

PROGRAMME DU CYCLE AVIRON

Séance 1 :

Découverte du club et de l'activité à l'aide d'une vidéo (matériel, geste et consignes de Sécurité). Chaque élève essaie l'activité à bord d'un bateau découverte autour du ponton ce qui lui permet de découvrir le lieu de pratique.

Séance 2 :

En deux groupes fonctionnant en ½ séance

Activité 1 · en bateau, être capable de réaliser un parcours précis en bateau individuel. Parcours définie à l'aide de bouées.

Activité 2 · au sol, utilisation des ergomètres (parcours chronométré et jugé en Binôme) et du tank à ramer.

Séance 3 :

Pratique en bateau en équipage. Utilisation des yolettes pour parcourir une petite distance.

Séance 4 : Pratique en bateau équipage pour réaliser un parcours précis en autonomie. Parcours définie par des bouées.

Séance 5 :

En deux groupes fonctionnant en ½ séance

Activité 1 · en bateau individuel, brevet de rameur (parcours d'habileté pour juger de L'autonomie du pratiquant,)

Activité 2 · en bateau en équipage ou individuel, pratique libre sur un parcours défini par des bouées.

Cette organisation permet à tous les élèves d'être sur l'eau et permet surtout une meilleure rotation du matériel pour le passage du brevet.

Séance 6 :

Tous sur l'eau

Mini randonnée, le parcours sera défini le jour en fonction de la météo et du nombre de participants. Le but est de découvrir une partie du plan d'eau où nous ne serons jamais allé précédemment.