

RAME EN 5^e SE JETTE À L'EAU

En alliant la réflexion sur la préservation de l'eau et des espaces naturels à la découverte d'une pratique sportive, le nouveau projet scolaire de la fédération française d'aviron ouvre des perspectives de responsabilisation des élèves.

En 2013, la fédération française d'aviron a conçu un programme innovant pour faire découvrir l'aviron aux élèves de 5^e, en s'affranchissant des conditions habituelles de pratique. Aujourd'hui, avec plus de 90 000 élèves ayant découvert une pratique indoor, elle souhaite accompagner les enseignants pour que les élèves découvrent en situation les émotions d'un sport nautique¹.

Rame en 5^e

Validé par le ministère de l'Éducation nationale et s'inscrivant dans le cadre de conventions fédérales avec l'UNSS et l'UGSEL, ce programme d'animation² est un outil clé en main permettant aux élèves de comprendre l'intérêt de pratiquer une activité physique de façon régulière pour améliorer leur état de santé.

Il associe deux temps :

- une activité sur ergomètre de découverte de la coordination, puis une épreuve d'une minute réalisée simultanément par équipes, débouchant sur un classement national des classes ;
 - des ateliers réflexifs, associant connaissances de l'EPS et de SVT sur le fonctionnement du corps humain en lien avec les effets de l'activité physique (apports et dépenses caloriques, connaissance des appareils respiratoire et cardio-vasculaire, nutrition).
- Épreuve de courte durée, l'activité indoor est accessible à tous et toutes. Elle permet aux élèves de participer à des défis, de se confronter aux autres



élèves (de la classe, de l'académie, de la France par le biais du championnat UNSS ou des challenges), mais également de s'éprouver eux-mêmes. Le dispositif d'affichage sur grand écran traduit l'effort fourni (instant T et moyenne) en une animation simulant une course et incite à ne pas faiblir, à rester concentré et à donner le meilleur de soi-même.

Pour les classes s'engageant dans une séquence d'aviron indoor, un cahier d'entraînement peut être mis en place. Il constitue une source de motivation et aide les élèves à apprécier leurs progrès.

Avec une progression régulière, et plus de 1 000 classes participantes l'année dernière, ce programme montre son intérêt, tant par sa facilité d'accès que par les liens qu'il permet avec des associations locales.

Rame en 5^e se jette à l'eau

Une nouvelle étape dans ce programme de développement de l'aviron scolaire

est franchie avec la proposition d'une séance de découverte, cette fois sur l'eau !

Conçue sur le même principe, elle associe :

- une séance en bateau collectif (4 ou 8 avec barreur) ;
- un atelier de sensibilisation scientifique contribuant à un thème d'étude³ de la transition écologique et du développement durable.

L'organisation

Coordonnée par le professeur d'EPS, avec l'aval du chef d'établissement, et en présence d'un cadre technique d'un club de proximité, la séance s'inscrit dans le protocole de sécurité académique de l'activité (accessibilité et configuration du site de pratique, matériel, organisation des groupes, co-intervention, sécurité)⁴. Elle s'adresse à toute la classe et les besoins spécifiques des élèves en situation de handicap sont pris en compte (accessibilité, matériel adapté, etc.).

L'aviron, une pratique aux différents rôles

Naviguer, c'est s'engager dans un projet de déplacement sur l'eau à l'aide



Photo : D. Blin, F.F. Aviron

Atelier 1 : activités scientifiques sur le thème de l'eau

Deux affiches plastifiées présentent le cycle de l'eau et son utilisation dans le monde. Après un temps d'expression, de lecture et de commentaires, les élèves (seul, par deux ou par équipes) répondent à des séries de quizz conçus en référence avec les programmes :

- l'eau (ressource, formes de vie, cycle de l'eau, risques naturels) ;
- gestion des ressources naturelles (consommation, pertes, gaspillage) ;
- qualité et traitement de l'eau (potabilité, purification, techniques d'analyse, stations d'épuration...) ;
- chimie et environnement (sources de pollution, dépollution), etc.

Plusieurs quizz faisant référence aux programmes scolaires permettent de motiver les recherches et l'approfondissement des connaissances nécessaires à la formation de comportements responsables. Ils peuvent être réutilisés en classe, ou servir à l'évaluation des connaissances acquises. Des jeux sur la découverte du milieu naturel⁷ peuvent être également proposés le plus souvent adaptés au contexte local du club et du lieu de pratique.

7. Des ressources complémentaires sont téléchargeables sur : ffaviron.fr > Espace fédéral > Développement durable.



Atelier 2 : une pratique-découverte de l'aviron

Après une présentation des règles de sécurité sur l'eau (sens de circulation, vigilance particulière à apporter à certains éléments, etc.), Les élèves embarquent et expérimentent les 3 piliers : s'équilibrer, se déplacer/propulser, s'orienter. Confrontés à l'instabilité du bateau et la perte des repères habituels, ils découvrent les particularités de l'utilisation des avirons, outil qui sert à la fois à la propulsion et à l'équilibre. Les élèves effectuent ensuite un parcours sur l'eau, en expérimentant les manœuvres pour se diriger et revenir au ponton pour débarquer. Si la pratique s'effectue en bateau collectif, les élèves sont aussi sensibilisés à la notion de cohésion et de rythme.

- ▶ d'avirons et régler simultanément des tâches de propulsion, de conduite et d'équilibre pour réaliser la trajectoire souhaitée. La technique est régie par les contraintes mécaniques et biomécaniques liées au matériel, à l'environnement et aux moyens humains :
 - le barreur est le pilote (ou le co-pilote) de l'embarcation dont il gère la direction au moyen d'une barre (gouvernail). Seul équipier positionné dans le sens d'avancement du bateau, il donne les consignes aux rameurs ;
 - le rameur, membre d'un équipage (à 2, 4 ou 8) doit se coordonner pour

- propulser le bateau ;
- le chef de nage, rameur placé en tête de bateau, donne le rythme et la cadence grâce à des mouvements précis et réguliers.

La séance

Elle se déroule sur une demi-journée :

- accueil de la classe sur le site et présentation de l'activité et des intervenants ;
- présentation de l'aviron et consignes pour s'installer dans un bateau et ramer à partir d'une vidéo des membres de l'équipe de France⁵ ;

- en deux groupes, participation successive aux 2 ateliers pendant 40 min environ (encadrés 1 et 2) ;
- puis, réalisation en classe entière d'un biathlon « aviron-défi sciences » (encadré 3).

L'aviron a de nombreux atouts et sa double pratique, en salle (ergomètre) ou sur l'eau, élargit son potentiel éducatif. Fort de sa connotation évocatrice, « ramer » demande pourtant de l'abnégation, de la coopération, de la réflexion : en effet, le plus fort n'est pas forcément le plus rapide et le plus endurant n'est pas toujours le plus habile...

Rameur, l'élève doit accepter de suivre et respecter les autres (le copilote, le barreur ou la nage). Il doit évoluer en fonction des consignes, des contraintes techniques d'un engin sportif, et des spécificités du milieu naturel.

Une expérience éducative que les éducateurs sportifs des clubs d'aviron, formés pour intervenir aux côtés des enseignants⁶ avec des publics scolaires, souhaitent faire vivre à toute une génération d'élèves.

Un biathlon classe entière « aviron-défi sciences »

Dans un espace dégagé, 1 ergomètre et 1 table de regroupement par équipe de 8 élèves. Les élèves se relaient :

- chaque élève effectue 200 m sur l'ergomètre ;
- puis il rejoint la table pour tirer au sort une carte qu'il doit replacer sur l'affiche muette du cycle de l'eau ;
- pendant ce temps, le 2^e relayeur s'installe sur l'ergomètre (éventuellement avec aide pour tenir ses pieds) ;
- si la carte est bien placée, l'arbitre donne le signal de départ au 2^e relayeur ;
- si la carte n'est pas bien placée, l'élève doit réaliser une pénalité (20 sauts à la corde, 50 m en course à pied, etc.) avant de taper sur l'épaule de son relayeur.

L'équipe gagnante est celle dont les 8 équipiers ont réalisé le plus vite leurs épreuves. Cet atelier peut être adapté avec un parcours en bateau individuel ou collectif selon le plan d'eau et le matériel disponible au sein du club.

Commission aviron scolaire, Fédération française d'aviron.

1. L'ensemble des actions proposées par la fédération française d'aviron à destination des publics scolaires est consultable sur : scolaire.ffaviron.fr.

2. COMMISSION SCOLAIRE F. F. AVIRON, « Rame au collège », *Revue EP&S* n° 359, nov.déc. 2013.

3. « Physique-chimie, croisements entre enseignements », Programmes du cycle 4, BOEN spécial n° 11 du 26/11/2015.

4. « Exigences de la sécurité dans les activités physiques de pleine nature dans le second degré ». Circ. 2017-075 du 19/04/2017, BOEN n° 16 du 20/04/2017.

5. En ligne sur : <http://scolaire.avironfrance.fr/medias/galerias-videos/16-rame-en-5eme-se-jette-eau-video-intro>

6. Les comités régionaux et départementaux de la F. F. aviron sont aussi à la disposition des équipes académiques pour organiser des actions de formation auprès des enseignants.