

Rame en 5^{ème} « saison 5 »

Action éducative pour l'année scolaire 2017-2018



Qu'est-ce que c'est ?



« Rame en 5ème » est un programme éducatif et sportif à destination des élèves scolarisés en classe de 5e sur l'ensemble du territoire national.

Ce programme, validé par le Ministère de l'Éducation nationale, s'appuie sur la convention quadripartite signée 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.

La Fédération a élaboré «Rame en 5ème» dans le cadre d'un programme d'accompagnement des Championnats du monde d'aviron 2015 qui se sont déroulés en France, sur le Lac d'Aiguebelette en Savoie.



Rame en 5^{ème} est une action éducative qui doit permettre aux enseignants EPS et de SVT de partager 2h dédiées au mouvement du rameur et aux thèmes concernant la nutrition , le système cardio-vasculaire et l'appareil respiratoire.

- *Objectif : sensibiliser les élèves de 5^{ème} à la pratique de l'aviron (dans l'établissement par le biais de l'ergomètre aviron)*

La séance comprend :

==> **Le visionnage d'un clip vidéo** dans lequel des rameurs et rameuses de l'équipe de France présentent l'aviron, l'aviron indoor et les Championnats du monde sur le Lac d'Aiguebelette en 2015.

==> **Des activités autour de la nutrition**

- La dépense calorique : Les élèves sont sensibilisés au nécessaire équilibre entre apports et dépenses caloriques au travers d'un jeu qui leur permet de calculer et comparer les calories apportées par un aliment (virtuellement choisi par l'élève) et les effets d'une pratique physique (5 minutes d'aviron indoor).
- La transformation des aliments en énergie : Les élèves apprennent, par le biais d'un quiz, le mécanisme de la digestion et en particulier le temps que les aliments passent dans chaque organe ainsi que le processus de transformation des aliments en énergie. Trois grands thèmes ont été ajoutés cette année : le rythme cardiaque et respiratoire, le système cardio-vasculaire et le fonctionnement conjoint des trois systèmes : digestif, respiratoire et cardio-vasculaire.

==> **La pratique de l'aviron indoor**

- Initiation et jeux autour de la propulsion.
- Épreuve individuelle de 40 secondes : la performance collective de la classe, moyenne calculée à partir des performances individuelles réalisées par les élèves de la classe est reportée sur le site de l'Aviron Scolaire.

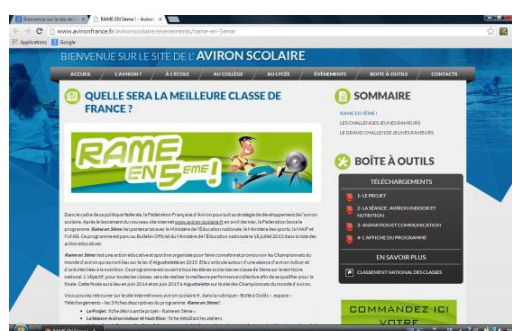
==> **Le Relais « 2000 mètres à 8 »**

Les équipes, disposant chacune d'un ergomètre, s'affrontent dans une compétition d'aviron indoor en relais sur la distance de 2000 m.



Les étapes sur ergomètres aviron seront réalisées en utilisant un logiciel de course et une vidéo projection.

Le site <http://www.avironfrance.fr/avironscolaire/> vous permettra de trouver des informations complémentaires dans son onglet boîte à outils et vos élèves pourront suivre en temps réel l'évolution de leur classement.



Pour la réalisation de cette action, du matériel sera mis à votre disposition (ergomètres + un kit d'animation), un cadre technique issu d'un club, du département vous accompagnera dans la mise en place du projet ainsi qu'une vidéo « Mode d'emploi » qui décortique toute la séance, de la prise en charge du groupe à la remise des goodies et l'inscription des résultats sur le site de l'Aviron Scolaire.



Pour la mise en place de Rame en 5^{ème} :
Contact département de Dôme Ardèche :
Christophe MARSZAL 06 95 68 46 25 coach@aviron2607.fr

A la fin de cette étape de découverte, les établissements désireux de conserver un lien avec cette discipline seront accompagnés dans leur projet (formation des enseignants et mise en relation avec une structure permettant l'accueil de vos élèves dans le cadre que vous souhaitez mettre en place, Association Sportive ou EPS)

. Pratique dans le cadre du sport scolaire (projet sur un, deux ou trois trimestres)

. Programmation de l'activité en EPS (activité d'établissement)

Les formations seront programmées en fonction des besoins que vous nous ferez remonter et des sites de pratique.