

L'AVIRON AU SPORT NAUTIQUE DE NANCY

PROJET PÉDAGOGIQUE SCOLAIRE



ACADÉMIE
DE NANCY-METZ

*Liberté
Égalité
Fraternité*





00

Préambule

01

Compétences spécifiques

02

Déroulement d'un cycle

03

Difficultés et acquisition

04

Sécurité

A.

Annexe 1. Le geste du rameur

Annexe 2. Terminologie

Annexe 3. Compétences transversales

Annexe 4. Utilisation dans d'autres disciplines

Annexe 5. Memento sur la sécurité en aviron



00. PRÉAMBULE

Le présent document est le fruit d'une étroite collaboration entre l'*Éducation Nationale* et le *Sport Nautique De Nancy Aviron*. Il doit permettre aux élèves de vivre un cycle d'aviron en toute sécurité et de construire des compétences spécifiques à l'activité et plus générales.

L'alternance des rôles, rameur ou co-pilote, offre à chacun la possibilité de conjuguer ses efforts pour se déplacer vers un point précis en dépensant le moins d'énergie possible. Cette APSA appartient à la compétence spécifique « se déplacer dans un environnement inconnu, incertain, instable ».

La résolution des problèmes d'équilibre et de décentration pourra aisément être transférée à d'autres activités nautiques. La pratique de l'aviron est aussi le support pour des apprentissages plus transversaux. Ce document propose des pistes d'exploitation vers d'autres disciplines et compétences du socle commun.

01. COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

L'élève sera capable de préparer sa navigation par la mise en place du matériel spécifique et de son équipement personnel.

Sur l'eau, réaliser un parcours où 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).

COMPÉTENCES	CRITÈRES
Mise en sécurité du bateau	<ul style="list-style-type: none">• Placement correct des avirons dans les dames de nage
Sécurité personnelle	<ul style="list-style-type: none">• Port du gilet de sécurité correctement capelé• Embarquer / débarquer / s'équilibrer et se rassurer
Conduire son embarcation	<ul style="list-style-type: none">• Embarquer seul ou avec aide
...avec précision	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Différencier la propulsion et la glisse du bateau• Enchaîner les deux phases sans temps d'arrêt• Utiliser au maximum l'amplitude du rameur

Pour chaque élève, l'objectif concret du cycle sera d'obtenir le diplôme de l'apprenti rameur. Ce diplôme reprend toutes les compétences spécifiques citées ci-dessus sous la forme de différents jeux et exercices à réaliser seul ou en équipe.

Tout au long des séances il acquerra plusieurs savoirs, savoirs-faire et savoir-être spécifiques à la pratique de l'aviron qu'il devra être capable de remettre en œuvre lors de la dernière séance afin de valider son diplôme.



02. DÉROULEMENT D'UN CYCLE

Le cycle sera composé de trois à cinq séances. A partir de la troisième séance, les compétences spécifiques sont majoritairement assimilées. Sur la deuxième partie du cycle, les compétences transversales seront approfondies.

PREMIÈRE SÉANCE

Les caractéristiques de la discipline ainsi que les locaux de la base nautique sont présentées. Les objectifs à long terme sont énumérés. La sécurité est au cœur de chaque action. Chaque étape est expliquée aux enfants. L'objectif est d'amener chaque enfant en situation de réussite. Les compétences spécifiques sont réduites au strict minimum. Un tour entre deux points définis est demandé. Le vocabulaire spécifique à l'activité est présenté aux élèves.

DEUXIÈME SÉANCE

La mise en place du matériel, des informations de sécurité sont représentées aux enfants. Le schéma « de la sortie du vestiaire à l'embarquement » est revu plus rapidement. Chaque enfant doit au moins réaliser deux tours.

TROISIÈME SÉANCE

La mise en place initiale de cette séance est beaucoup plus rapide. L'objectif est que les élèves se mettent en action sur l'eau directement afin de réaliser une plus grande distance. Des jeux et exercices divers seront mis en place dans l'optique d'aborder déjà les critères du brevet de l'apprenti rameur.

QUATRIÈME ET CINQUIÈME SÉANCES

Les séances suivantes permettent de pousser l'acquisition des compétences spécifiques. Les enfants sont capables de se mouvoir avec beaucoup plus de facilité mais aussi de rapidité. Les compétences transversales sont

beaucoup plus concrètes. Les enfants savent se déplacer et peuvent maintenant se concentrer sur d'autres points (développement durable, respect du sens de navigation, entraide, améliorer le rôle du copilote...). La gestion du groupe mais aussi des individus est au cœur du cycle aviron. L'aviron est un sport d'équipe !

La construction des binômes est prépondérante dans la réussite collective du groupe. L'implication de l'enseignant est fondamentale pour la réussite de sa classe.

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



03. DIFFICULTÉS ET ACQUISITIONS

Quelques exemples de difficultés rencontrées et de compétences à acquérir :

DIFFICULTÉ	ACQUISITION
<i>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 de rythme et d'amplitude. La résistance des palettes dans l'eau lui fait à Nogent sur Marne, le 10 donne l'impression d'aller moins vite lors du temps moteur.</i>	Optimiser l'amplitude gestuelle et corrélérer les vitesse d'exécution correspondant aux temps moteur et glisseur. En aviron, les fréquences des phases de propulsion n'influent 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 et ramer plus longtemps.

DIFFICULTÉ	ACQUISITION
<i>Le rameur et le copilote sont perturbés par les déséquilibres : leur mouvement entraînant un gîte du bateau. Ils ont besoin de maîtriser l'équilibre du bateau pour se sentir en sécurité.</i>	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).

DIFFICULTÉ ACQUISITION

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 ramer).

Imaginer l'espace non perceptible par la vue. Pour que le rameur puisse se décentrer de son bateau et se représenter 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.

DIFFICULTÉ ACQUISITION

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.

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.



04. SÉCURITÉ

L'intervenant regroupe les enfants au début et à la fin de chaque séance pour expliquer la navigation à venir et répondre aux questions. L'intervenant donnera également aux enfants des consignes simples de sécurité qui leur permettront de prendre conscience du danger potentiel et de les responsabiliser. Quelques exemples :

Se vêtir en fonction des conditions climatiques

Mettre son gilet de sauvetage et l'attacher

Porter des chaussures de sport

Être attentif à son.sa équipier.ère et au groupe

Attendre le signal de départ pour embarquer

Rester à portée de voix (à proximité du bateau à moteur)

Retenir uniquement les consignes données par les adultes (enseignant.e et intervenant.e)

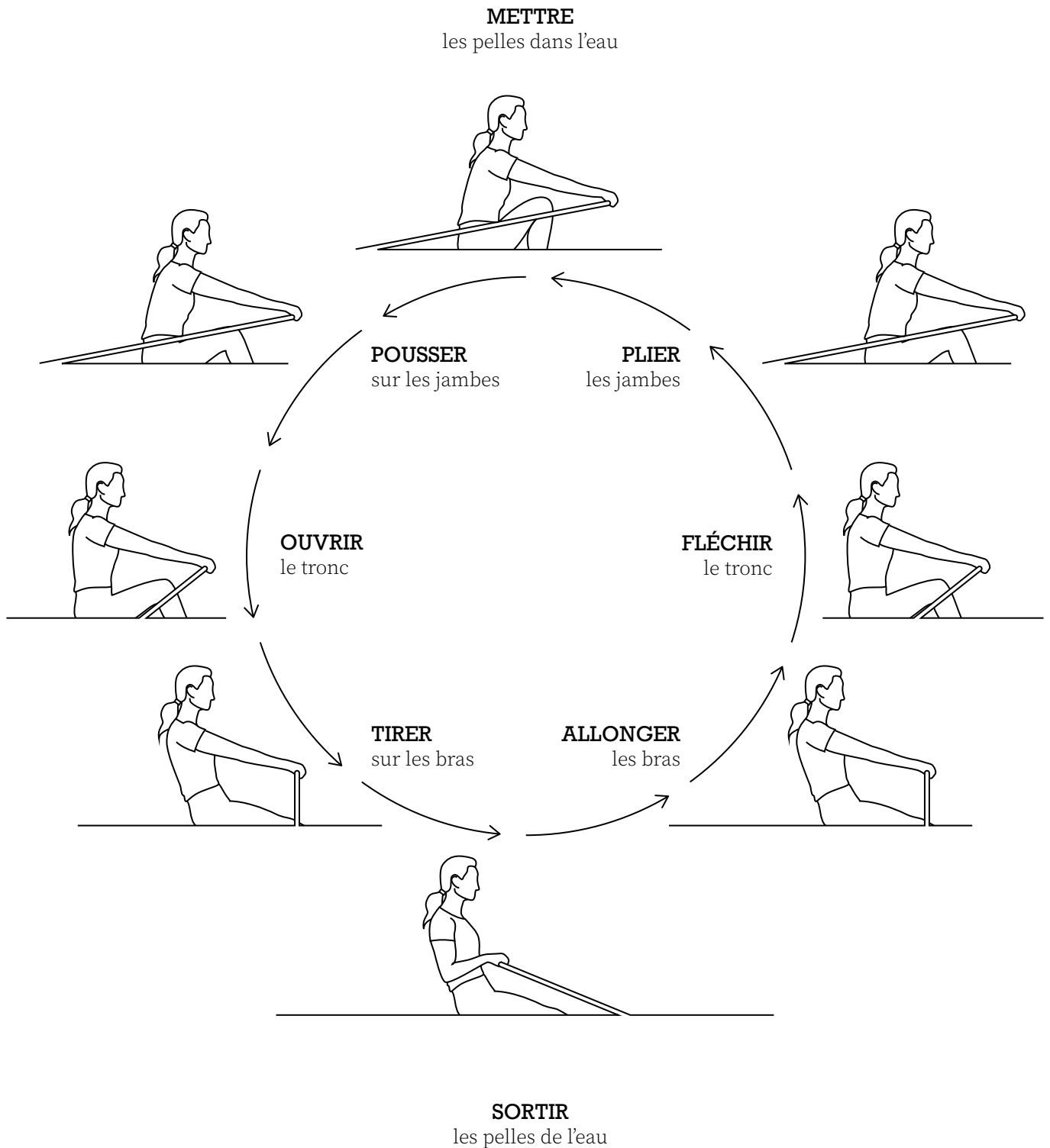
Naviguer dans le périmètre déterminé ou cheminer avec le bateau de sécurité

Écouter les signaux sonores

Repérer les signaux visuels



A. ANNEXE 1 LE GESTE DU RAMEUR



A.

ANNEXE 2

TERMINOLOGIE

A

AVIRON n.m. - On dit aussi *rame* ou *pelle*. Il est composé de quatre parties : la poignée ; le manche ; le collier et la palette.

B

BÂBORD n.m. - À droite du rameur et à gauche du copilote – aviron repéré par un collier rouge.

C

COULISSE n.f. - Siège à roulette sur lequel est assis le rameur.

D

DAME DE NAGE loc. - Support en forme d'un fer à cheval dans lequel s'appuie la pelle.

DÉNAGER verb. - Faire reculer son bateau en ramer dans le sens contraire du sens normal (en poussant les avirons lorsqu'ils sont immergés au lieu de les tirer).

P

PLANCHE DE PIEDS loc. - Emplacement devant le rameur pour mettre les pieds, maintenus par une sangle.

PORTANT n.m. - bras métallique présent de chaque côté du bateau. Les dames de nage y sont fixées à chaque extrémité. Ils portent les avirons.

R

RAIL n.m. - Barres sur lesquelles roule la coulisse.

RAMER verb. - Faire avancer son bateau en tirant sur les avirons (lorsque les palettes sont immergées).

S

SCIER verb. - Immobiliser les palettes dans l'eau simultanément ou différemment bâbord et/ou tribord pour stopper son bateau.

T

TRIBORD n.m. - À gauche du rameur et à droite du copilote – aviron repéré par un collier vert (astuce mnémotechnique TGV : *Tribord Gauche Vert*).



A.

ANNEXE 3

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

MAÎTRISE DU SOCLE COMMUN EN LIEN AVEC L'EPS	
Compétences sociales et civiques	<ul style="list-style-type: none">• Constituer des équipages mixtes et variés si cela est possible.• Vérifier l'équipement du bateau et celui de son binôme.• Adapter son comportement aux autres embarcations et rameurs.• Collaborer avec le co-pilote et avec les autres rameurs.• Comprendre, accepter et appliquer les règles de sécurité inhérentes à l'activité.
Compétence : L'autonomie et la responsabilité	<ul style="list-style-type: none">• Oser s'engager en acceptant de monter dans le bateau (support instable) et de se mettre volontairement dans une situation d'équilibre par la gîte du bateau et le changement de position.• Gérer les informations concernant mon bateau et les autres bateaux et le milieu (courant et vent) d'évolution.• Eprouver, ressentir, accepter des émotions : peur, plaisir de réussir... (les reconnaître sur soi et sur les autres, les nommer).• Elaborer 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.

A.

ANNEXE 4

UTILISATION DANS

D'AUTRES DISCIPLINES

Les séances vécues sur l'eau peuvent être exploitées dans d'autres disciplines à condition de faire un travail avant et après la séance. A minima, avant chaque séance, les enfants seront invités à s'informer des conditions météorologiques.

Après la séance, en classe, ils pourront analyser ce qu'ils ont vécu pour faire un bilan et anticiper les séances à venir. Parallèlement, l'enseignant alimentera la réflexion des élèves en l'élargissant, en les aidant à construire des savoirs dans les disciplines ci-après.

Cette liste n'est pas exhaustive et chaque enseignant pourra donc se l'approprier, l'enrichir à la lumière de sa propre expérience.

FRANÇAIS

- Vocabulaire
- Exprimer ses émotions, ses sensations

EDUCATION CIVIQUE

- Règles de navigation
- Respect des autres
- Mise en place / Rangement
- Réglementation
- Tenue adaptée à l'activité
- Comportement des usagers

GÉOGRAPHIE

- Carte typographique
- Balisage
- Orientation
- Plan, cartes, échelles

HISTOIRE

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

SCIENCES

- Vent, échelle Beaufort
- Météorologie
- Géologie
- Faune, Flore
- Développement durable

MATHÉMATIQUES

- Vitesse, distance
- Représentation graphique

TECHNOLOGIE

- Geste du rameur
- Différents types de bateau
- Principe des leviers, des forces

EDUCATION PHYSIQUE

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

ARTS PLASTIQUES

- Dessin
- Maquette

A.

ANNEXE 5

MEMENTO SUR LA

SÉCURITÉ EN AVIRON

LES ASPECTS RÉGLEMENTAIRES

QUAND ?	QUOI ?	QUE FAIRE ?
Début d'année	<ul style="list-style-type: none">• Agrément des intervenants 3 semaines avant le début de l'activité.• Projet pédagogique	<ul style="list-style-type: none">• Demande faite par l'employeur de l'intervenant auprès des services l'éducation nationale.• À construire en partenariat avec l'intervenant agréé et à valider par l'éducation nationale.
Avant le cycle	<ul style="list-style-type: none">• La convention• Test nécessaire avant la pratique des sports nautiques.	<ul style="list-style-type: none">• Signée par le directeur d'école, le président du club.• À réactualiser chaque fois que les conditions de mises en œuvre sont modifiées.• Fournir à l'intervenant agréé l'attestation de réussite des élèves validée.• Possibilité de passer ce test dans les piscines du Grand Nancy (gratuitement)



LA SÉCURITÉ PASSIVE

QUAND ?	QUOI ?	QUE FAIRE ?
Avant la séance	<ul style="list-style-type: none"> • La tenue vestimentaire • Les conditions météo • Consignes et attitudes 	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptée à la météo. • L'enseignant s'assure que les élèves ont à leur disposition les éléments vestimentaires permettant de s'adapter aux conditions météo. • S'informer et adapter les contenus de la séance avec l'intervenant extérieur. • Avoir en sa possession les numéros de téléphone permettant de contacter les familles. • Vérifier que les gilets de sécurité soient correctement capelés.
Pendant la séance	<ul style="list-style-type: none"> • Consignes et attitudes • Procédures en cas d'urgence 	<ul style="list-style-type: none"> • Permettre aux élèves de se situer sur le plan d'eau. • Rappeler aux élèves d'être attentifs aux consignes des adultes. • Si un bateau chavire, l'élève s'accroche à son bateau en attendant la venue de l'adulte. • Si plusieurs bateaux sont concernés s'accorder avec l'intervenant sur la conduite à tenir.

L'aisance de l'enseignant conditionne la réussite des élèves.