



AVIRON VALENTINOIS

Activité aviron

Projet

**Laouti Houssein (DE Aviron)
RESPONSABLE SPORTIF**

AVIRON VALENTINOIS
BASE NAUTIQUE - Port de l'Épervière - 26 000 VALENCE - Tel 04 75 81 61 08

Sommaire

Activité aviron Projet

- I / l'Aviron
- II / Le club de l'aviron Valentinois
- III / La proposition de séance
 - Le public
 - Le projet pédagogique proposé
 - Les objectifs potentiels
 - Objectif de fin de cycle ou de séance
 - L'activité au sol
 - L'activité sur l'eau
 - Un exemple de séance unique d'initiation
 - Un exemple d'une séance d'un cycle de découverte
- IV / la mise en place de la sécurité et l'encadrement
- V / le coût de l'activité
- VI / Fiche récapitulative
- Annexe 1
- Annexe 2

I / l'Aviron

Sport de glisse, l'aviron est une activité de plein air, de loisirs ou de compétition. Sport complet, il mobilise l'ensemble des groupes musculaires et exige une bonne coordination gestuelle.

Longtemps considéré comme une discipline à connotation bourgeoise, l'aviron s'est fortement démocratisé au XXe siècle et compte aujourd'hui en France plus de 100 000 pratiquants. S'il s'est ainsi développé, c'est par l'évolution de son matériel de plus en plus abordable, mais surtout par les valeurs qu'il porte et qu'il a su conserver.

Pratiqué seul ou en équipage, l'aviron développe le goût de l'effort, le respect d'autrui, la gestion de soi, les qualités d'adaptation (au matériel comme aux équipiers)... Les diverses modalités de pratique permettent à des personnes de tout âge et de tous les horizons de se côtoyer et d'avancer ensemble autour d'une même discipline.

En ce sens, l'aviron constitue une véritable école de vie.

II / Le club de l'aviron Valentinois

L'aviron Valentinois a vu le jour en 1964. Depuis le club a à son palmarès plusieurs médailles acquises aux championnats de France, dont un titre de champion de France, un titre de vice-champion du monde et une participation de l'un de ses athlètes aux jeux olympiques de SYDNEY. Au-delà de la formation de compétiteur, l'Aviron Valentinois souhaite faire découvrir le sport aviron à un public de plus en plus large.

Les locaux du club sont implantés au cœur du port de l'Epervière au sud de Valence. Le club a à sa disposition un grand ponton permettant d'accéder au fleuve Rhône et aussi de naviguer à l'intérieur du port de plaisance. Ceci permet aux rameurs d'évoluer sur l'eau quel que soit l'état du plan d'eau ou de la météo. L'accès au Rhône est aussi facilité par sa largeur à ce niveau, ce qui offre la possibilité d'évoluer très loin de la navigation commerciale présente sur le Rhône.

Le club dispose d'un matériel adapté à tous types de pratique. Les 16 bateaux individuels d'initiation permettent d'accueillir les personnes débutantes dans des conditions optimales et les 7 bateaux en équipage facilitent leur perfectionnement.

Le club dispose également des outils d'initiation et de perfectionnement dédiés à la pratique au sol. Le club accueille les scolaires et les centres de loisir de la ville de Valence et depuis quelque année, il œuvre pour la mise en place de séances adaptées aux publics éloignés de la pratique sportive.

Nos expériences passées dans le domaine de l'encadrement nous permettent de proposer des séances adaptées en tous points à tous types de public.



Le garage à bateaux



Le ponton et le plan

Pourquoi l'aviron à l'école ?

L'aviron est une Activité Physique de Pleine Nature (APPN).

La pratique des APPN dans le milieu scolaire concourt à la formation d'un citoyen responsable, lucide et autonome. Les enseignements dispensés conduisent à l'acquisition de connaissances et au développement de compétences permettant aux élèves de choisir et d'adapter leurs modes de déplacement aux différents milieux et de mettre en œuvre les procédures de sécurité les plus efficaces.

Or beaucoup d'élèves quittent le premier degré sans avoir pratiqué une APPN, et la pratique nautique est encore plus rare. Elle permet pourtant à l'enfant d'être confronté à un milieu inconnu, elle favorise la maîtrise des émotions en situation de jeux, elle permet à l'élève d'apprécier le risque et de construire sa propre sécurité en navigation individuelle comme collective, elle permet aussi à l'élève de se déplacer dans un milieu naturel, le sensibilisant ainsi à l'environnement.

De nombreuses compétences du socle commun peuvent être abordées dans un projet Aviron

Objectifs:

L'activité aviron a pour objectif de développer la compétence spécifique "Adapter ses déplacements à différents types d'environnements" avec ses sous-compétences:

- se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre
- se déplacer dans ou sur des milieux instables.

Adapter son déplacement, son équilibre, son comportement pour assurer sa sécurité et ne pas mettre en cause celle de ses camarades dans un milieu inhabituel doit être préparé en amont de l'activité. D'autant plus que l'activité sollicite l'émotivité de l'élève.

Il faut donc le préparer à toutes les adaptations comportementales qu'il va lui falloir effectuer en les justifiant objectivement par les exigences de sécurité.

Un travail de prise de conscience des risques réels, bien dissociés des risques subjectifs (qu'il faudra laisser s'exprimer à chaque étape pour mieux les évacuer), sera à mener avec chaque élève.

La conscience des risques réels est la première condition de la sécurité active de la part de l'élève.

La deuxième condition pour créer cette sécurité active est de permettre à l'élève de construire son projet d'action. Ceci sera rendu possible par la connaissance qu'il aura de son niveau d'acquisition de (ou niveau d'habileté dans) la compétence travaillée. C'est pourquoi la mise en place d'une auto-évaluation formative est nécessaire et la création d'un "fichier du rameur" peut être mise en place dans le cadre d'une pratique sur un cycle de plusieurs séances.

La sécurité passive est assurée par l'aménagement des lieux, des matériels, des tâches et des consignes, d'une part, et le respect impératif des normes de sécurité, d'autre part.

III / La proposition de séance

Afin de faire découvrir notre activité nous vous proposons d'organiser l'activité sous deux formes de pratique : au sol et sur l'eau. L'organisation est décrite ci-après.

Le public

Les pratiquants devront avoir au minimum 10 ans et être en possession d'un certificat de natation

Ces deux conditions, afin de permettre, au sol, la pratique sans un délai d'attente pour l'utilisation du matériel et sur l'eau afin de pouvoir corriger au plus tôt les fautes d'apprentissages et de pratiquer dans de bonnes conditions.

Le projet pédagogique proposé

L'aviron est la discipline du développement et/ou de la préservation de la capitale santé : travail harmonieux et coordonné de l'ensemble des groupes musculaires, développement optimal du système cardio-vasculaire.

Cependant, en fonction des caractéristiques de l'établissement partenaire, nous pouvons axer notre projet sur un ou plusieurs thèmes dont voici quelques exemples :

- Aspect « Sport Santé » :

L'aviron est une des rares disciplines qui permet une forte dépense énergétique sans traumatisme musculaire ou articulaire (pas de risque de choc ou de chute). L'ergomètre d'aviron (« machine à ramer ») permet une pratique en intérieur, à une intensité facilement adaptable à chaque individu et en toute sécurité. Cela en fait un outil exceptionnel pour la santé : travail cardio-vasculaire, développement musculaire, lutte contre la sédentarité et l'obésité...

L'ergomètre est un outil pour apprendre à connaître son corps et gérer une activité physique en fonction de ses capacités et de ses limites. C'est aussi un moyen d'acquérir un geste technique compatible avec une pratique en bateau qui pourra rajouter le plaisir de la glisse et de la nature à celui de l'effort.

- Aspect « Sport de Nature » :

Sport de nature par excellence, l'aviron est une manière originale de découvrir l'environnement sans le perturber. Ecologique et sans nuisance sonore, les embarcations permettent d'aller au plus proche de la nature pour se rendre compte de sa richesse mais aussi de la nécessité de la préserver.

- Aspect « Sport et Cohésion Sociale » :

Accessible à tous, l'aviron permet de faire collaborer au sein d'une même embarcation des individus aux profils très différents.

Émulation, solidarité, persévérance sont les valeurs premières de l'aviron : chaque membre d'un équipage est dépendant des autres, l'aviron est par nature un sport solidaire.

Les objectifs potentiels d'une séance

En fonction du projet pédagogique de l'établissement, un ou plusieurs objectifs peuvent être fixés. Ils pourront varier en fonction du temps de pratique, du public et de la période de pratique.

Ci-dessous une liste exhaustive d'objectif que nous vous proposons :

- Découverte du milieu naturel,
- Pratique individuelle ou collective,
- Découverte d'un nouveau milieu,
- Acquisition de savoir-faire spécifique,
- maîtriser une technique nouvelle,
- amélioration de l'estime de soi,
- développer le goût de l'effort et l'esprit d'équipe de manière ludique,
- sociabiliser et responsabiliser les pratiquants à travers les différents rôles que nous leur confierons : équipier, barreur, arbitre...
- développer des capacités physiques telles que la force, l'endurance, la souplesse et la coordination.

Objectif de fin de cycle ou de séance

L'ensemble de ces objectifs potentiels doivent s'inscrire dans un thème précis, Sport Santé, Sport de Nature, etc. Ceci pour aboutir à la réalisation d'un objectif de fin de module particulier :

- participer à une journée découverte pendant laquelle les enfants feront découvrir l'activité à d'autres personnes,
- réaliser une sortie longue en bateau collectif en vue de découvrir la faune et la flore environnante,
- participer à une animation aviron indoor,
- valoriser les acquisitions techniques par l'obtention de l'aviron de bronze. (voir annexe3)
- Etc.

L'activité au sol

La première initiation sera pratiquée sur des ergomètres et sur le tank à ramer.

Ci-dessous le détail de cette initiation :

- Présentation du sport aviron (organisation, technique, matériel).
- Démonstrations du geste à réaliser sur ergomètre et au tank à ramer
- Initiation au geste à l'aide des ergomètres et du tank à ramer.
- Chaque participant devra ramer sur le tank à ramer pour se familiariser avec le geste.

L'activité sur l'eau

Elle se déroulera au port de l'Epervière à Valence au départ du ponton réservé à l'activité aviron. Nous utiliserons des bateaux d'initiation spécialement conçu pour ce type de pratique.

Les objectifs de cette séance sont de permettre au pratiquant d'arriver à évoluer en autonomie sur un bateau adapté et de découvrir le fleuve Rhône.

En fonction de la qualité du plan d'eau, la pratique sur l'eau se fera sur le Rhône vif ou dans le port de plaisance. Ces deux solutions nous permettent de proposer la pratique en bateaux quel que soit l'état du plan d'eau.

Un exemple de séance unique d'initiation

- 10h - Arrivée au club, accueil, présentation du club et explication du déroulement de la séance.
- 10h20 - Au club, initiation à l'ergomètre et au tank à ramer.
- 10h50 - Sur le ponton, présentation du matériel, des consignes de sécurité et du parcours à réaliser.
- 11h - Démonstration pour installer le matériel et pour ramer.
- 11h 10 - Les pratiquants s'installent en bateaux et évolue devant le ponton dans un périmètre balisé.
- 12 h - fin de séance, rangement du matériel et bilan.

Un exemple d'une séance de découverte

- 10h - Arrivée au club, accueil, présentation et explication du déroulement de la séance.
- 10h15 - transport du matériel nécessaire à la pratique
- 10h30 - Sur le ponton, rappel des consignes de sécurité, du parcours à réaliser. Et embarquement.
- 11h 45 - retour au ponton, rangement du matériel et bilan.
- 12 h - fin de séance,

Un bateau d'initiation individuel



Un ergomètre



Un bateau d'initiation à deux places



Un bateau d'initiation à quatre places

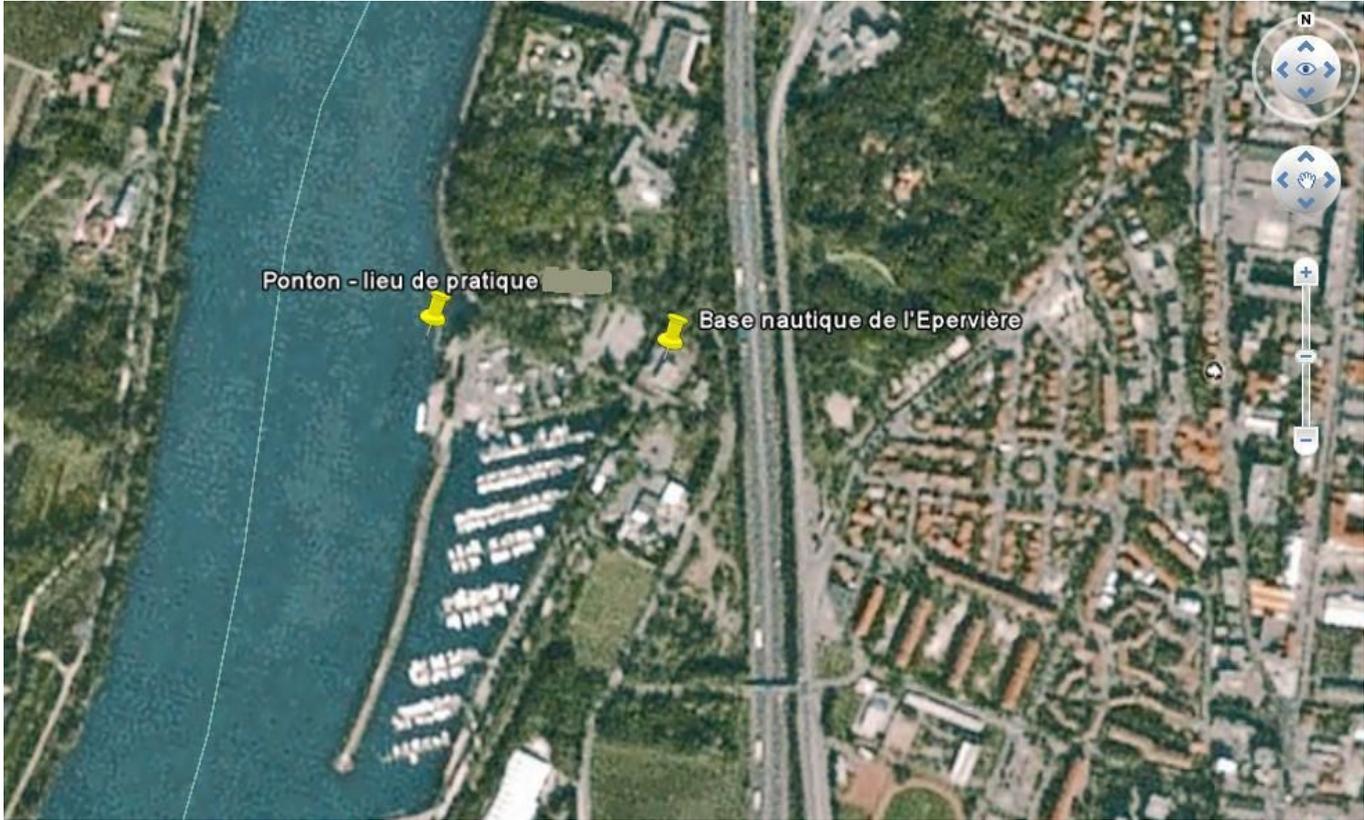
IV / la mise en place de la sécurité et l'encadrement

L'aviron est un sport de pleine nature qui se pratique à Valence sur le Rhône où il y a de la navigation commerciale. La partie du plan d'eau qui est utilisée pour pratiquer l'aviron se trouve à plus de 100 mètres du chenal de navigation des péniches, ceci nous permet de proposer une pratique en toute sécurité. Toutefois les vagues occasionnées par la navigation peuvent constituer une gêne à la pratique. Dans le cas présent, nous mettrons sur l'eau un canot moteur de sécurité avec à son bord un pilote ayant le permis fluvial. Le canot moteur est équipé de gilets de sauvetage et le chauffeur dispose d'un moyen rapide de communication pour joindre les secours en cas de nécessité.

Pour la séance sur l'eau, nous mobiliserons de une à deux personnes en fonction de la qualité du plan d'eau, un éducateur sportif titulaire du brevet d'état 1^{er} degrés aviron (copie du diplôme en annexe 1) et une personne diplômée fédéral (1^{er} degrés initiateur ou 2^{eme} degrés éducateur).

Les participants porteront obligatoirement des gilets de sauvetage lors de la pratique sur l'eau en bateaux.

Plan de situation des lieux de pratique



V / le coût de l'activité

Le coût pour l'activité présenté est de 85 Euros par séance (prix en fonction du nombre d'élèves et du nombre de séances).

Ce tarif comprend :

- l'encadrement
- la mise à disposition des locaux du club
- la mise à disposition des bateaux et du matériel d'initiation
- la mise à disposition des moyens de sécurité (gilets de sauvetages et canot moteur)

Reste à la charge des participants le coût de l'assurance spécifique pour cette activité, le déplacement jusqu'au lieu de pratique.

Toute séance non décommandée 48 heures avant la date de réalisation sera facturée.

VI / Fiche récapitulative

Le tableau ci-dessous résume notre proposition.

Période de pratique	Année scolaire 2015/2016
Public	Les pratiquants devront avoir au minimum 10 ans et savoir nager
Lieu de pratique	Séance au sol : Club Séance sur l'eau : Port de l'Épervière
Jours et Horaires possibles de mise en place	Du lundi au vendredi 9h00 -12h00 et/ou 14h-19h
Encadrement	Une ou deux personnes en fonction de la qualité du plan d'eau. Une personne titulaire du Diplôme d'état mention aviron et éventuellement une personne titulaire d'un diplôme fédéral.
Matériel	Séances au sol : Mise à disposition des ergomètres et du tank à ramer. Séance sur l'eau : En fonction des besoins, mise à disposition en nombre suffisant, de bateaux individuels, de bateaux à 2 et 4 places et d'aide à la flottabilité.
Mise en place de la sécurité	Pratique sur un périmètre restreint et balisé 1 ou 2 canots à moteurs port d'aide à la flottabilité obligatoire. le Diplômé d'état responsable de la séance sur l'eau disposera d'un moyen de communication vers les secours.
Coût de l'activité	75 à 100 € par séance

Annexe 1

R É P U B L I Q U E F R A N Ç A I S E

Ministère de l'Enseignement supérieur et de la recherche
UNIVERSITÉ DE TOULOUSE III

LICENCE

Vu le code de l'éducation ;
Vu le décret n° 84-573 du 5 juillet 1984 relatif aux diplômes nationaux de l'enseignement supérieur ;
Vu le décret n° 2002-481 du 8 avril 2002 relatif aux grades et titres universitaires et aux diplômes nationaux ;
Vu l'arrêté du 23 avril 2002 relatif aux études universitaires conduisant au grade de licence ;
Vu l'arrêté ministériel du 27 juillet 2007 relatif à l'habilitation de l'Université de Toulouse III à délivrer des diplômes nationaux ;
Vu les pièces justificatives produites par M. LAOUITI MOHAMED HOUSSEM, né le 01 janvier 1991 à Tunis, en vue de son inscription à la Licence ;
Vu les procès-verbaux du jury attestant que l'intéressé a satisfait au contrôle des connaissances et des aptitudes prévu par les textes réglementaires ;

LE DIPLOME DE LICENCE SCIENCES ET TECHNIQUE DES ACTIVITES PHISQUES ET SPORTIVES, Mention activités physiques adaptées et santé, mention assez bien

est délivré à **M. LAOUITI MOHAMED HOUSSEM**
au titre de l'année universitaire 2013-2014
et confère le **grade de Licence**,
pour en jouir avec les droits et prérogatives qui y sont attachés.

Fait à TOULOUSE, le 6 janvier 2014

Le titulaire

Le Président

Gilles FOURTANIER



Le Recteur d'Académie,
Chancelier des universités

Olivier DUGRIP

N° 2010200808149
TOUL III 7970889



Annexe 2

Brevet d'Aviron de Bronze

Le Bateau

Le bateau que vous utilisez est un bateau individuel avec ou sans coulisse

L'épreuve

Elle consiste à effectuer un parcours en obtenant un total de points supérieur ou égal à 12, sans échec dans une épreuve éliminatoire (5, 6 et 11).

Le parcours

1. Porter vos avirons
2. Porter votre bateau
3. Mettre votre bateau à l'eau avec aide
4. Installer vos avirons
5. Monter dans votre bateau sans aide (épreuve éliminatoire)
6. Vous mettre en position de sécurité (épreuve éliminatoire)
7. Faire gîter votre bateau
8. Stabiliser votre bateau
9. Avancer en ligne droite
10. Reculer en ligne droite
11. Virer autour d'une bouée (épreuve éliminatoire)
12. Revenir au ponton
13. Descendre de votre bateau sans aide
14. Rentrer et ranger votre matériel avec aide

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

