

LIVRET de L'ENSEIGNANT

AVI' SANTÉ

à l'école



SOMMAIRE

- ① **L'aviron à l'école** et le socle commun de connaissances, de compétences et de culture 3
- ② **Les compétences spécifiques** à atteindre en fin de premier cycle 4
- ③ **Contenu du travail en classe** et liens avec les domaines disciplinaires 6
- ④ **Les séances détaillées** et la séance de fin de cycle 8
 - Séance 1 : L'ÉQUILIBRE
 - Séance 2 : DÉPLACEMENT
 - Séance 3 : MANŒUVRES
 - Séance 4 & 5 : PROPULSION & AMPLITUDE
 - Séance 6 : RYTHME
- ⑤ **La grille de validation** des compétences 14
- ⑥ **Fiche de bord** 16

Nous sommes les mascottes !

Nous accompagnons les enfants tout au long du parcours Aviron. À eux de nous donner des prénoms !



1

L'AVIRON À L'ÉCOLE ET LE SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES, DE COMPÉTENCES ET DE CULTURE

DOMAINE DU SOCLE	APPRENDRE EN EPS À TRAVERS L'ACTIVITÉ AVIRON	
Les langages pour penser et communiquer	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Développer sa motricité et s'initier au plaisir de la pratique sportive 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre et exprimer ses ressentis • Acquérir et utiliser un lexique spécifique • Échanger avec les autres • Produire des écrits
Les méthodes et outils pour apprendre	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Apprendre par l'action, l'écoute et l'observation 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à se questionner • Se familiariser avec différentes sources documentaires pour chercher des informations
La formation de la personne et du citoyen	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Partager des règles, respecter des consignes de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> • Développer sa confiance en soi • Respecter les autres et le matériel • Prendre du plaisir dans l'activité • S'engager dans un projet collectif
Les systèmes naturels et techniques	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Développer des connaissances liées au corps et à la santé 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre l'action musculaire et les articulations en jeu dans le geste du rameur • Prendre conscience des phénomènes météorologiques et hydroliques
Les représentations du monde et l'activité humaine	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Acquérir des connaissances et se bâtir une culture physique et sportive 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître l'environnement de la rivière • Comprendre le fonctionnement de l'embarcation, mettre en application le principe des leviers et la transmission d'un mouvement

➔ L'aviron, un sport qui aide à grandir !

Tant sur le plan physique que moral, l'aviron s'inscrit pleinement dans les objectifs pédagogiques de l'Éducation nationale. L'activité aide à la construction physique et psychique de l'enfant. Elle transmet le goût de l'effort, permet le dépassement de soi, développe la confiance et sollicite un engagement personnel et en équipe.



2

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES À ATTEINDRE EN FIN DE PREMIER CYCLE (6 SÉANCES).



SÉCURITÉ,
COORDINATION,
AUTONOMIE...

L'élève sera capable de préparer sa navigation par la mise en **sécurité** du bateau et par son équipement personnel.

Sur l'eau, l'élève sera capable de **conduire** son embarcation avec **précision** et **en dissociant les deux phases du coup d'aviron** : le temps moteur (phase de propulsion) et le temps glisseur (phase de remplacement du rameur).

Les compétences seront validées progressivement au rythme de chaque élève (voir tableau en fin de document).

COMPÉTENCES	CRITÈRES
Mise en sécurité du bateau	▶ Placement correct des avirons dans les dames de nage.
Sécurité personnelle	▶ Port du gilet de sécurité correctement capelé. ▶ Réglage du cale-pieds adapté à la taille du rameur. ▶ Embarquer/Débarquer/S'équilibrer et se rassurer.
Conduire son embarcation :	▶ Embarquer seul, ou avec aide.
➔ avec précision	▶ Virer de différentes manières. ▶ Se déplacer en ligne droite en gardant son cap. ▶ Savoir arrêter son bateau rapidement.
➔ en maîtrisant les deux phases de propulsion	▶ Différencier la propulsion et la glisse du bateau. ▶ Enchaîner les deux phases sans temps d'arrêt. ▶ Utiliser au maximum l'amplitude du rameur.
➔ en gérant son effort	▶ Ramer 30 min en continu en fin de cycle.

2

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES
À ATTEINDRE EN FIN DE PREMIER
CYCLE (6 SÉANCES).

HABILETÉS À AQUÉRIR

EN FIN DE CYCLE

1. Porter ses avirons
2. Porter son bateau avec aide
3. Mettre son bateau à l'eau avec aide
4. Installer son matériel
5. Embarquer
6. Se mettre en position de sécurité
7. Faire gîter son bateau
8. Stabiliser son bateau
9. Avancer en ligne droite
10. Reculer en ligne droite
11. Virer autour d'une bouée
12. Revenir au ponton
13. Descendre de son bateau sans aide
14. Rentrer son matériel avec aide
15. Respecter les consignes de sécurité port du gilet, parcours...

SÉANCE DE RESTITUTION

EN FIN DE CYCLE

Technique et santé

- ➔ Durant cette séance, les élèves doivent être capables de **ramer 20 min en continu** (aller loin).
- ➔ Une animation sur ergomètre permettra d'évaluer pendant 5 min d'effort continu la dépense calorique, directement sur l'appareil. À partir de cette évaluation sur le rameur, les élèves doivent calculer, en fin de séance, leur consommation calorique moyenne en bateau selon leur temps de pratique individuelle (environ 20 min).

Ce projet pédagogique est bien entendu susceptible d'être adapté, en fonction des conditions matérielles, météorologiques et de l'évolution des enfants.

Au fur et à mesure des séances, les enfants valident leurs compétences techniques :

- Équilibre
- Orientation
- Déplacement
- Propulsion et rythme



Leurs compétences en matière de prévention de l'activité physique sur la SANTÉ sur l'ensemble du cycle.

- ▶ En validant les compétences techniques et SANTÉ, ils obtiennent :
 - un brevet Avi'Santé bleu pour la technique
 - un brevet Avi'Santé vert pour la santé.

3

CONTENU DU TRAVAIL EN CLASSE ET LIENS AVEC LES DOMAINES DISCIPLINAIRES

TRANSVERSALITÉ DES APPRENTISSAGES

La pratique des activités nautiques ne doit pas se limiter aux séances vécues sur l'eau par les enfants.

- ▶ **Avant chaque séance**, au minimum, les enfants seront invités à s'informer des **conditions météorologiques**, des **horaires de marée** le cas échéant, etc.
- ▶ **Après la séance**, en classe, il leur sera demandé d'analyser ce qu'ils ont vécu, d'en faire le bilan et si possible, de se projeter sur la ou les séances à venir.

Parallèlement, l'enseignant devra nourrir la réflexion des enfants en l'élargissant, en les aidant à construire des savoirs. La liste ci-après en donne quelques exemples. Elle n'est pas exhaustive et chaque enseignant pourra donc se l'approprier, l'enrichir à la lumière de sa propre expérience.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Ces compétences ne sont pas construites indépendamment de la pratique des activités. Des exemples de mises en œuvre dans différentes situations spécifiques à l'activité sont présentés ci-dessous.

S'ENGAGER DANS L'ACTION

→ Oser s'engager en acceptant de

- Monter sur le bateau, support instable.
- Se mettre volontairement en « danger » par la gîte, par des changements de position sur le bateau

→ Éprouver, ressentir, accepter des émotions

peur, plaisir de réussir...

→ Les reconnaître et les nommer sur soi et sur les autres

RÉALISER UN PROJET D'ACTION

→ Élaborer un projet individuel d'action et le mener à terme

- Choisir un point à atteindre, une distance à franchir et atteindre son but en respectant les consignes.

COMPRENDRE ET RESPECTER LES RÈGLES DU GROUPE

→ Se conduire dans le groupe en fonction de règles

→ Adapter son comportement aux autres (embarcations).

→ Collaborer avec le copilote et avec les autres rameurs.

→ Comprendre, accepter et appliquer les règles de sécurité inhérentes à l'activité.

IDENTIFIER ET APPRÉCIER LES EFFETS DE L'ACTIVITÉ

→ Prélever des indices simples sur

- **Mon action** : sur mon corps, sur le bateau et sur l'aviron.
- **Le milieu** : action de l'eau et du courant.
 - **Les autres** : où sont-ils ?

QUELQUES IDÉES D'ACTIVITÉS À MENER EN CLASSE

GROUPE 1

→ Français

- Vocabulaire de l'aviron
- Exprimer ses émotions, ses sensations (peur, plaisir)
- Productions d'écrits, recherches documentaires sur le sport

→ Éducation Civique

- Règles de navigation
- Respect des autres
- Mise en place / rangement
- Réglementation
- Équipement personnel
- Comportement des usagers

→ Géographie

- Carte typographique
- Balisage
- Orientation
- Bassin Versant
- Réseau Hydrographique

→ Histoire

- L'aviron à travers les âges
- Les différents types de matériel
- Histoire des Arts
- Liens historiques du site
- Patrimoine naturel
- Connaissance du milieu naturel

GROUPE 2

→ Sciences

- Vent, échelle Beaufort
- Météorologie
- Géologie
- Faune, Flore
- Environnement
- Connaissance du corps (muscles / articulations / cardio)
- Santé
- Cycle de l'eau - Hydrologie

→ Mathématiques

- Vitesse, distance
- Représentation graphique
- Plan, cartes, échelles

→ Technologie

- Geste du rameur
- Différents types de bateaux
- Fonctionnement de l'embarcation

GROUPE 3

→ Éducation physique

- Endurance
- Orientation
- Gestion de l'effort
- Coordination
- Motricité

→ Arts plastiques

- Dessin
- Maquette
- Œuvres d'art

→ Chant

- Chants de marins



4

LES SÉANCES DÉTAILLÉES]

SÉANCE 1

L'ÉQUILIBRE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

- Utiliser les appuis des avirons et du corps sur le bateau pour s'équilibrer (à l'image d'un funambule utilisant sa perche pour s'équilibrer).



DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES ÉLÈVES

Le rameur et le copilote sont perturbés par les déséquilibres: leurs mouvements entraînent un gîte du bateau.

... Ils ont besoin de maîtriser l'équilibre du bateau pour se sentir en sécurité.

COMPÉTENCES	CRITÈRES DE RÉUSSITE	SITUATIONS
○ Équiper les avirons dans les dames de nage.	→ Sens des dames de nage et respect des couleurs : TRIBORD → vert / BÂBORD → rouge	• Placer la dame de nage vers l'arrière du bateau et je fais glisser la palette dans la dame de nage.
○ Positionner son cale-pieds correctement.	→ Jambes tendues, l'extrémité des avirons doit effleurer les dernières côtes.	• Tester les différentes positions et repérer sa position d'aisance.
○ Savoir faire gîter son bateau.	→ Jouer avec les avirons en variant les hauteurs de mains pour déséquilibrer le bateau et le rééquilibrer.	• Monter et descendre les mains en tenant les avirons sur l'eau. Remettre les mains à la même hauteur pour rééquilibrer.
○ Changer sa place avec le copilote.	→ Le bateau reste stable.	
○ Découvrir la propulsion et l'orientation.	→ Faire avancer ou reculer le bateau.	• Se déplacer d'une bouée à une autre dans un périmètre délimité sans heurter un autre bateau.

4

LES SÉANCES DÉTAILLÉES]

SÉANCE 2 DÉPLACEMENT

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

► Utiliser l'appui de la palette sur l'eau pour faire avancer et/ou reculer le bateau. Pour prendre appui sur l'eau, les palettes doivent rentrer verticalement dans l'eau à l'image d'un couteau qui coupe du beurre.



DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES ÉLÈVES

Le rameur cherche à se déplacer. Il va réussir à se déplacer sans maîtriser la coordination jambe-tronc-bras avec une dissymétrie des bras.

... ❖ Il ne comprend pas encore la notion d'appui créé par sa palette dans l'eau pour déplacer l'ensemble bateau/rameur.



COMPÉTENCES	CRITÈRES DE RÉUSSITE	SITUATIONS
<ul style="list-style-type: none"> ○ Utiliser ses deux avirons pour avancer et ou reculer avec ou sans coulisse. 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Les palettes exercent une pression (notion d'appui) dans l'eau. Elles sont verticales et les manchons des avirons sont calés dans les dames de nage (Partie plate du manchon en contact avec la partie plate de la dame de nage). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ramer palette à plat sur l'eau (situation de contraste) puis palette verticale. • Atteindre une bouée.
<ul style="list-style-type: none"> ○ Utiliser toute la longueur de son levier (toute la longueur de son aviron). 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Les mains sont placées au bout des poignées et les pouces touchent l'extrémité de la poignée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir le pouce en contact avec l'extrémité de la poignée. • Ramer avec les mains sur le tube puis sur la poignée (situation de contraste).

4

LES SÉANCES DÉTAILLÉES]

SÉANCE 3 MANŒUVRES

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

► **Imaginer l'espace non perceptible par la vue.** Pour que le rameur puisse se décentrer dans son bateau et conceptualiser tout l'espace qui se trouve en dehors de son champ de vision, il faut qu'il apprenne progressivement à se déplacer sans l'aide de son copilote.

DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES ÉLÈVES

En aviron, le rameur avance sans regarder le sens du déplacement (il a l'impression d'avancer en reculant !). Avec ce mode de déplacement, le rameur cherche à s'orienter avec son regard.

...❖ **Par conséquent, il recule au lieu d'avancer (il dénage au lieu de nager).**



COMPÉTENCES	CRITÈRES DE RÉUSSITE	SITUATIONS
○ S'aider du copilote	➔ Le pilote doit pouvoir nager (avancer) sans se retourner.	<ul style="list-style-type: none"> • Le copilote guide le rameur dans un périmètre défini. Le rameur doit inverser ses actions motrices pour nager. Il doit orienter sa palette dans l'eau vers l'avant du bateau et ses mains vers le copilote.
○ Apprendre à se déplacer sans l'aide du copilote.		<ul style="list-style-type: none"> • Le copilote n'aide plus le rameur pour réaliser un tour du périmètre (il se dirige tout seul). • Le rameur se place derrière une file de bateaux qui se suivent les uns derrière les autres en suivant les trajectoires du bateau à moteur placé en tête du groupe. (Le copilote peut aider dans un premier temps, puis le rameur devra se diriger tout seul) ...❖ jeu du canard et des canetons.
○ Diriger son bateau.	➔ Utiliser différentes méthodes (1 seul aviron/Les 2 à la fois).	<ul style="list-style-type: none"> • Le rameur nage en utilisant un seul aviron pour apprendre à se diriger. • On alterne des situations où le rameur nage et dénage avec un ou deux avirons. • Le rameur doit pouvoir nager en respectant un sens de circulation (laisser les bouées à bâbord ou tribord). Contourner le périmètre dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse.

4

LES SÉANCES DÉTAILLÉES]

SÉANCE 4 & 5 PROPULSION & AMPLITUDE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

► Optimiser l'amplitude gestuelle et apprendre à s'investir physiquement dans la durée. En aviron, la notion de travail est importante (force x distance). Le rameur organise son déplacement en créant des appuis dans l'eau. Pour faire de plus grandes distances, il va devoir comprendre qu'il est important de garder la rame longtemps dans l'eau et de chercher à donner de la vitesse à son bateau à chaque coup.



DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES ÉLÈVES

Le rameur dépense beaucoup d'énergie en faisant des mouvements rapides et peu amples. Il ne rentabilise pas l'énergie mise en œuvre car il n'a pas conscience des notions d'amplitude et d'investissement physique régulier.

... La résistance des palettes dans l'eau lui donne l'impression d'aller moins vite lors du temps moteur.

COMPÉTENCES	CRITÈRES DE RÉUSSITE	SITUATIONS
○ Ramer avec une amplitude maximale.	→ Le rameur doit utiliser entièrement sa coulisse en ayant un geste le plus long possible.	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer à l'arrêt sur l'avant comme sur l'arrière du bateau les possibilités de déplacement de l'aviron. Réaliser un seul coup d'aviron en essayant de déplacer le bateau le plus loin possible. • Ramer en gardant la rame dans l'eau le plus longtemps possible à chaque coup.
○ Ramer en s'investissant physiquement.	→ Le rameur doit garder sa palette immergée sur toute l'amplitude et avoir effectué une grande distance.	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser le moins de coup d'aviron possible entre deux bouées en utilisant que les bras, puis que les jambes, puis l'ensemble des membres. • Ramer un coup sans force, un coup avec force • Faire une petite randonnée (20 min sans s'arrêter).

4

LES SÉANCES DÉTAILLÉES]

SÉANCE 6 RYTHME

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

► **Corréler les vitesses d'exécution correspondant aux temps moteur et glisseur.** En aviron, la fréquence des phases de propulsion n'influe pas directement sur la vitesse de déplacement de l'embarcation contrairement aux activités cycliques ayant un cycle à vitesse régulière (course, marche, vélo...). Le rameur doit pouvoir différencier le temps moteur (phase de propulsion) du temps glisseur pour pouvoir



rentabiliser l'énergie qu'il dépense. C'est le rythme. Le rameur organise son déplacement en créant des appuis dans l'eau. Pour rentabiliser son énergie et ramer plus longtemps et plus vite, il va devoir augmenter au maximum son amplitude gestuelle et apprendre à gérer son rythme par la succession de temps moteur (phase de propulsion) et de temps glisseur (phase de récupération).

DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES ÉLÈVES

Le rameur dépense beaucoup d'énergie en faisant des mouvements rapides, il laisse peu glisser son bateau entre chaque coup.

...❖ **Il ne rentabilise pas l'énergie mise en œuvre car il n'a pas conscience des notions de rythme et de récupération.**



COMPÉTENCES

- **Ramer en dissociant temps moteur/temps glisseur.**

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- ➔ La phase de retour (temps glisseur du bateau/moment où les avirons sont hors de l'eau) doit être 2 à 3 fois plus lente que le temps moteur qui doit être rapide.

SITUATIONS

- Compter 1,2,3 pendant la phase de replacement, où les rames sont hors de l'eau.
- Réaliser le moins de coup d'aviron possible entre deux bouées.
- Faire une petite randonnée.

4

LES SÉANCES DÉTAILLÉES]

MODALITÉS D'ÉVALUATION

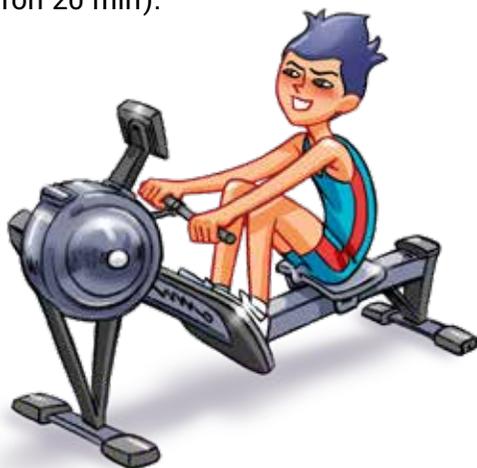
- L'évaluation peut se faire soit sous forme d'un circuit (proposé ci-dessous), soit sous forme d'évaluation continue au fil des séances (tableau en page suivante)

CIRCUIT D'ÉVALUATION

Durant cette séance, les élèves doivent **être capables de ramer 20 min en continu** (aller loin).

Une animation sur ergomètre permettra d'évaluer pendant 5 min d'effort continu la dépense calorique, directement sur l'appareil.

À partir de cette évaluation sur le rameur, les élèves doivent **calculer**, en fin de séance, **leur consommation calorique moyenne** en bateau selon leur temps de pratique individuelle (environ 20 min).



1. Porter ses avirons
2. Porter son bateau avec aide
3. Mettre son bateau à l'eau avec aide
4. Installer son matériel
5. Embarquer
6. Se mettre en position de sécurité
7. Faire gîter son bateau
8. Stabiliser son bateau
9. Avancer en ligne droite
10. Reculer en ligne droite
11. Virer autour d'une bouée
12. Revenir au ponton
13. Descendre de son bateau sans aide
14. Rentrer son matériel avec aide
15. Respecter les consignes de sécurité port du gilet, parcours...

6

FICHE DE BORD



à imprimer pour
chaque séance

SÉANCE N°

Année scolaire :

Classe de Mlle / Mme / M.

Effectifs : enfants

Dates des séances :

.....

Intervenant(e) (s) :

.....

Lieu de pratique :

.....

Bateaux utilisés :

→ Ce que les enfants ont appris :

.....
.....
.....
.....

→ Ce qu'ils n'ont pas su faire ou compris :

.....
.....
.....
.....

→ Ce qu'ils ont aimé :

.....
.....

→ Moins aimé :

.....

→ Qu'allons-nous faire ensuite :

.....
.....
.....
.....

PLUS DE
400
CLUBS
PARTOUT
EN FRANCE



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

