

Livre de Bord de l'enseignant



<http://avironcd22.free.fr>



Sommaire

PREAMBULE.....	3
COMPETENCE SPECIFIQUE A ATTEINDRE EN FIN DE PREMIERE	
UNITE D' APPRENTISSAGE (6 SEANCES).....	4
PROGRESSION 1	5
PROGRESSION 2	6
PROGRESSION 3	7
PROGRESSION 4	8
AVIRON DE BRONZE.....	9
PLAN TYPE D'UN PARCOURS D' EVALUATION.....	10
FICHE DE BORD	12
FICHE DE BORD	13
FICHE DE BORD	14
SECURITE	15
ANNEXE 1 : LE SITE.....	16
ANNEXE 2 : LE GESTE DU RAMEUR.....	18
ANNEXE 3 : TERMINOLOGIE	19
ANNEXE 4 : COMPETENCES TRANSVERSALES	20
ANNEXE 5 :UTILISATION DANS D' AUTRES DISCIPLINES.....	21
ANNEXE 6 : LE BATEAU	22
ANNEXE 7 : MEMENTO SUR LA SECURITE EN AVIRON	23



PREAMBULE

Le présent document est le fruit d'une étroite collaboration entre l'éducation nationale et le comité départemental des sociétés d'aviron. Il doit permettre aux élèves de vivre un cycle d'aviron en toute sécurité et de construire des compétences spécifiques à l'activité ou 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.

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 les compétences 6 et 7 du socle commun.



COMPETENCE SPECIFIQUE A ATTEINDRE EN FIN DE PREMIERE UNITE D'APPRENTISSAGE (6 SEANCES)

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

Sur l'eau, réaliser un parcours ou 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"> ● <i>Placement correct des avirons dans les dames de nage.</i>
Sécurité personnelle	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Port du gilet de sécurité correctement capelé.</i> ● <i>Réglage du cale pied adapté à la taille du rameur.</i> ● <i>Embarquer/débarquer/s'équilibrer et se rassurer.</i>
Conduire son embarcation	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Embarquer seul, ou avec aide.</i>
...avec précision	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Virer de différentes manières.</i> ● <i>Se déplacer en ligne droite en gardant son cap.</i> ● <i>Savoir arrêter son bateau rapidement.</i>
...en maîtrisant les deux phases de propulsion	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Différencier la propulsion et la glisse du bateau.</i> ● <i>Enchaîner les deux phases sans temps d'arrêt.</i> ● <i>Utiliser au maximum l'amplitude du rameur.</i>

PROGRESSION 1

Difficultés rencontrées par les élèves :

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.

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).

Séance 1		
Compétences	Critères de réussite	Situations
✓ Equiper les avirons dans les dames de nage.	▪ Sens des dames de nage et respect des couleurs (tribord=>vert/Bâbord=>rouge).	➤ Je place la dame de nage vers l'arrière du bateau et je fais glisser la palette dans la dame de nage.
✓ Positionner son cale pied correctement.	▪ Jambes tendues, l'extrémité des avirons doivent 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.

PROGRESSION 2

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 ».

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.*

Séance 2		
Compétences	Critères de réussite	Situations
✓ 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.
✓ Le rameur doit 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).

PROGRESSION 3

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).

Compétence spécifique :

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.

Séances 2 et 3

Compétences	Critères de réussite	Situations
<ul style="list-style-type: none"> ✓ S'aider du copilote. ✓ Apprendre à se déplacer sans l'aide du copilote. ✓ Diriger son bateau. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le pilote doit pouvoir nager (avancer) sans se retourner. ▪ Utiliser différentes méthodes (1 seul aviron/les 2 à la fois). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le copilote guide le rameur dans un périmètre défini. Il 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. 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. ➤ 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 à tribord). Contourner le périmètre dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse.

PROGRESSION 4

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

Compétence spécifique :

Optimiser l'amplitude gestuelle et corrélérer les vitesses 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.

Séances 4 et 5		
Compétences	Critères de réussite	Situations
✓ Ramer avec une amplitude maximale.	<ul style="list-style-type: none">▪ 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 dissociant temps moteur/temps glisseur.	<ul style="list-style-type: none">▪ 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.	<ul style="list-style-type: none">➤ Réaliser le moins de coups d'avirons possible entre deux bouées en utilisant que les bras, puis que les jambes, puis l'ensemble des membres.➤ Faire une petite randonnée (20 minutes sans s'arrêter).

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

Au fur et à mesure des séances ou à l'issue du cycle, les enfants doivent être capables de réaliser le parcours test (cf. aviron de bronze).



Protocole de l'épreuve

Objectifs :

Evaluation des compétences acquises par les élèves.

Matériel :

Bateau de couple avec ou sans coulisse.

Bateau individuel (exceptionnellement collectif).

Encadrement:

L'enseignant et l'éducateur diplômé FFSA ou breveté d'état et agréé par l'inspection académique.

Ce dernier doit s'assurer de la mise en oeuvre de toutes les conditions de sécurité, adaptées au bassin, aux pratiquants, au matériel et à la structure.

EPREUVE

Parcours d'habileté

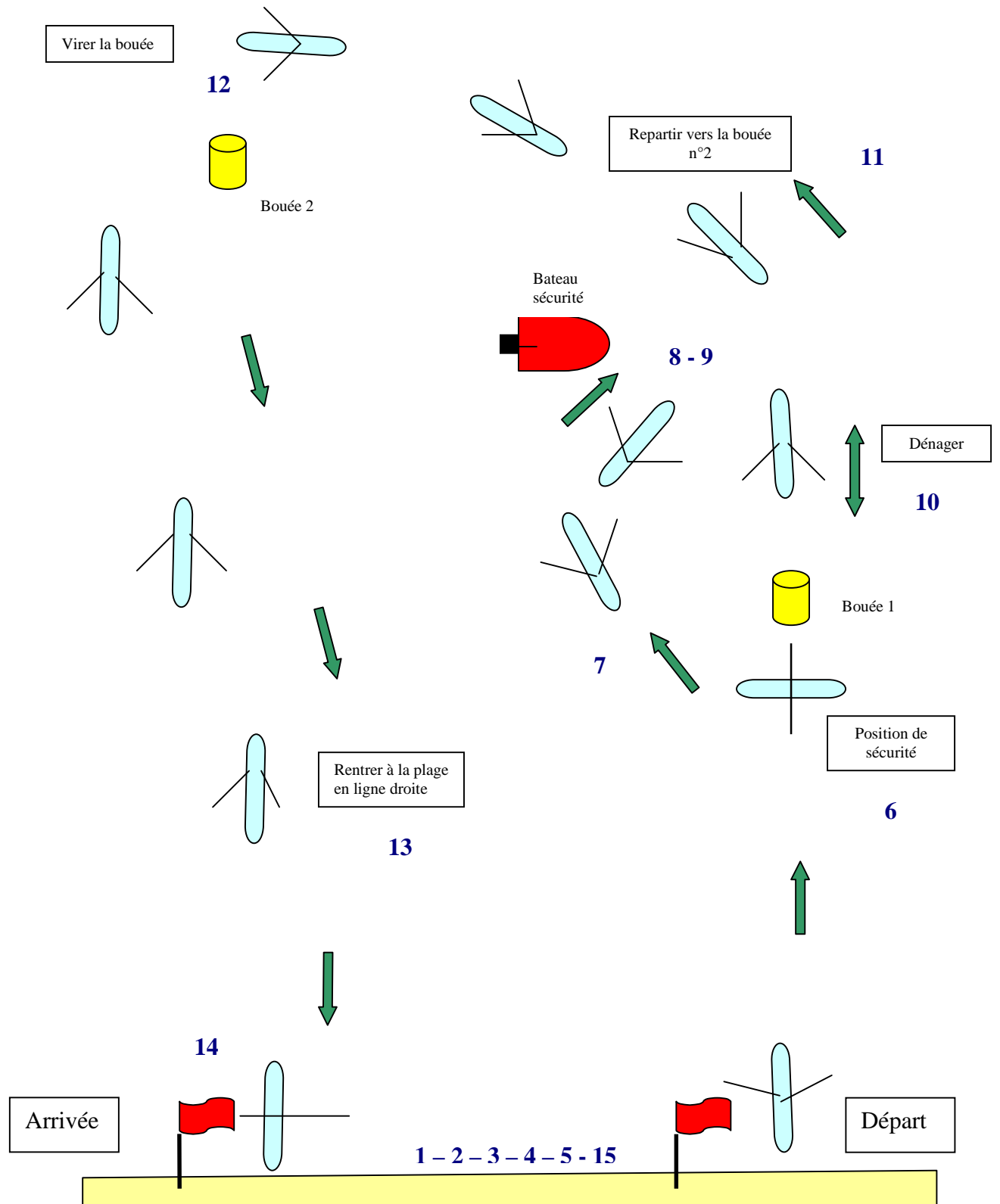
Conditions d'obtention

Obtenir au parcours d'habileté un total de points supérieur ou égal à 12, sans échec dans une épreuve éliminatoire (Ateliers 5, 6, et 11).

Détail du parcours :

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...***

PLAN TYPE D'UN PARCOURS D'EVALUATION





Brevet d'Aviron de Bronze - Grille de passage des épreuves



DATE : _____ RESPONSABLE (Nom et signature) : _____ Mettre X si réalisé et 0 si non réalisé		Nom de la structure : _____ Cachet de la structure : _____																					
			N° DOSSARD	ADMIS / NON ADMIS	TOTAL DES POINTS DU PARCOURS	PORTER SES AVIRONS	PORTER SON BATEAU AVEC AIDE	METTRE SON BATEAU A L'EAU AVEC AIDE	INSTALLER SON MATERIEL	MONTER DANS SON BATEAU SANS AIDE	SE METTRE EN POSITION DE SECURITE	FAIRE GITER SON BATEAU	STABILISER SON BATEAU	AVANCER EN LIGNE DROITE	RECULER EN LIGNE DROITE	VIRER AUTOUR D'UNE BOUEE	REVENIR AU PONTON	DESCENDRE DE SON BATEAU SANS AIDE	RENTRE SON MATERIEL AVEC AIDE				
N°	NOM	PRENOM	NAISSANCE	N° DE LICENCE	CLUB	18	N4	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
0	DUPONT	Jean	15/12/78	15555	ASE	18	N4	12	X	X	O	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							

Pour être admis (A), le total des points doit être supérieur ou égal à 12, sans avoir d'échec dans une épreuve éliminatoire (ateliers 5, 6, et 11).

FICHE DE BORD SEANCES 1 - 2



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 :

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

FICHE DE BORD SEANCES 3 - 4



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 :

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

FICHE DE BORD SEANCES 5 - 6



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 :

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

SECURITE



A chaque séance, l'intervenant donnera aux enfants des consignes simples de sécurité qui leur permettront de prendre conscience du danger potentiel et de les responsabiliser.

Exemples :

- ✓ Se vêtir en fonction des conditions climatiques ;
- ✓ Mettre son gilet de sauvetage et le capeler ;
- ✓ Porter des chaussures ou des sandales ;
- ✓ Ne pas se mouiller au-delà des genoux à l'embarquement et au débarquement ;
- ✓ Etre attentif à son 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 et intervenant) ;
- ✓ Naviguer dans le périmètre déterminé ou cheminer avec le bateau de sécurité ;
- ✓ Ecouter les signaux sonores (sifflet) ;
- ✓ Repérer les signaux visuels (bouées, pavillons) .

Avant et après chaque séance, l'intervenant regroupe les enfants afin d'expliquer la navigation à venir et de répondre aux questions.

ANNEXE 1 : LE SITE

Accueil



Les vestiaires



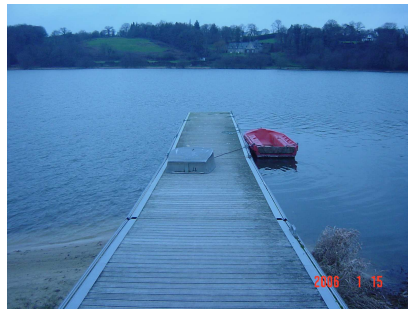
Salle de cours



Prise en main
du matériel



Embarquement /
débarquement



Rangement
accastillage +
Avirons



ANNEXE 2 : LE GESTE DU RAMEUR

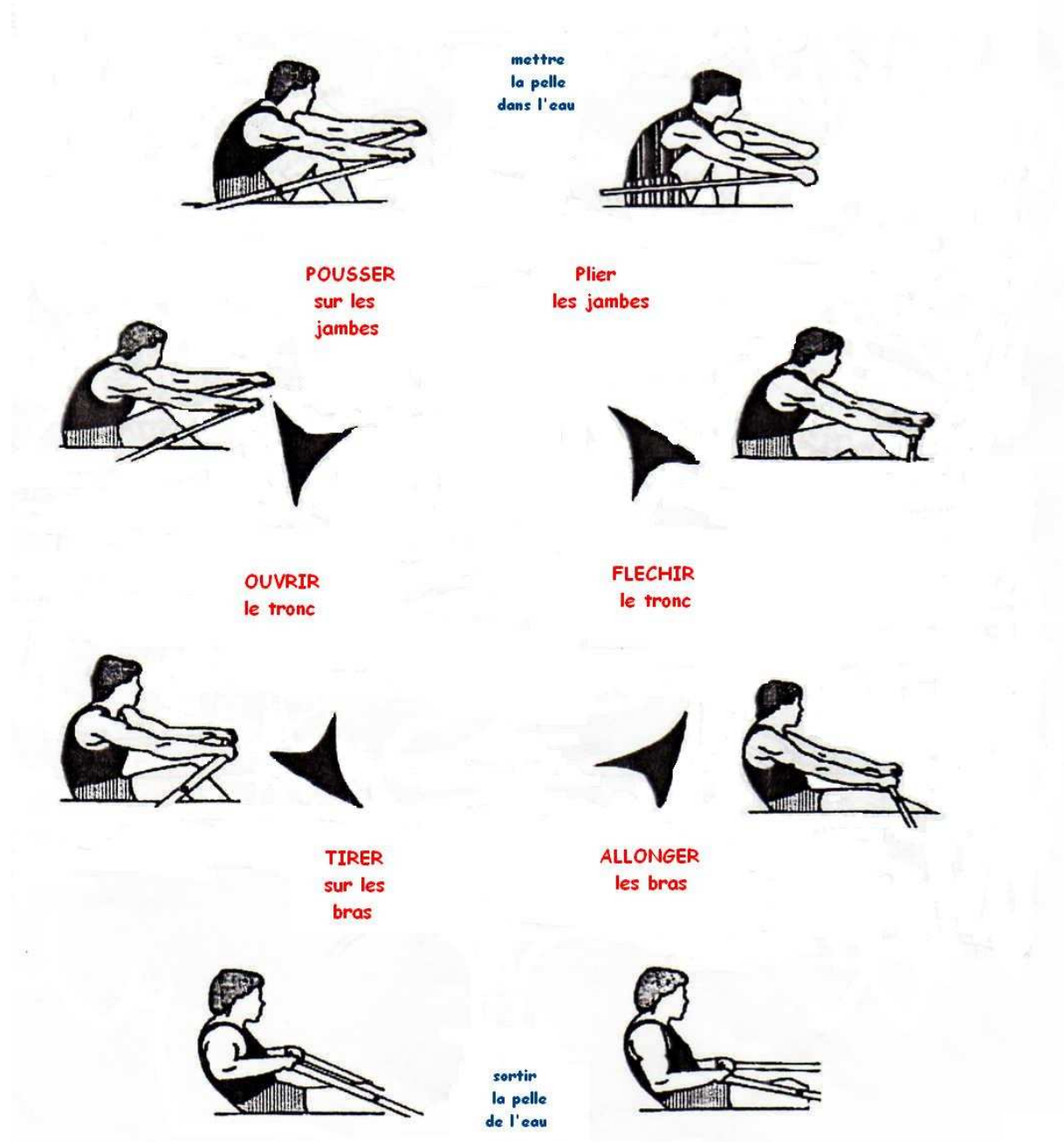


Se propulser :

Ramer coup par coup d'aviron : départ pelles dans l'eau vers l'avant du bateau

✓ Jambes un peu fléchies, puis semi-fléchies, puis jambes complètement fléchies (tibiaux verticaux)

Ces mouvements s'effectuent en faisant rouler la coulisse progressivement et s'enchaînent sans temps d'arrêt.



ANNEXE 3 : TERMINOLOGIE



- ◇ Aviron On dit aussi : « rame ou pelle ». Il est composé de 4 parties :
- la poignée / le manche / le collier / la palette.
- ◇ Bâbord A droite du rameur et à gauche du copilote – pelle repérée par un collier rouge.
- ◇ Banc fixe Siège utilisé par le copilote.
- ◇ Coulisse Siège à roulette utilisé par le rameur.
- ◇ Dame de nage U en plastique de couleur rouge ou verte selon sa bordée (bâbord ou tribord) sur lequel s’appuie la pelle quand on rame.
- ◇ Dénager Faire reculer son bateau en poussant sur les avirons quand les palettes sont immergées.
- ◇ Planche à pieds Emplacement devant le rameur pour mettre les pieds, maintenus par une sangle.
- ◇ Portants Ce sont les bras métalliques qui sortent de chaque côté du bateau. Les dames de nage y sont fixées à chaque extrémité. Ils portent les avirons...
- ◇ Nager Faire avancer son bateau en tirant sur les avirons (palettes immergées).
- ◇ Rail Barres sur lesquelles roule la coulisse et où l’on installe le banc fixe.
- ◇ Scier Immobiliser les palettes dans l’eau simultanément ou différemment bâbord et/ou tribord en stoppant son bateau.

.....

ANNEXE 4 : COMPETENCES TRANSVERSALES



Maîtrise du socle commun en lien avec l'EPS	
<p>Compétence 6 : compétences sociales et civiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Constituer des équipages mixtes si cela est possible. - Vérifier l'équipement du bateau, celui de son binôme. - Adapter son comportement aux autres : embarcations ; rameurs. - Collaborer avec le co-pilote et avec les autres rameurs. - Comprendre, accepter et appliquer les règles de sécurité inhérentes à l'activité.
<p>Compétence 7 : l'autonomie et la responsabilité</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oser s'engager en acceptant de : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Monter dans le bateau (support instable). ✓ Se mettre volontairement en « danger » par la gîte, par des changements de position sur le bateau. - Prendre des indices simples sur : <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 ? - 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.



ANNEXE 5 : 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.

Au minimum, avant chaque séance, les enfants seront invités à s'informer des conditions météorologiques, des horaires de marée le cas échéant, etc.

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	Education Civique	Géographie	Histoire
Vocabulaire Exprimer ses émotions, ses sensations (peur, plaisir)	Règles de navigation Respect des autres Mise en place / rangement Réglementation Equipement personnel Comportement des usagers	Carte typographique Balisage Orientation Bassin Versant Réseau Hydrographique	L'aviron à travers les ages Les différents types de matériel Liens historiques du site Patrimoine naturel Partage du milieu naturel

Sciences	Mathématiques	Technologie
Vent, échelle Beaufort Météorologie Géologie Faune, Flore Environnement	Vitesse, distance Représentation graphique Plan, cartes, échelles	Gestes du rameur Différents types de bateaux

Education physique	Arts plastiques	Chant
Endurance Orientation Gestion de l'effort Coordination Motricité	Dessin Maquette	Chants de marins

ANNEXE 6 : LE BATEAU



CARTE D'IDENTITE

Prénom : Bateau découverte évolution

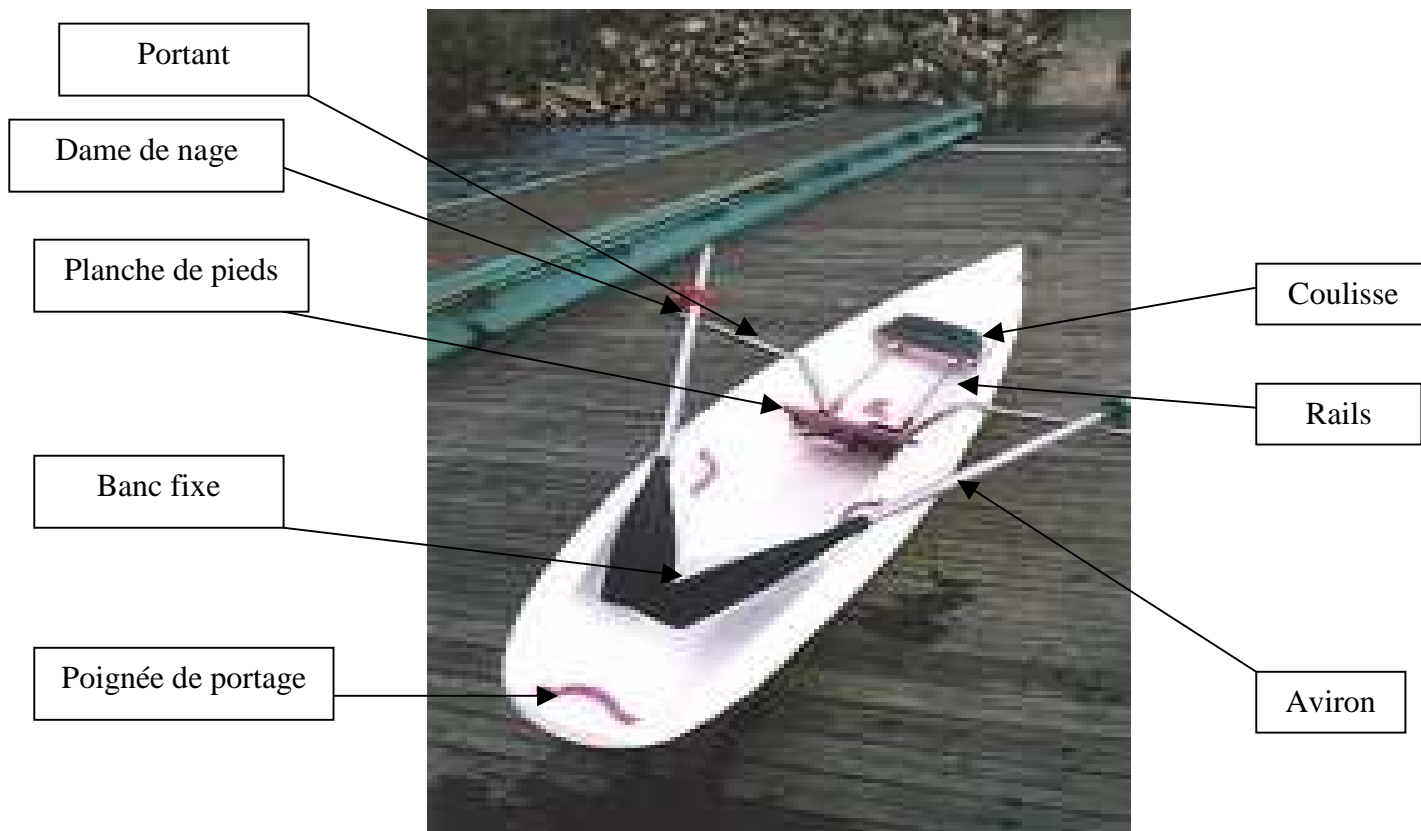
Née à : Agen

Fille de : Ets MPS

Longueur : 5 m

Largeur : 80 cm

Poids : 30 kg



ANNEXE 7 : MEMENTO SUR LA SECURITE EN AVIRON



Les aspects réglementaires

QUAND ?	QUOI ?	QUE FAIRE ?
Début d'année	<ul style="list-style-type: none">- Inscription du centre nautique sur le répertoire départemental (IA 22) ou navigation autorisée sur le plan d'eau (plans d'eau régulièrement utilisés : Dahouët, Lamballe, Jugon Les Lacs, Bourbriac, Maël-Carhaix...)- Agrément des intervenants 3 semaines avant le début de l'activité.- Projet pédagogique.	<ul style="list-style-type: none">- A vérifier au près de l'éducation nationale.- Demande faite par l'employeur de l'intervenant auprès des services l'éducation nationale.- A 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.	<ul style="list-style-type: none">- Signée par l'inspecteur de l'éducation nationale, le directeur d'école, le propriétaire des lieux de pratique.- A réactualiser chaque fois que les conditions de mises en œuvre sont modifiées.
Durant le cycle natation ou au début du cycle aviron	<ul style="list-style-type: none">- Test nécessaire avant la pratique des sports nautiques.	<ul style="list-style-type: none">- Fournir à l'intervenant agréé l'attestation de réussite des élèves validée.- Possibilité de passer ce test sous l'autorité du CPC ou du CPD, du BEESAN ou du BEES aviron .

En savoir plus :

- L'organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques : circulaire n°99-136 du 21/09/1999, parue au BO HS n°7 du 23 septembre 1999.
- Le test nécessaire avant la pratique des sports nautiques : circulaire n°2000-075 du 31 mai 2000, parue au BO du n°22 du 8 juin 2000.
- Les intervenants extérieurs à l'école : circulaire n°92-196 du 03/07/1992 parue au BO n°29 du 16 juillet 1992.

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. - Le maître s'assure que les élèves ont à leur disposition les éléments vestimentaires permettant de s'adapter aux conditions météo. - Le confort de pratique est un atout majeur de la réussite des élèves dans les activités nautiques. - S'informer et adapter les contenus de la séance avec l'intervenant extérieur. - Etre accueilli à l'arrivée au centre : point de ralliement, situation des vestiaires et sanitaires, point d'accueil de la classe, localisation du téléphone et numéros d'urgence. - 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.