

QUELLE SERA LA  
MEILLEURE CLASSE DE FRANCE ?

# RAME EN 5<sup>ÈME</sup> !



PROGRAMME ÉDUCATIF ET SPORTIF  
À DESTINATION DES ÉLÈVES DE 5<sup>ÈME</sup> !

aviron  
France



assureur militant



MINISTÈRE DE  
L'ÉDUCATION NATIONALE,  
DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE

MINISTÈRE  
DE LA VILLE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS



UNSS  
UNION NATIONALE  
DU SPORT SCOLAIRE



# Présentation Rame en 5<sup>e</sup>

2017-2018

## C'est quoi ?

- Programme **N**ational d'**A**ction **É**ducative

## Quels **objectifs** ?

- **Sensibiliser** à la balance **apports / dépenses énergétiques**
- Participer au **concours national**
- Participer peut être à la **Finale Nationale**

## # Le **plus en Pays de la Loire** :

- Participer peut être à la **Finale Régionale**



# Présentation Rame en 5<sup>e</sup>

2017-2018

**Concrètement**, mettre en place **un Rame en 5<sup>e</sup>**

- Se déroule sur le **temps scolaire ou AS**
- Durée **1h30 à 2h** (*adaptation possible*)
- **1 ou plusieurs classes** en même temps
- Espace équivalent à **un ½ terrain de hand**
- Besoin matériel :
  - **1 prise d'électricité**
  - **Espace d'affichage**



# Présentation Rame en 5<sup>e</sup>

2017-2018

## Le contenu du Rame en 5<sup>e</sup>

- Organisation en **3 temps**
  - **Temps 1 et 2** (*en rotation*)
    - **Pôle Nutrition**
      - Quizz
      - Dépense calorique
    - **Les 40 secondes d'ergomètre** (*base du concours*)
  - **Temps 3**
    - **Le grand relais à l'ergomètre**



# Présentation Rame en 5<sup>e</sup> 2017-2018

## Les ressources

- Site Rame en 5<sup>e</sup>
  - [Fédération Française d'Aviron](#)
  - [Rame en 5<sup>e</sup>](#)

# Les vidéos ([mode d'emploi](#))

# Les contenus

## Les phases importantes

- Action possible **tout au long de l'année scolaire**
- **Clôture concours (mi-mai 2018)**
- **Finales (mi-juin 2018)**



# Présentation Rame en 5<sup>e</sup>

2017-2018

## Les contacts

- **Nantes** - Cercle de l'Aviron de Nantes :  
Vincent THOMAS - 06 15 93 44 29 – vthomas@canantes.com
- **Saint Nazaire** – Saint Nazaire OS Aviron :  
Christophe BRIAND – 06 89 92 51 26 - snos-aviron@orange.fr
- **Autres villes** – Ligue Aviron Pays de la Loire :  
Antoine MÉVEL – 06 87 36 99 95 – antoine.mevel@avironfrance.fr