

Projet pédagogique

« Stage Sportif »
Comité Drôme Ardèche d’Aviron



I/ Présentation du Comité Drôme Ardèche d’Aviron

II/ Présentation du stage

III/ Objectifs Pédagogiques

- OBJECTIFS PEDAGOGIQUES
- OBJECTIFS SPORTIFS
- AVIRON/ DECOUVERTE DE SON ENVIRONNEMENT
- QUALITE DE VIE
- LES REPAS

IV Planning du stage

V/ Critères d’Evaluation

I/ Présentation du Comité Drôme Ardèche d’Aviron

Le siège social du Comité Drôme Ardèche d’Aviron se situe à la Maison des Bénévoles du Sport 26-07, 71 Rue Pierre Latécoère, 26000 Valence

Notre comité a été créé le 6 juin 1979 sous le nom de comité Interdépartemental d’Aviron Drôme Ardèche Isère. Il devient le Comité Drôme Ardèche d’Aviron en 1992.

Association loi 1901, le Comité Drôme Ardèche d’Aviron est une instance ayant l’agrément sport du Ministère des sports. Le Comité bi-départemental est affilié à la Fédération Française d’aviron et à la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes d’aviron dont il est l’interlocuteur privilégié au niveau du département avec notamment le soutien des conseils départementaux de la Drôme et de l’Ardèche, des directions départementales de la cohésion social et des Comités Départementaux Olympique et Sportif des deux départements. Il compte aujourd’hui 809 pratiquants pour six clubs (4 en Drôme et 2 en Ardèche).

Le comité dispose de matériel pédagogique lui permettant de réaliser dans de bonnes conditions les stages et formations qu’il organise. Il dispose également de matériel nautique, spécifique et technique qui lui permet d’organiser en quasi-autonomie les manifestations qu’il programme. Le comité sollicite les clubs et la ligue Auvergne-Rhône-Alpes pour pallier au manque de matériel quand il y a des besoins. Nous disposons d’un bureau et d’un local de stockage à la maison des bénévoles du sport Drôme Ardèche ce qui permet de répondre aux besoins actuels. Nous utilisons les salles de la maison des bénévoles du sport ou les salles des clubs pour nos réunions ou formations.

L’objectif du comité est de proposer une offre sportive correspondant à tous les niveaux de pratique en permettant une progression et un perfectionnement des rameurs.

II/ Présentation du stage

Coordination : Comité Drôme Ardèche d’Aviron

Responsable du Projet : Marszal Krzysztof - Cadre Technique du Comité Drôme Ardèche d’Aviron

Dates et participant : 18 au 21 décembre 2021 inclus pour 18 rameurs J15-J16 (hommes et femmes)

Lieu : Centre Omnisport de Mâcon, 389 AV.DE LATTRE DE TASSIGNY, 71000 MACON

Equipe pédagogique : 3 éducateurs diplômés BPJEPS/DEJEPS « Aviron et disciplines associées »

Lors de ce séjour, les jeunes licenciés FFA (Fédération Française d’Aviron), issus de différents clubs d’aviron du département Drôme et Ardèche formeront le groupe. Ils seront encadrés par une équipe pédagogique issue des clubs du Comité Drôme Ardèche d’Aviron.

Ce projet est né de la volonté des clubs du Comité Drôme Ardèche d’Aviron pour mutualiser leurs forces (moyens matériels, techniques et humains) dans un but de formation mais aussi le but de créer des équipes du Comité Drôme Ardèche d’Aviron pour les régates départementales, régionales, nationales et internationales.

III/ Objectifs Pédagogiques

OBJECTIFS PEDGOGIQUES :

- Permettre aux jeunes et à l'équipe pédagogique de se rencontrer, d'échanger.
- Permettre le vivre ensemble, en collectivité.
- Favoriser l'autonomie des jeunes.
- Sensibiliser les jeunes à un environnement différent (Saône-Mâcon)
- Faire découvrir et initier les jeunes aux pratiques d'activités sportives en milieu nautique.

Afin de concrétiser au mieux ces objectifs, l'équipe pédagogique tient à souligner qu'elle fera tout pour s'organiser en un groupe soudé et cohérent. Ainsi, des réunions de régulation seront mises en place en amont du stage et chaque soir lors du stage.

Chaque éducateur pourra, grâce à ses compétences, ses initiatives, et ses conseils, contribuer activement à la réalisation de ce projet.

Ces éléments sont essentiels pour la relation « jeune-adulte » durant le séjour. La présence des encadrants issu de la structure à laquelle ils appartiennent jouera un rôle particulier pour rassurer les jeunes dans la vie quotidienne du stage.

OBJECTIFS SPORTIFS

- Perfectionnement et formation en aviron (postural ; coordination ; technique et physiologique).
- L'accession du plus grand nombre de rameurs vers le haut niveau
- Préparation pour :
 - Championnat Drôme Ardèche d'Aviron en huit+
 - Championnat Auvergne Rhône Alpes en mars 2022 en huit+
 - La régata internationale en octobre/novembre 2022 en huit+

L'objectif principal est de créer un groupe dynamique, enthousiaste, où chacun y trouve sa place, et qui a envie de progresser pour aller vers la compétition. Il est important de prendre en considération les objectifs personnels ainsi que la motivation des rameurs et des entraîneurs. Par la suite, l'objectif secondaire sera la participation aux championnats du départemental, régional et international afin de décrocher la meilleure place.

AVIRON/ DECOUVERTE DE SON ENVIRONNEMENT :

Durant le séjour, diverses activités seront proposées aux jeunes :

- Activités de plein air : aviron, footing, découverte de l'environnement de la Saône-Mâcon, visite centre historique de Mâcon
- Activités au sein de la structure : soirées dédiées à l'analyse des thèmes pratiques abordés en journée, tant autour de la notion du vivre ensemble qu'autour de la connaissance du milieu nautique.

La pratique de l'aviron sera effectuée sur la base nautique du C.R.E.P.S /Centre Omnisport de Mâcon

Des groupes de niveau seront constitués avant le stage afin que chacun puisse évoluer au sein d'un groupe cohérent.

Le milieu nautique est un milieu hostile, cachant de nombreux dangers. C'est pour cette raison que nous privilégions les bateaux longs à 8 avec barreur (pour la stabilité et la sécurité à cette période de l'année). L'encadrement veillera à ce que chaque jeune prenne du plaisir à être là, et à ce que son équipement soit adapté à la météo (vêtements adaptés, vêtements de rechange,..)

QUALITE DE VIE :

L'équipe pédagogique a pour souci de veiller à respecter le rythme de vie de chacun.

Accompagnés de leur éducateur référent, les jeunes auront libre choix sur l'organisation des veillées.

L'équipe pédagogique aura le soin, après le coucher des jeunes, de s'organiser pour proposer diverses activités, qui permettront à chaque jeune de respecter son propre rythme.

La journée type est construite en prenant en compte des objectifs fixés (autonomie, respect, vivre ensemble...).

Le coucher des jeunes se fera dans des chambres bien entendues non mixtes, avec le respect du calme pour favoriser un temps de repos.

LES REPAS :

Les repas du matin, midi et soir seront pris dans la structure d'accueil.

L'établissement des menus tient compte de l'équilibre alimentaire, des spécificités de l'environnement direct, des us et coutumes de la région de Rialp.

Le repas est un moment privilégié de calme et de retour sur les moments vécus ensemble.

IV Planning du stage

Samedi 18/12/2021

Départ :

7h45 - Aviron Valentinois

8h00 - Aviron Romanais Peageois

8h30-8h45 - Sports Nautiques Tain-Tournon

Midi -arrivé au centre d'hébergement + repas au centre

Après-midi 15h30 -16h45 échauffement + entraînement en bateau + étirement

16h45 -17h30 - récupération + passage à la douche

17h30-18H30 - Analyse vidéo

18h30 - repas

19h30 - 21h préparation jeux de question « Aviron » pour dimanche soir

21h-22h - veillée

22h00 - coucher

Dimanche 19/12/2021

6h45 - 7h Réveil

7h - 7h20 footing

7h30 petit déjeuner

8h00 -10h récupération

10h -12h00 échauffement + entraînement en bateau + étirement

12h00-12h30 - passage à la douche

12h30 -13h30 - repas

15h30 - 16h45 - échauffement + entraînement en bateau + étirement

16h45 -17h30 - récupération + passage à la douche

17h30-18H30 - Analyse vidéo

18h30 - repas

19h30 - 21h jeux de question « Aviron »

21h-22h - veillée

22h00 - coucher

Lundi 20/12/2021

6h45 - 7h00 Réveil

7h15 petit déjeuner

7h45 - 9h30 récupération

9h30 - 11h00 - PPG - renforcement postural + proprioception (salle)

11h00 - 11h30 - passage à la douche

11h30 -12h30 visite la ville de Mâcon

12h30 -13h30 - repas

15h30 - 16h45 - échauffement + entraînement en bateau + étirement

16h45 -17h30 - récupération + passage à la douche

17h30-18h30 - Analyse vidéo
18h30 - repas
19h30 - 21h montage vidéo du stage
21h-22h - veillée
22h00 - coucher

Mardi 21/12/2021

6h45 - 7h Réveil
7h - 7h20 footing
7h30 petit déjeuner
8h00 -10h récupération + préparation départ
10h -12h00 échauffement + entraînement en bateau + étirement
12h00-12h30 - passage à la douche
12h30 -13h30 - repas
14h00 - Départ
18h00 - arrivé aux Sports Nautiques Tain-Tournon
18h30-18h45 - arrivé à l'Aviron Romanais Peageois
19h30-19h45 - arrivé à l'Aviron Valentinois

IV/ Critères d'Evaluation du stage

- Réalisation d'un carnet de bord
- Réalisation des vidéos pour l'analyse et l'évaluation technique
- Réalisation un parcours chronomètre en début et à la fin du stage
- Réalisation d'un questionnaire quantitatif et qualitatif
- Réalisation d'un album photos du séjour
- Renouvellement de ce type de projet sur d'autres périodes
- Pérennisation de l'activité.
- Bilan avec les jeunes en grand groupe lors du départ
- Au retour, réunion bilan des encadrant