

# L'aviron à l'école

Document réalisé par l'équipe départementale EPS premier degré du Calvados (sept 2009)

## SOMMAIRE

Définition de l'activité aviron	page 2
Enjeux de formation	page 2
Le matériel	page 3
La sécurité	page 4
Problèmes fondamentaux posés par la pratique	page 4
Les ressources mobilisées	page 5
Tableau général : étapes, savoirs à construire et situations de référence	page 6
Unité d'apprentissage aviron	page 7
Evaluation : Niveau 1 = la boucle	page 9
Niveau 2 = le parcours	page 11
Brevet du rameur scolaire	page 13
Réglementation : Recommandations pédagogiques	page 14
Test nécessaire avant la pratique des sports nautiques	page 15

Document réalisé par Christian Boutron - CPD EPS Calvados et la Base d'Aviron de Caen (SNCC)



# L'activité AVIRON

## 1. Définition

L'aviron, sport de glisse, est une activité de plein air, de loisir et de compétition qui consiste à se déplacer sur l'eau au moyen d'un bateau et d'avirons.

## 2. Enjeux de formation

Pour y arriver, le rameur doit en permanence *propulser, équilibrer, diriger* son embarcation et coordonner l'ensemble «rameur - bateau - avirons».

Cette activité mobilise l'ensemble des groupes musculaires et exige une bonne coordination gestuelle.

Le mouvement du rameur est cyclique et se compose de deux phases principales :

- la phase d'appui pendant laquelle la coordination de l'action des jambes, du tronc et des bras permet la propulsion et l'accélération de l'embarcation
- la phase de remplacement pendant laquelle le rameur se replace et récupère pour une nouvelle phase d'appui

Ces deux phases sont reliées entre elles par deux phases de transition: le dégagé et la prise d'eau.

La réalisation correcte de chacune de ces actions dans un rythme adapté est un gage d'efficacité. Elle trouve ses fondements dans *les principes d'action* :

### 2.1. S'équilibrer

Il s'agit de mettre le bateau dans une position stable assurant :

- la mise en sécurité
- une bonne installation pour exercer une action motrice efficace

Pour cela le rameur doit en permanence :

- maintenir son corps dans le plan vertical (axe longitudinal de l'embarcation)
- stabiliser le bateau en ajustant la hauteur des poignées des avirons

### 2.2. Se diriger

Il s'agit d'influer sur la direction du bateau par l'intermédiaire des avirons pour se déplacer. Il faut tenir compte de l'environnement (courant, vent, obstacles, autres usagers...) et des règles de navigation.

Le rameur a recours aux manœuvres suivantes :

- *nager* (avancer) en tirant sur les avirons
- *dénager* (reculer) en poussant sur les avirons
- *virer* (tourner) en nageant plus fort ou avec plus d'amplitude d'une bordée que de l'autre
- *rabattre* (faire demi-tour) en nageant d'une bordée et *dénageant* de l'autre

### 2.3. Se propulser

C'est l'action motrice permettant de faire avancer son embarcation à partir d'un appui.

### 3. Le matériel

- *L'équipement*

L'été, un short et un tee-shirt sont suffisants. Une casquette et des lunettes de soleil sont très utiles. Lorsque le temps est plus froid, il faut porter un pantalon de survêtement et un sweat-shirt. Il est préférable que les vêtements n'aient pas de poches, le rameur pouvant s'y accrocher les mains pendant qu'il rame. De simples chaussures de sport sont suffisantes.

- *Le bateau*

On utilise le « Bateau Découverte ». C'est un bateau individuel qui permet de découvrir l'aviron dans de très bonnes conditions. Le bateau est très stable et très sûr. Le rameur étant seul est mieux à même de comprendre les effets de ses actions dans le bateau. Il doit par contre gérer seul sa direction. L'équipement de ce bateau peut être adapté pour accueillir un deuxième rameur ou bien un passager.

#### 4. La sécurité

Les chutes à l'eau sont rares, mais pas impossibles. Les bateaux d'aviron utilisés pour la découverte et l'apprentissage sont plus larges que les bateaux de compétition et beaucoup plus stables.

De plus, une fois le bateau équipé de ses avirons, ceux-ci agissent un peu comme un balancier pour le stabiliser. Lorsque les rameurs tiennent fermement les avirons avec les palettes posées à plat sur l'eau, le bateau peut être assimilé à un trimaran et reste donc très stable.

#### 5. Problèmes fondamentaux posés par la pratique

Le rameur sera amené :

- à transformer son équilibre de bipède vertical en équilibre de quadrupède en position assise.
- à associer et coordonner trains supérieur et inférieur afin d'assurer son déplacement.  
=> Toutes les chaînes musculaires seront mises en action.
- à prendre des informations pendant l'action elle-même sur sa propre position et sur celle des autres bateaux.  
=> Ce qui fait la spécificité de l'activité, et la différence notamment avec le canoë-kayak, c'est le déplacement vers l'arrière : la prise d'informations en est complètement perturbée.
- à gérer son énergie pour chaque action et dans la totalité du parcours, qui peut faire appel à des ressources énergétiques diverses.
- à contrôler ses émotions en cas de déséquilibre manifeste.

## 6. Les ressources mobilisées

- **Sur le plan moteur**
  - coordination des actions (c'est une des rares activités qui permet de coordonner les actions des bras, du tronc et des jambes)
  - dissociation segmentaire
  - souplesse des articulations
  - force des membres inférieurs et supérieurs, dans une moindre mesure (malgré ce qu'en pensent les débutants)
- **Sur le plan physiologique**
  - capacités d'endurance sur un parcours de plus en plus long
  - capacités de vitesse dans des actions ponctuelles engageant des ressources énergétiques importantes, lors d'accéléérations courtes par exemple
- **Sur le plan psychologique**
  - maîtrise de ses émotions, liées au déséquilibre et au milieu aquatique
- **Sur le plan social**
  - capacité à assumer ses actes devant ses camarades (activité nouvelle et déstabilisante)
  - confiance en l'autre (le partenaire embarqué) et dans le matériel spécifique
- **Sur le plan informationnel**
  - capacité à prendre les informations pertinentes pour assurer son déplacement
  - capacité à prendre des décisions en adéquation avec son niveau actuel et les informations prélevées.

## Compétence spécifique : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

## Activité nautique: Aviron

**Préambule** : Savoir préparer et vérifier son matériel, savoir accastiller (installer les avirons), savoir régler la barre de pieds, connaître les règles de sécurité (ne jamais lâcher les avirons), savoir se repérer sur le plan d'eau, accepter la collision éventuelle. Découvrir le geste global sur l'engomètre.

### Étapes à franchir

### Savoirs à construire

### Situations de référence

#### Se déplacer

1. Porter le bateau (à plusieurs)
2. Mettre le bateau à l'eau (avec aide)
3. Savoir monter dans le bateau et en descendre (sans aide)
4. Connaître la position de sécurité
5. Faire avancer son bateau en ligne droite
6. Arrêter le bateau (« scier »)
7. Reculer en ligne droite (« dénager »)
8. Tourner sur place ( $\frac{1}{2}$  tour bâbord,  $\frac{1}{2}$  tour tribord)
9. Virer autour d'une bouée
10. Revenir au ponton (sans aide)

#### La boucle

(cf « Aviron de Bronze »)

Départ en autonomie  
3 ou 4 bouées  
Retour ponton  
A faire dans les 2 sens

#### Maîtriser son déplacement

1. Toucher une bouée (pointe avant, pointe arrière)
2. Passer entre 2 bouées sans les toucher
3. Ramasser un objet et le lancer
4. Ramer longtemps (env 300m) sans s'arrêter et en ligne droite
5. Naviguer en solo, sans observateur

#### Le parcours

(cf « Aviron d'Argent »)

6 bouées  
Marche avant et arrière (toucher une bouée)  
Rotations sur place

#### Naviguer à plusieurs

Naviguer sur un bateau à 4 avec barreur

1. Naviguer à 2 rameurs à la fois
2. puis à 3,
3. puis à 4

#### Le chef d'orchestre

Ramer ensemble comme le n°1

En 4 séances

De 4 à 8 séances

De 8 à 10 séances

Les savoir-faire visés à l'école primaire ne concernent normalement que les 2 premières étapes.

Niveau : cycle 3

## Unité d'apprentissage

Capacités à construire

- s'équilibrer sur une embarcation étroite
- se diriger dans l'espace arrière
- se propulser en ligne droite
- coordonner jambes / tronc / bras

Activité

### AVIRON

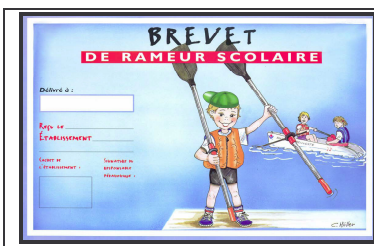
Séances	Objectifs pour l'enseignant	Buts pour les enfants	Situations pédagogiques	Rôle de l'enseignant
Entrer dans l'activité (1 séance)	Découvrir le matériel, le geste global, les premiers coups de rame	Savoir déplacer son bateau	<p><b>Situation de découverte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir le geste global à l'ergomètre (coordonner jambes / tronc / bras)</li> <li>- Monter et descendre du bateau</li> <li>- Partir et revenir au ponton</li> <li>- Se déplacer</li> </ul>	Accompagne les découvertes, soutient les élèves en difficulté
Apprendre et Progresser (5 à 6 séances)	Construire progressivement de nouveaux savoirs	Savoir déplacer, arrêter son bateau Etre autonome sur l'eau	<p><b>Situations d'apprentissage :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La position de sécurité</li> <li>- Arrêter son bateau (« scier »)</li> <li>- Reculer (« dénager »)</li> <li>- Viner autour d'une bouée</li> <li>- Passer entre 2 bouées</li> <li>- Demi-tour bâbord et tribord</li> <li>- Rotations complètes</li> <li>- Ramasser un objet et le lancer</li> <li>- Ramer longtemps en ligne droite</li> </ul>	Participe activement à la mise en place des situations pédagogiques  Repère les élèves en difficulté  Assure la différenciation pédagogique
Evaluer Réinvestir (1 séance)	Evaluer les savoir-faire acquis	Réussir un parcours	<p><b>Situations de référence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La boucle</b> : au bout de 4 séances, l'élève peut réaliser une boucle dans les 2 sens avec départ et retour ponton</li> <li>- <b>Le parcours</b> : au-delà de 4 séances, l'élève peut réaliser un parcours avec demi-tour, marche arrière et marche avant en ligne droite sur 300m environ</li> </ul>	Liste les savoirs acquis



<p><b>Séance 1 / Date :</b> Dérroulement</p> <p>Initiation sur ergomètre pour geste global S'équiper, porter les avirons Porter le bateau (avec aide) Mettre le bateau à l'eau (avec aide) Installer les avirons Monter et descendre du bateau (sans aide) Position de sécurité : les palettes touchent l'eau Premiers déplacements</p>	<p><b>Séance 4 / Date :</b> Dérroulement</p> <p>Révision des acquis Demi-tour bâbord Demi-tour tribord Toucher une bouée avec la pointe avant, puis avec la pointe arrière Revenir au ponton sans aide</p>	<p><b>Séance 2 / Date :</b> Dérroulement</p> <p>Révision des acquis Réglage de la barre de pieds Stabiliser le bateau, le faire glisser S'arrêter = « scier » Avancer en ligne droite Revenir au ponton (avec aide)</p>	<p><b>Séance 5 / Date :</b> Dérroulement</p> <p>Révision des acquis Passer entre deux bouées, sans les toucher Ramasser un objet flottant et le renvoyer Puis idem en limitant le temps</p>
<p><b>Séance 3 / Date :</b> Dérroulement</p> <p>Révision des acquis Reculer en ligne droite = « dénager » Virer autour d'une bouée, sans la toucher Revenir au ponton sans aide (pas de choc) Descendre du bateau sans aide</p>	<p><b>Séance 6 / Date :</b> Dérroulement</p> <p>Révision des acquis Endurance = ramer sans s'arrêter sur une distance allant de 300m à 800m</p>		

Évaluation : 2 parcours d'évaluation différents selon le nombre de séances suivies :

- 4 séances                                    => la boucle
- de 4 à 8 séances                       => le parcours

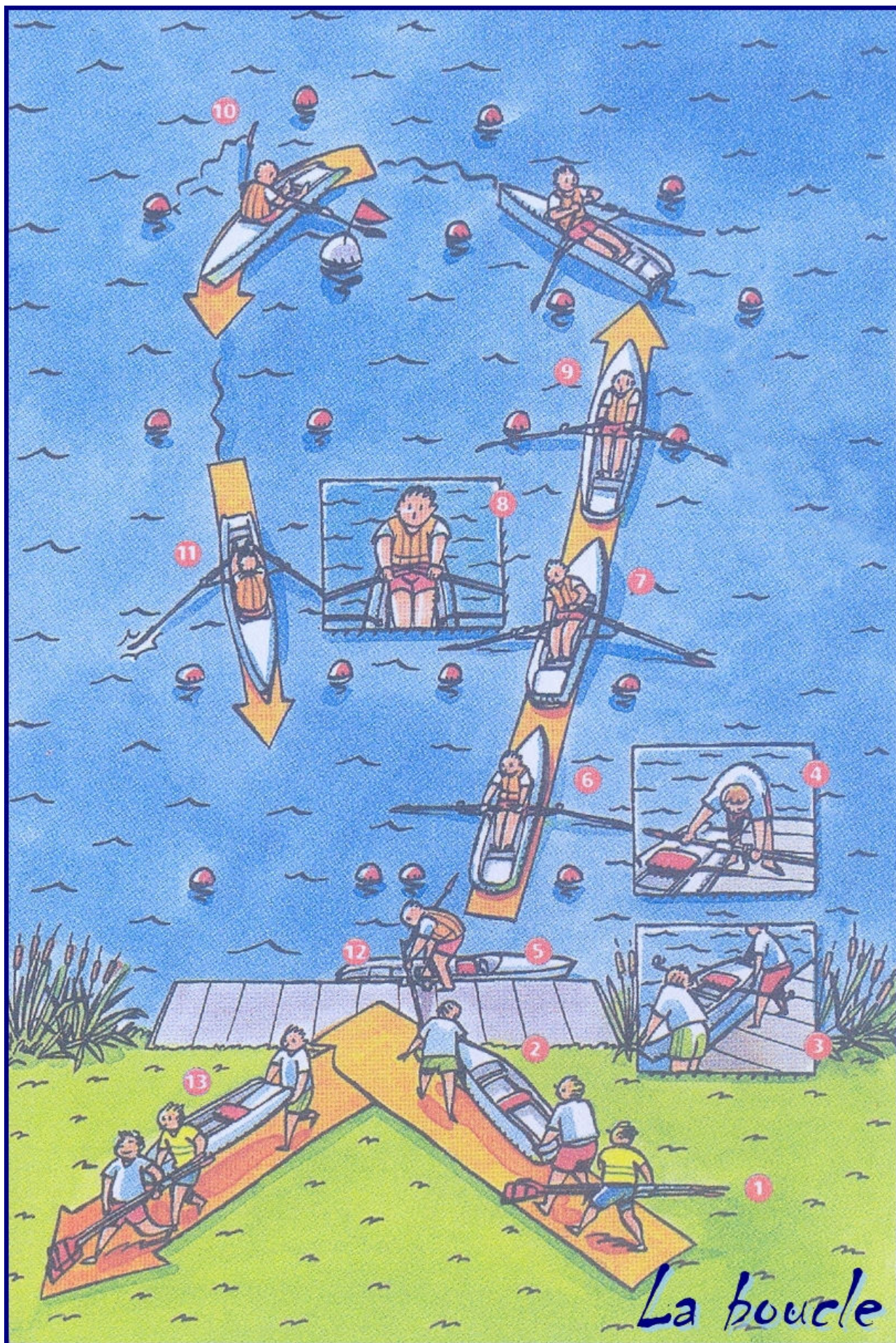


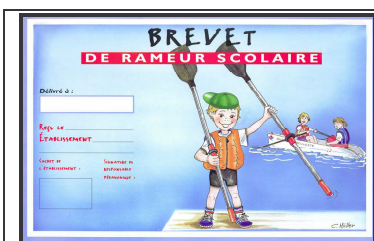
## Niveau 1 : la boucle

Pour valider ce niveau 1, tu dois savoir :

		Ton avis	Celui de l'enseignant
1	Porter tes avirons		
2	Porter ton bateau		
3	Mettre ton bateau à l'eau avec aide		
4	Installer tes avirons		
5	Monter dans ton bateau sans aide		
6	Te mettre en position de sécurité		
7	Faire gîter ton bateau		
8	Stabiliser ton bateau		
9	Avancer en ligne droite		
10	Virer autour d'une bouée		
11	Revenir au ponton		
12	Descendre de ton bateau sans aide		
13	Rentrer et ranger ton matériel avec aide		

L'obtention de ce brevet marque pour toi la fin de la période de découverte de l'aviron.





## Niveau 2 : le parcours

Pour valider ce niveau 2, tu dois savoir

		Ton avis	Celui de l'enseignant
1	Monter dans ton bateau		
2	Régler ta barre de pieds		
3	Avancer en ligne droite sur 100m		
4	Toucher une bouée avec la pointe avant		
5	Ramasser et renvoyer un ballon		
6	Passer entre 2 bouées sans les toucher		
7	Scier		
8	Faire demi-tour sur bâbord		
9	Toucher une bouée avec la pointe arrière		
10	Faire demi-tour sur tribord		
11	Accoster sans aide		
12	Descendre de ton bateau sans aide		

L'obtention de ce brevet marque pour toi la fin de la période de familiarisation à l'aviron. Tu peux maintenant être autonome dans des embarcations stables.



# BREVET DE RAMEUR SCOLAIRE

Délivré à :

REÇU LE \_\_\_\_\_  
ÉTABLISSEMENT \_\_\_\_\_

CACHET DE  
L'ÉTABLISSEMENT :

SIGNATURE DU  
RESPONSABLE  
PÉDAGOGIQUE :



C. Hüller



<b>ACTIVITE: AVIRON</b>
Niveau concerné: exclusivement cycle 3

Textes de Référence: Circ 92-196 du 03/07/92 - B.O n° 29 du 16/07/92 ; Circ 99-136 du 21/09/99 - B.O n°7 du 23/09/99
--

<b>Cadre de pratique</b>	Dans le Calvados, la pratique de l'aviron s'effectue sur le plan d'eau dit « le nouveau bassin », sur le canal de Caen à la mer. Périodes de pratique : de septembre à la Toussaint et de Pâques à l'été.
<b>Conditions matérielles</b>	<p>Equipement vestimentaire : tenue de sport, adaptée à la saison (coupe-vent, chaussures type tennis)</p> <p>Equipement technique : brassière de sécurité spécifique aviron</p> <p>Embarcation : bateau découverte (1 rameur, 1 observateur)</p>
<b>Précautions à prendre en matière de sécurité</b>	<p>Test nécessaire avant la pratique des activités nautiques : tous les élèves désirant pratiquer l'activité aviron doivent avoir réussi ce test.</p> <p>Météo : si vent ou averse, séance en intérieur (ergomètre, vidéo, découverte des différentes embarcations)</p> <p>En période de crues (surtout de décembre à février) : séance annulée</p> <p>La circulation des navires de commerce est annoncée et prise en compte par l'encadrement.</p>
<b>Organisation pédagogique</b>	<p>Prévoir un temps d'activité important par enfant.</p> <p>L'enseignant reste le responsable pédagogique. Il élabore le projet avec l'intervenant et assure la mise en oeuvre de l'activité par sa participation et sa présence effectives.</p> <p>Les consignes (sécurité, repérage sur le plan d'eau) sont données avant chaque séance en salle, devant un tableau.</p> <p><b>Taux d'encadrement</b> : 1 enseignant + 1 intervenant agréé (ou un autre enseignant) pour 24.          Au delà de 24 : 1 intervenant agréé pour 12.          10 embarcations pour un bateau-sécurité ; 12 enfants par cadre (maximum)</p>
<b>Encadrement</b>	<p><b>Intervenants extérieurs</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Rémunérés qualifiés et agréés par l'IA (voir Procédure Départementale)</li> <li>• Brevet d'Etat ou BP JEPS avec la mention correspondante</li> <li>• Collectivité territoriale (catégorie A ou B)</li> <li>• Stagiaire placé sous l'autorité d'un tuteur ; agrément donné pour l'année.</li> </ul> <p>□ Bénévoles : Diplôme fédéral + agrément sous condition de participation à un stage de formation.</p>
<b>Avant l'activité</b>	<p>Rester groupés</p> <p>En cas de circulation de bateaux, laisser la priorité.</p>
<b>Pendant l'activité</b>	

# Test nécessaire avant la pratique des sports nautiques

Circulaire n°2000-075 du 31 mai 2000. BO 08-06-2000 N°22

"La pratique des sports nautiques est subordonnée à la réussite d'un test permettant d'apprécier la capacité de l'élève à se déplacer dans l'eau, sans montrer de signe de panique, sur un parcours de 20 mètres, habillé de vêtements propres (tee-shirt et, si possible, pantalon léger, de pyjama par exemple) et muni d'une brassière de sécurité conforme à la réglementation en vigueur, avec passage sous une ligne d'eau, posée et non tendue.

En piscine le départ est réalisé à partir d'un tapis disposé sur l'eau, par une chute arrière volontaire. Si le test est réalisé en milieu naturel, le départ est effectué de la même manière à partir d'un support flottant. Le parcours est réalisé dans la partie d'un bassin ou d'un plan d'eau d'une profondeur au moins égale à 1m80.

La réussite à l'épreuve est attestée par le conseiller pédagogique en éducation physique et sportive, de circonscription ou départemental, ou un professionnel des activités physiques et sportives du lieu où se passe le test : en piscine, ce professionnel pourra être un maître nageur sauveteur, ou bien un éducateur ou conseiller territorial des activités physiques et sportives titulaire. Sur une base de plein air, ce professionnel pourra également être un titulaire du brevet d'État de l'activité concernée (voile, canoë ou aviron) »