

CAHIER de L'ÉLÈVE

AVI' SANTÉ

à l'école

Viens faire
de l'aviron
avec nous !

Prénom :

Nom :

Classe : École :



L'AVIRON

Rédige toi aussi ton poème !



LES RAMEURS ONT DU SUCCÈS ET C'EST MÉRITÉ !

Reconnus pour leur endurance et leur persévérance, ils développent de la ténacité. Ils voyagent partout en France, voir même à l'étranger. Avec bienveillance, on leur enseigne l'équité. Avec toutes ces qualités, toutes les épreuves de la vie peuvent être surmontées !

UN PEU D'HISTOIRE...

L'aviron existe depuis très longtemps. Au début des dockers faisaient des courses dans les ports, Et les gens ramaient pour le plaisir, sur les rivières, avec plus ou moins d'efforts.

En 1838 est né le premier club en France, au Havre, vers le Nord.

Aujourd'hui, on rame dans des bateaux individuels, à deux, quatre ou huit rameurs.

Parfois, il y a même une personne pour faire la direction, c'est le barreur !

L'aviron convient aux filles aussi bien qu'aux garçons, ils rament même parfois ensemble en compétition.

Les rameurs en situation de handicap sont bien intégrés, Ils font partie de ceux qui, au niveau international, sont le plus souvent médaillés !



LE SAVAIS-TU ?

En aviron, on se déplace en marche arrière !

LE SAVAIS-TU ?

En aviron, il n'y a pas de podium. La cérémonie de remise des récompenses a lieu sur un ponton d'honneur, tous les médaillés sont au même niveau.

LE SAVAIS-TU ?

L'aviron est la rame, et non le bateau !

L'aviron fait travailler tous les muscles du corps !

Il peut se pratiquer seul ou à plusieurs, et même en musique.

Et ça, ça vaut de l'or !

Essaie et tu en redemanderas encore...

Même si parfois ça pique !



LES GRANDS CHAMPIONS

Comme chaque sport, l'aviron a ses champions !



Jean-Christophe ROLLAND

est devenu Président de la Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron, basée en Suisse.

2019

Edwige ALFRED
Vice-championne du monde de Beach rowing



2018

Hélène LEFÈVRE et Élodie RAVERA
Championnes d'Europe



2016

Jérémie AZOU et Pierre HOUIN
Champions olympiques



2012

Stéphane TARDIEU - Perle BOUGE
Vice-champions paralympiques



Nathalie BENOÎT
Vice-championne paralympique

2004

Adrien HARDY et Sébastien VIELLEDENT
Champions olympiques



2000

Xavier DORFMAN, Yves HOCDE, Jean-Christophe BETTE, Laurent PORCHIER
Champions olympiques



2000

Jean-Christophe ROLLAND et Michel ANDRIEUX
Champions olympiques



Xavier DORFMAN
est parti au Japon pour entraîner les japonais et les préparer pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo en 2021.



Le futur grand champion, ça pourrait être toi !



MA TENUE

Que vais-je mettre dans mon sac pour ma séance ?

JE CHOISIS MA TENUE

EN FONCTION DE LA MÉTÉO

Je m'habille avec des vêtements qui me protégeront du soleil, du vent, de la pluie, du froid.





Par tous les temps, je mets mon gilet de sauvetage !

et...

J'EMPORTE À CHAQUE SÉANCE

Une tenue de rechange complète, une serviette et une bouteille d'eau.



				
TEE-SHIRT				
VESTE POLAIRE				
SHORT				
JOGGING				
COUPE-VENT				
CHAUSSURES DE SPORT				
CASQUETTE				
BONNET				
LUNETTES DE SOLEIL				
CRÈME SOLAIRE				
GOÛTER				
TENUE DE RECHANGE	✓	✓	✓	✓
SERVIETTE	✓	✓	✓	✓
BOUTEILLE D'EAU	✓	✓	✓	✓
GILET DE SAUVETAGE	✓	✓	✓	✓

MA STATION MÉTÉOROLOGIQUE

Pour m'aider à savoir comment m'habiller pour ma séance d'aviron, je peux me renseigner sur la météo prévue.

OÙ PUIS-JE PRENDRE LES INFORMATIONS ?



- J'observe la nature
- Je consulte le site de météo France : www.meteofrance.fr
- Je me renseigne sur les marées <http://maree.info/>
- Je surveille le courant : <http://www.vigicrues.gouv.fr>
- Je place les aiguilles sur les cadrans météo de la classe...

SÉCURITÉ

Sur l'eau comme sur la route, il y a un code à respecter

Les règles à respecter...

À TERRE...

ET SUR L'EAU

Pour le bon déroulement de la séance, des règles doivent être respectées.

Elles sont différentes selon les plans d'eau, mais seront précisées par le moniteur.



1 Je mets et j'attache mon gilet de sauvetage.



2 Je porte mon bateau avec l'aide de 3 autres personnes au minimum en utilisant les poignées pour répartir la masse. Je porte mes rames dans chaque main en les équilibrant mais jamais plusieurs avirons à la fois.



3 On ne monte pas dans le bateau à terre mais quand il est sur l'eau au ponton.



4 J'embarque ou je débarque à partir d'un ponton ou sur une plage avec l'aide de mon copilote.



5 J'écoute les consignes du maître et du moniteur.

6 Je respecte la zone de navigation prévue pour toute la classe. En cas de besoin, je fais appel au maître et/ou au moniteur pour avoir de l'aide et revenir dans la zone.



7 En cas de chavirage je reste accroché à mon bateau (le gilet permet de flotter mais pas de nager correctement !) et j'attends l'aide du maître ou du moniteur pour remonter.



MA PROGRESSION

Auto-évalue toi et coche ce que tu sais faire !



ÉQUILIBRE

- Monter et descendre de mon bateau
- Faire gîter mon bateau
- Stabiliser mon bateau

ORIENTATION

- Ramer en ligne droite
- Dénager en ligne droite

PROPULSION

- Ramer avec ma coulisse
- Propulser mon bateau avec le bon rythme



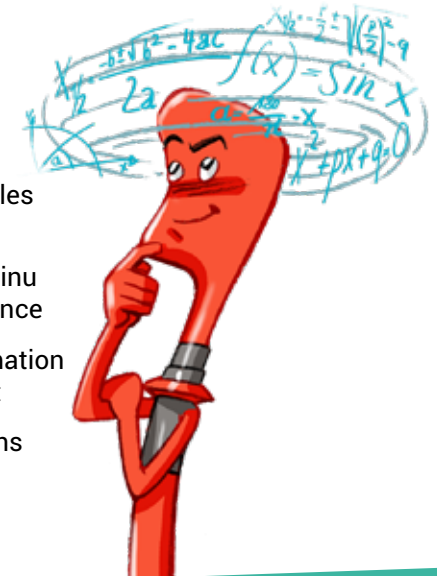
SÉCURITÉ

- Enfiler mon gilet de sauvetage
- Équiper correctement mon bateau
- Monter et descendre correctement du bateau



SANTÉ

- Ramer 3 x 10 min sur les séances 3, 4 et 5
- Ramer 30 min en continu lors de la dernière séance
- Calculer ma consommation calorique sur un effort
- Calculer mes pulsations



SÉANCE N°1

Après ma séance je fais le point...

↪ J'ai appris :

Grid with horizontal lines for writing.

→ Je n'ai pas compris
ou su faire :

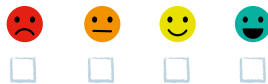
Grid with horizontal lines for writing.

→ Je raconte mes impressions
et mes sensations :

Grid with horizontal lines for writing.

MES SENSATIONS PENDANT LA SÉANCE

→ Observe ton visage :
Es-tu rouge en ramant ?



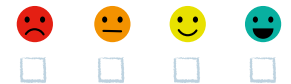
↪ Mets ta main sur ta poitrine :
Est-ce que ton cœur bat vite ?



→ Touche ton front :
Est-ce que tu transpires ?




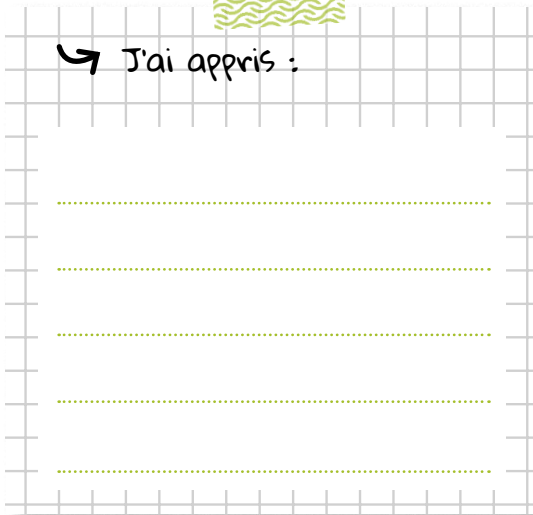
→ Observe ta respiration :
Es-tu essoufflé ?



SÉANCE N°2

Après ma séance je fais le point...

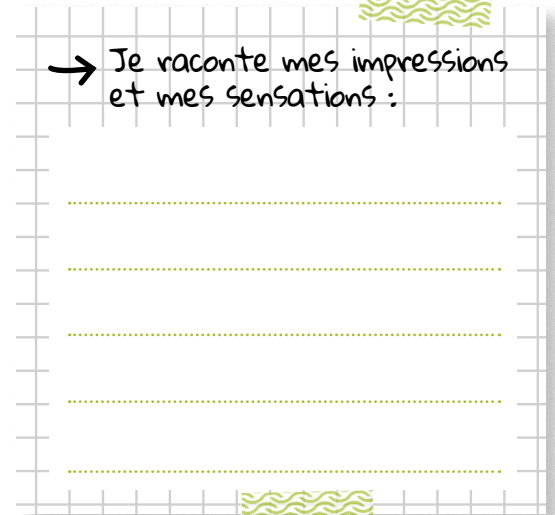
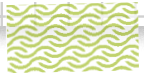
↳ J'ai appris :

→ Je n'ai pas compris
ou su faire :

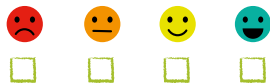



→ Je raconte mes impressions
et mes sensations :

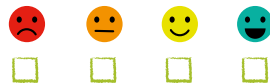




MES SENSATIONS PENDANT LA SÉANCE

→ Observe ton visage :
Es-tu rouge en ramant ?



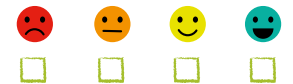
↳ Mets ta main sur ta poitrine :
Est-ce que ton cœur bat vite ?



→ Touche ton front :
Est-ce que tu transpires ?



→ Observe ta respiration :
Es-tu essoufflé ?



SÉANCE N°3

Après ma séance je fais le point...

↪ J'ai appris :

Grid for writing notes under "J'ai appris :".

→ Je n'ai pas compris
ou su faire :

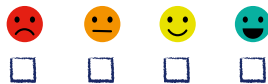
Grid for writing notes under "Je n'ai pas compris ou su faire :".

→ Je raconte mes impressions
et mes sensations :

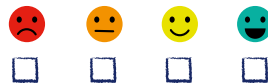
Grid for writing notes under "Je raconte mes impressions et mes sensations :".

MES SENSATIONS PENDANT LA SÉANCE

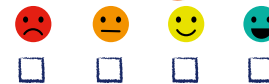
→ Observe ton visage :
Es-tu rouge en ramant ?



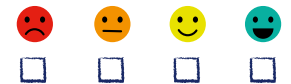
↪ Mets ta main sur ta poitrine :
Est-ce que ton cœur bat vite ?



→ Touche ton front :
Est-ce que tu transpires ?



→ Observe ta respiration :
Es-tu essoufflé ?



SÉANCE N°4

Après ma séance je fais le point...

↪ J'ai appris :

Grid with four horizontal dotted lines for writing.

→ Je n'ai pas compris ou su faire :

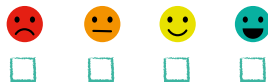
Grid with four horizontal dotted lines for writing.

→ Je raconte mes impressions et mes sensations :

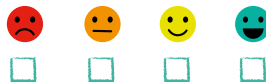
Grid with four horizontal dotted lines for writing.

MES SENSATIONS PENDANT LA SÉANCE

→ Observe ton visage :
Es-tu rouge en ramant ?



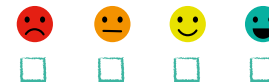
↪ Mets ta main sur ta poitrine :
Est-ce que ton cœur bat vite ?



→ Touche ton front :
Est-ce que tu transpires ?



→ Observe ta respiration :
Es-tu essoufflé ?



SÉANCE N°5

Après ma séance je fais le point...

↳ J'ai appris :

Grid with 5 horizontal lines for writing.

→ Je n'ai pas compris
ou su faire :

Grid with 5 horizontal lines for writing.

→ Je raconte mes impressions
et mes sensations :

Grid with 5 horizontal lines for writing.

MES SENSATIONS PENDANT LA SÉANCE

→ Observe ton visage :
Es-tu rouge en ramant ?



Four smiley faces (red sad, yellow neutral, yellow happy, green very happy) with checkboxes below them.

↳ Mets ta main sur ta poitrine :
Est-ce que ton cœur bat vite ?



Four smiley faces (red sad, yellow neutral, yellow happy, green very happy) with checkboxes below them.

→ Touche ton front :
Est-ce que tu transpires ?



Four smiley faces (red sad, yellow neutral, yellow happy, green very happy) with checkboxes below them.

→ Observe ta respiration :
Es-tu essoufflé ?

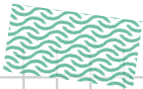


Four smiley faces (red sad, yellow neutral, yellow happy, green very happy) with checkboxes below them.

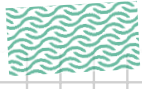
SÉANCE N°6

Après ma séance je fais le point...

↪ J'ai appris :



→ Je n'ai pas compris
ou su faire :



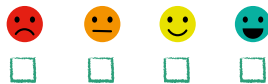
→ Je raconte mes impressions
et mes sensations :



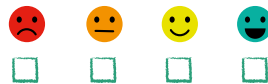


MES SENSATIONS PENDANT LA SÉANCE

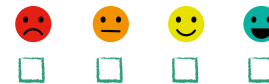
→ Observe ton visage :
Es-tu rouge en ramant ?



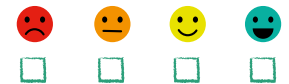
↪ Mets ta main sur ta poitrine :
Est-ce que ton cœur bat vite ?



→ Touche ton front :
Est-ce que tu transpires ?



→ Observe ta respiration :
Es-tu essoufflé ?



RELEVÉ DE COMPTEUR

Ta progression sur l'ergomètre

Tu seras parfois amené à remplacer les séances sur l'eau par des séances sur l'ergomètre...

NOTE TES PERFORMANCES

et essaie de les améliorer à chaque fois !



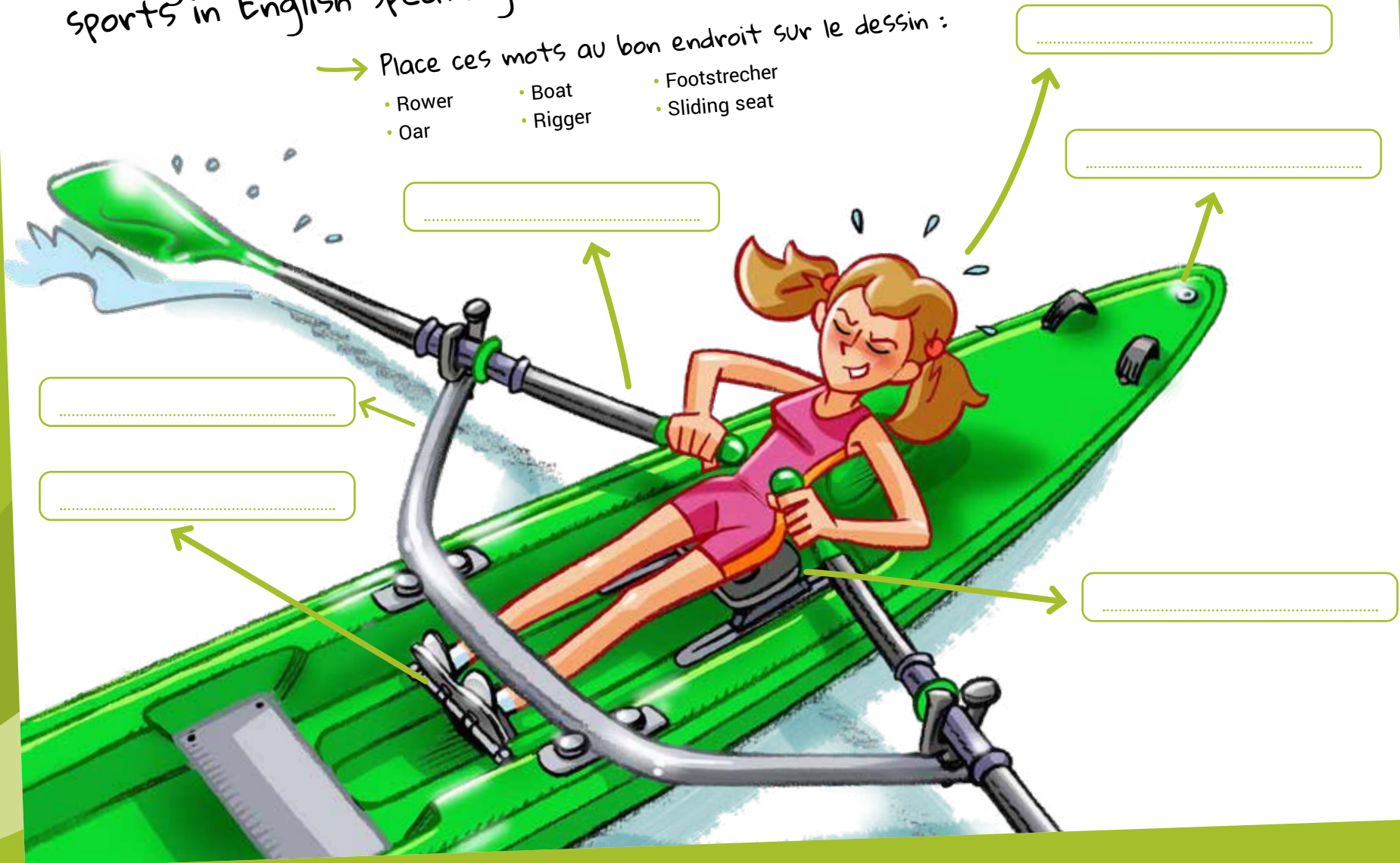
	Forme de l'exercice	Cadence	Temps d'effort total	Distance totale parcourue	Gestes techniques travaillés	Investissement lors de la séance
• SÉANCE 1						<input type="checkbox"/> Très important <input type="checkbox"/> Important <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Faible
• SÉANCE 2						<input type="checkbox"/> Très important <input type="checkbox"/> Important <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Faible
• SÉANCE 3						<input type="checkbox"/> Très important <input type="checkbox"/> Important <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Faible
• SÉANCE 4						<input type="checkbox"/> Très important <input type="checkbox"/> Important <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Faible
• SÉANCE 5						<input type="checkbox"/> Très important <input type="checkbox"/> Important <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Faible
• SÉANCE 6						<input type="checkbox"/> Très important <input type="checkbox"/> Important <input type="checkbox"/> Moyen <input type="checkbox"/> Faible

ROWING IN ENGLISH

Rowing is one of the most popular sports in English speaking countries !

→ Place ces mots au bon endroit sur le dessin :

- Rower
- Boat
- Footstrecher
- Oar
- Rigger
- Sliding seat



UNE SÉANCE D'AVIRON

en bande dessinée...

→ Attribue le numéro de vignette qui te semble correspondre au texte.

Embarquement

Équipement des enfants
Gilet de sauvetage

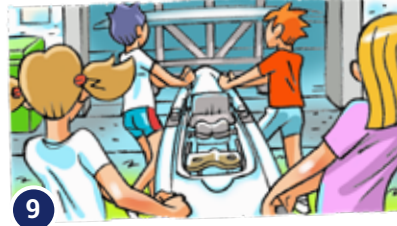
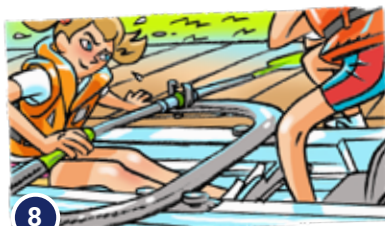
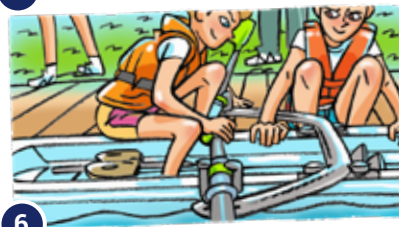
Débriefing

« Encore un portant et on met le bateau à l'eau ! »
Équipement des bateaux

Rangement du matériel

Arrivée des enfants sur le site

Séance sur l'eau avec bouée



Au revoir les enfants !

Débarquement

Regroupement et consignes avant le départ

Portage du matériel par l'équipage
« Attention devant ! »

QUIZ 1

Teste tes connaissances...

→ L'aviron est un sport :

- Aquatique
- Nautique
- Aérien
- Terrestre

→ L'aviron est le nom que l'on donne :

- Au bateau
- Au rameur
- À la rame
- Au gouvernail

→ Les particularités de ce sport sont :

- On avance en marche arrière
- On tombe régulièrement dans l'eau
- On utilise surtout la force des jambes
- On avance plus vite qu'un bateau à moteur

→ L'aviron peut se pratiquer :

- Seul
- À deux
- À quatre
- À huit

→ L'aviron est un sport olympique :

- Vrai
- Faux

→ L'aviron ne peut se pratiquer que l'été :

- Vrai
- Faux

→ Pour faire avancer le bateau on utilise une pagaie :

- Vrai
- Faux

→ Pour faire de l'aviron, il faut une tenue spéciale en néoprène :

- Vrai
- Faux

→ Quelle image représente de l'aviron ?



QUIZ 2

Teste tes connaissances...

Coche en bleu la ou les réponses qui te semblent exactes.

Tu pourras ensuite corriger tes erreurs avec une autre couleur.

→ Que signifie «dénager»? :

Réponds par une phrase

→ Quelles sont les parties du corps qui travaillent le plus lorsqu'on rame? :

→ Les particularités de ce sport sont :

- On utilise une rame comme levier (pour démultiplier la force)
- On peut le pratiquer aussi bien en eau calme qu'en eau vive
- On utilise la force des jambes grâce à un siège coulissant
- On le pratique en randonnée, il n'existe pas de compétitions

→ Une dame de nage c'est :

- Ce qui sert à accrocher les pieds dans le bateau
- La personne qui ne rame pas et qui dirige le bateau
- Le crochet qui permet de retenir la rame
- Le nom du siège coulissant

→ Décris le geste du rameur en remettant en ordre les actions suivantes :

- ① Je pousse avec les jambes.
- Je tends les bras.
- Je plie les jambes.
- Je lève les poignées pour entrer les rames dans l'eau.
- J'appuie sur mes poignées pour sortir les rames de l'eau.



TRAVAUX-PRATIQUES

Sécurité

À TERRE...

Les règles à respecter...

Tout est mélangé ! Remets les règles dans l'ordre : numérote les de 1 à 7 et relie chaque règle à l'image qui lui correspond.



○



○



○



○

n°.....
J'embarque ou je débarque à partir d'un ponton ou sur une plage avec l'aide de mon copilote.

n°.....
Je mets et j'attache mon gilet de sauvetage.

n°.....
On ne monte pas dans le bateau à terre mais quand il est sur l'eau au ponton.

n°.....
Je porte mon bateau avec l'aide de 3 autres personnes au minimum en utilisant les poignées pour répartir la masse. Je porte mes rames dans chaque main en les équilibrant mais jamais plusieurs avirons à la fois.

Les règles à respecter...

... ET SUR L'EAU



○



○



○

n°.....
Je respecte la zone de navigation prévue pour toute la classe. En cas de besoin, je fais appel au maître et/ou au moniteur pour avoir de l'aide et revenir dans la zone.

n°.....
En cas de chavirage je reste accroché à mon bateau (le gilet permet de flotter mais pas de nager correctement !) et j'attends l'aide du maître ou du moniteur pour remonter.

n°.....
J'écoute les consignes du maître et du moniteur.



TRAVAUX-PRATIQUES

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 :

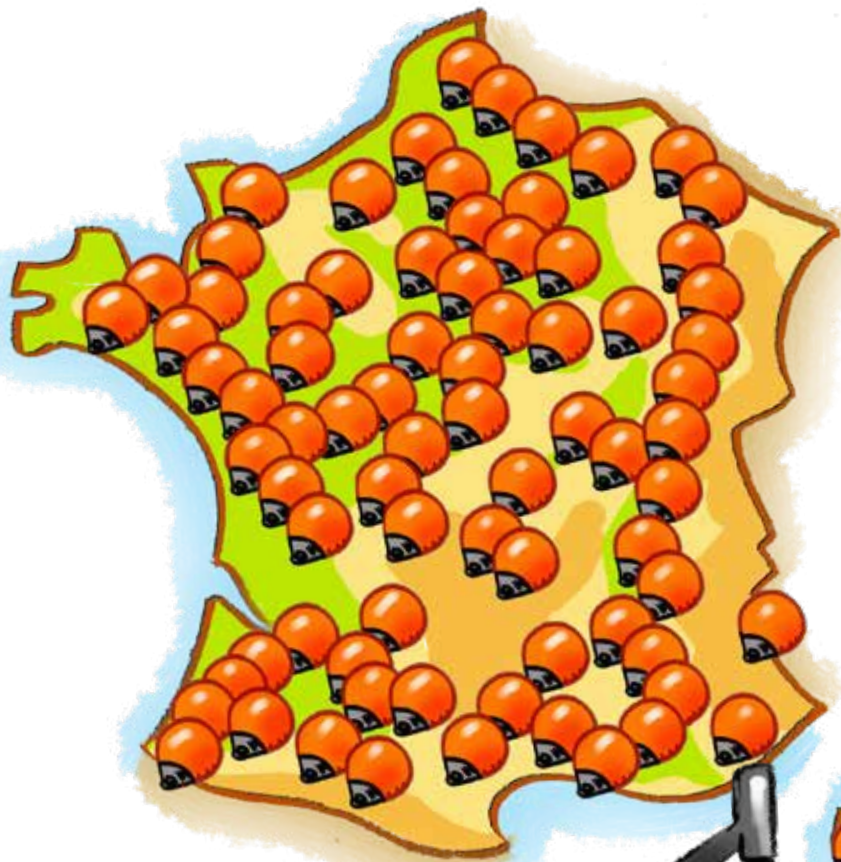
- 1
- 2
- 3



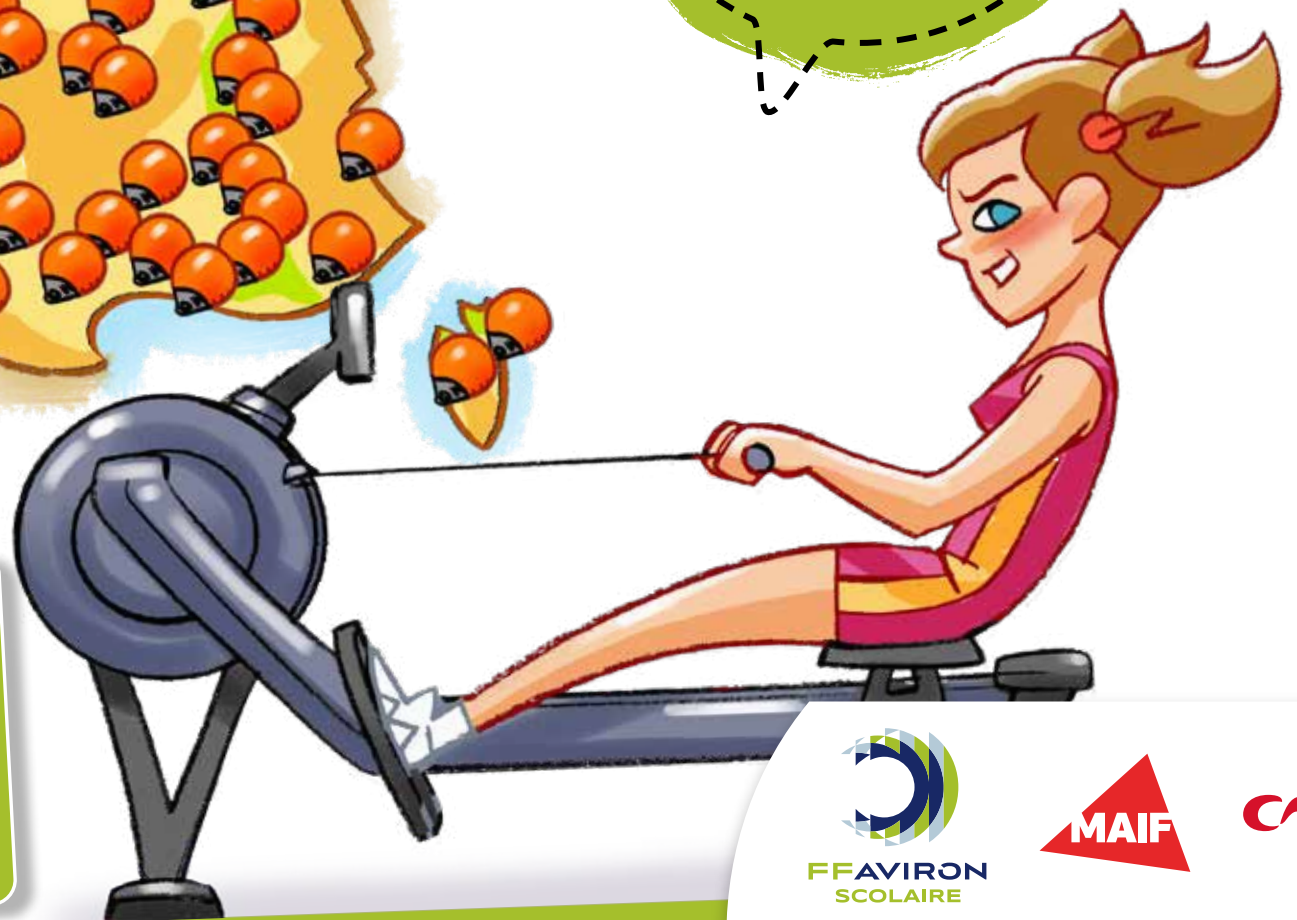
→ Voici la description du mouvement, on peut le décomposer en 6 étapes. Lis attentivement chacune d'elles et indique le numéro de l'image correspondante.

- 1 **Position groupée proche du copilote (les rames vont entrer dans l'eau)** : Les jambes sont fléchies, le dos droit et légèrement penché sur les jambes, les bras tendus et les mains dirigées vers le copilote.
- 2 **Début du temps moteur (jambes)**. Les rames entrent dans l'eau. On pousse avec les jambes avec un dos droit. Le dos bascule vers l'arrière (à l'avant du bateau) quand les mains passent au-dessus des genoux.
- 3 **Fin du temps moteur (bras)**. Quand le dos dépasse légèrement la verticale, il s'arrête et les bras tirent les rames jusqu'au corps. Les jambes sont tendues !
- 4 **Le dégagé ou la sortie des rames de l'eau**. Le corps est légèrement penché vers l'arrière, les jambes sont tendues, les poignets près du corps et les mains appuient sur les rames pour sortir les palettes de l'eau.
- 5 **Début du temps glisseur**. Les mains se dirigent vers le copilote, les bras se tendent, le corps commence à se pencher vers le copilote (à l'arrière du bateau) avec les jambes qui commencent à se fléchir.
- 6 **Fin du temps glisseur (on ramène le siège coulissant)**. Après l'extension des bras et la bascule du corps vers le copilote, on fléchit les jambes lentement pour se rapprocher du copilote.

PLUS DE
400
CLUBS
PARTOUT
EN FRANCE



Retrouve un club
près de chez toi et
d'autres ressources
pédagogiques sur
l'aviron scolaire
www.ffaviron.fr/scolaire



MON CLUB

