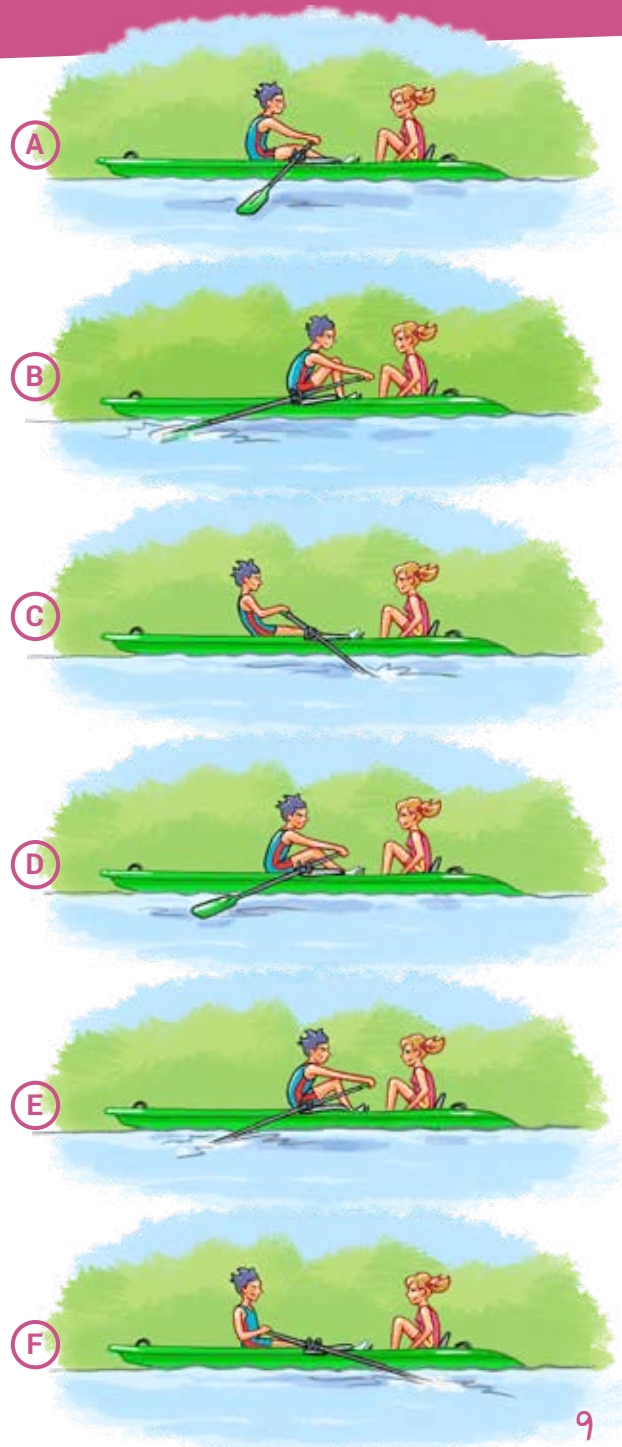
2 E **La propulsion (jambes).** On pousse avec les jambes, les bras sont relâchés et toujours tendus. Le dos bascule vers l'arrière quand les mains passent au dessus des genoux.

3 C **La traction (bras).** Le dos s'arrête puis les épaules et les bras tractent le bateau jusqu'à ce que les mains soient près du corps. Les jambes sont tendues et toujours en appui sur le cale-pieds.

4 F **La position à l'inversion arrière (dégagé) : la fin du coup d'aviron (les rames vont sortir de l'eau).** Le corps est légèrement en arrière, les jambes sont tendues et en appui, les poignets contre le corps, et les mains descendent vers les cuisses pour sortir les pelles de l'eau.

5 A **Extension des bras, bascule du corps vers l'avant.** Les bras sont relâchés et complètement allongés. Le corps bascule vers l'avant, à partir du bassin.

6 D **Le retour (on ramène le siège coulissant.)** Après l'extension des bras et la bascule du corps, retour vers l'avant en fléchissant lentement les jambes tout en maintenant la position du corps et des bras.



6 LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

→ À chaque séance, l'intervenant donnera aux enfants des consignes simples de sécurité qui leur permettront de prendre conscience du danger potentiel et de les responsabiliser.

EXEMPLES

- Se vêtir en fonction des conditions climatiques
- Mettre son gilet de sauvetage
- Porter des chaussures ou des sandales
- Embarquer et débarquer à partir du ponton ou de la plage
- Ne pas courir sur le ponton ou sur la plage
- Être attentif à son équipier (ère), au groupe
- Attendre le signal de départ pour embarquer
- Rester à portée de voix du bateau à moteur
- Retenir uniquement les consignes données par les adultes (enseignant et intervenant)
- Naviguer dans le périmètre déterminé ou cheminer avec le bateau de sécurité
- Écouter les signaux sonores (sifflet)
- Repérer les signaux visuels (bouées, pavillons)

Avant et après chaque séance, **l'intervenant regroupe les enfants afin d'expliquer la navigation à venir et de répondre aux questions.**

7 TERMINOLOGIE

→ **Aviron**
On dit aussi : « rame ou pelle ». Il est composé de 4 parties :
> la poignée, le manche, le collier, la palette.

→ **Bâbord**
À droite du rameur et à gauche du copilote
> pelle repérée par un collier rouge.

→ **Banc fixe**
Siège utilisé par le copilote.

→ **Coulisse**
Siège à roulette utilisé par le rameur.

→ **Dame de nage**
En forme de U en plastique de couleur rouge ou verte selon sa bordée (bâbord ou tribord) sur lequel s'appuie la pelle quand on rame.

→ **Dénager**
Faire reculer son bateau en poussant sur les avirons quand les palettes sont immergées.

→ **Cale-pieds**
Emplacement devant le rameur pour mettre les pieds, maintenus par une sangle.

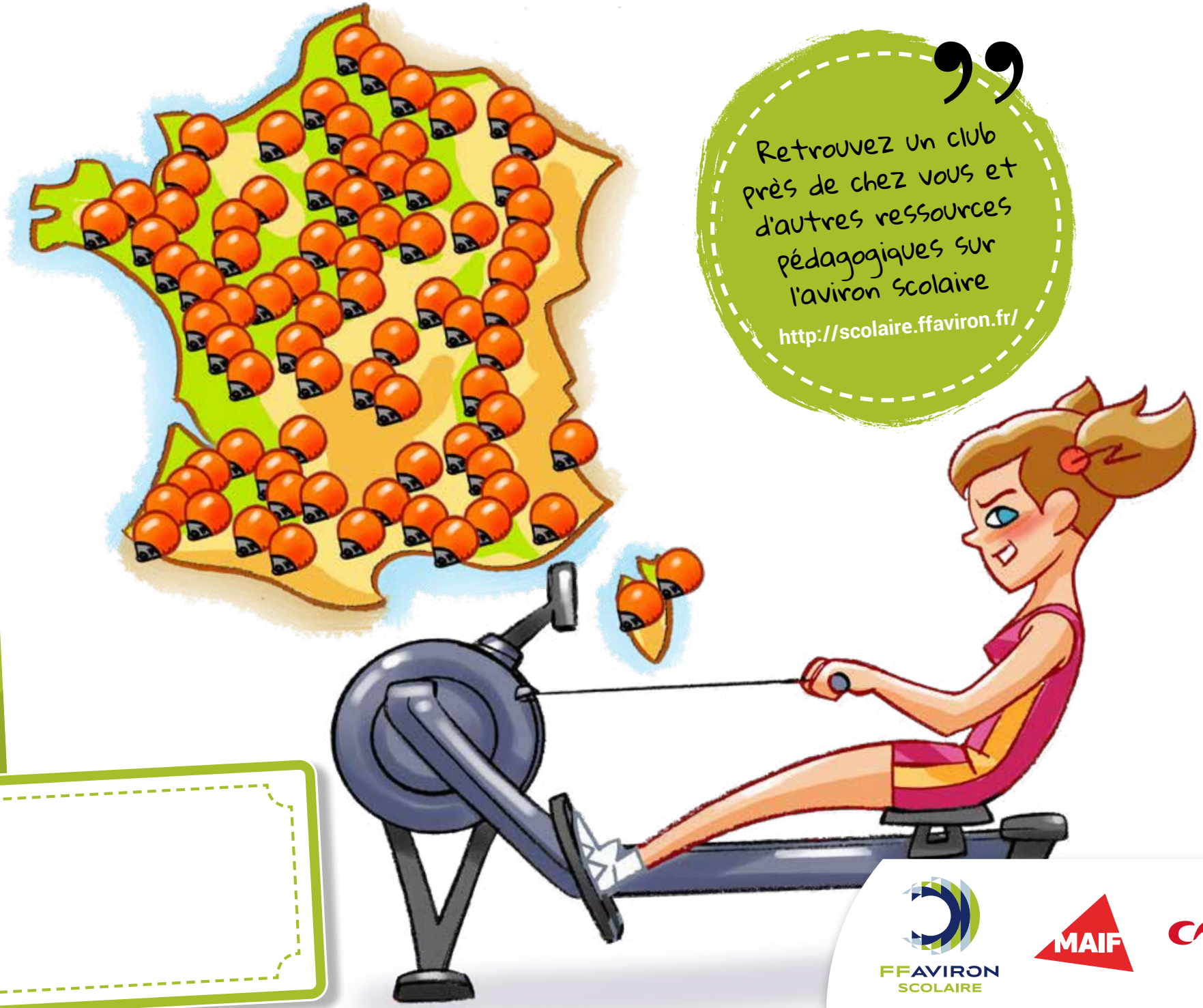
→ **Portants**
Ce sont les bras métalliques qui sortent de chaque côté du bateau. Les dames de nage y sont fixées à chaque extrémité. Ils portent les avirons…

→ **Nager**
Faire avancer son bateau en tirant sur les avirons (palettes immergées).

→ **Rail**
Barres sur lesquelles roule la coulisse et où l'on installe le banc fixe.

→ **Scier**
Immobiliser les palettes dans l'eau simultanément ou différemment bâbord et/ou tribord en stoppant son bateau.

PLUS DE
400
CLUBS
PARTOUT
EN FRANCE



Retrouvez un club près de chez vous et d'autres ressources pédagogiques sur l'aviron scolaire

http://scolaire.ffaviron.fr/

FFAVIRON SCOLAIRE

MAIF

CNR

graffiobusiness.com : Graphisme, Cécile Sellon / Illustrations, Fabrice Tribes