

R.O.S.E.

Rowing an Outdoor Sport for Education



# PROGRAMME R.O.S.E



CROS  
PAYS DE LA  
LOIRE



Cofinancé par le  
programme Erasmus+  
de l'Union européenne

## MODE D'EMPLOI



La pratique de l'aviron a, en particulier, un certain intérêt pédagogique pour l'apprentissage de l'autonomie, de la sécurité et du vivre ensemble et est un moyen privilégié de contact avec le milieu naturel. Si elle permet aux plus jeunes de vivre "des aventures exceptionnelles", en avançant dans l'âge, elle offre la perspective d'une pratique physique plus douce, centrée sur le développement du bien-être personnel. Quelle que soit l'approche, à travers les émotions, la performance sportive, les expériences collectives, la pratique de l'aviron inscrit l'individu dans un processus de transformation.

En 2021, à l'initiative du CROS des pays de la Loire, en collaboration avec la Ligue Régionale d'Aviron, et en partenariat avec la Comunidade Intermunicipal do Alto Minho (Portugal), Clare Sports Partnership (Irlande) et We Atlantic (France), la Commission Européenne, dans le cadre du dispositif Erasmus + Sport 2020, a validé le projet Rowing an Outdoor Sport for Education (R.O.S.E.). Ce projet vise à promouvoir l'éducation dans et par la pratique de l'aviron en développant les compétences des éducateurs sportifs dans 3 champs ( Santé / Inclusion / Environnement) afin de renforcer des liens entre milieu scolaire et mouvement sportif.





## Apprentissage – Environnement

Pour enseigner la marée aux enfants. Pourquoi cela se produit et quel effet cela a eu sur leur aviron. Enseigner aux étudiants l'attraction gravitationnelle de la lune et, qu'il y a 2 marées par jour.

### Tâches



Demandez à un équipage de ramer jusqu'à un point de consigne, puis asseyez-vous dans un bateau avec des rames hors de l'eau et observez la dérive du bateau sur une période de 1 minute. Après 1 minute, l'équipage marque le deuxième point. Ensuite, ils peuvent mesurer la distance et la direction de la dérive.

Si vous avez la distance et la direction pendant 1 minute, calculez la distance à laquelle vous dérivez en 1 heure.



### Meilleurs conseils



- Soyez conscient de l'environnement / de l'environnement
- Effectuer l'exercice dans les voies navigables connues
- S'assurer que le bateau de sécurité est présent
- Gardez toutes les rames hors de l'eau
- Retirez le motoculteur/gouvernail pour rendre la dérive précise
- Avoir un point de départ précis à chaque fois

### Equipement



- Bateau (Différents bateaux : Simple, Double, Quatre, Huit)
- Appareil de mesure (laser/bande)
- Bateau de sécurité
- Boussole pour déterminer la direction de la dérive
- Bouées pour définir les distances (départ/arrivée)
- Chronomètre

### Sécurité



- Bateau de sécurité
- Gilets de sauvetage
- Boussole
- Connaître les prévisions météorologiques
- Heure de la marée
- Talkie-walky (radio)
- Carte avec les profondeurs d'eau à marée haute / basse. Carte marine.



### Discussion “

- Discutez avec les enfants de l'effet ou du fait de ne pas avoir l'équipement de sécurité
- Discutez de la distance qu'ils ont parcourue / dérivée et de l'effet sur eux

### Plus ●●●

- Site Web pour les cartes de marées
- Site web pour la météo
- Demandez aux enfants de s'entraîner aux heures de marées.

### Pour aller plus Loin +

- Comment ramer correctement par rapport au vent + aux marées
- Au début, vous avez besoin de bouées d'alignement x2 pendant la rangée
- La tête du rameur doit s'aligner tout droit avec ces bouées.
- Tout en ramant jusqu'à la ligne d'arrivée. Le bateau peut tourner / dériver, mais le rameur doit garder la tête en ligne droite. Temps du début à la fin
- Répétez la distance et le temps cette fois n'utilisez pas de bouées d'alignement rameur bien dériver hors de l'alignement à cause de la marée et du vent. Temps et comparaison avec le test A)

### Histoire d'aviron

Deux filles de Galway en Irlande sont allées avec des planches de stand up paddle et ont dérivé à 6 km de l'endroit où elles ont commencé. Elles n'avaient aucun moyen de communication pour leurs sécurité, il a fallu 14 heures pour les retrouver. Elles ont été trouvées accrochées à un pot de homard par des pêcheurs. C'est un bon exemple de la façon dont le courant peut vous tirer.



## Apprentissage – Environnement

En savoir plus sur les différents types de poissons pour comprendre comment la chaîne alimentaire est organisée + biodiversité.

### Tâches



Chasse au trésor d'orientation à la rame 500m : en mer  
Au préalable, ils obtiennent une feuille avec la chaîne alimentaire et différents types de poissons avec une réponse déjà dessus. Rendez-vous à l'aquarium à l'avance le matin.  
12 enfants divisés en 3 groupes.  
Étapes après étapes, 4/5 questions sur les panneaux étanches.  
Obtenez les indices ; ils peuvent passer à autre chose, ils ne peuvent aller vers la personne au milieu pour obtenir ces indices.  
Chaque indice conduit à un nombre : ils doivent mettre les numéros dans le bon ordre ensuite pour pouvoir réorganiser la chaîne alimentaire.



### Meilleurs conseils



- Donnez-leur des indices
- Lisez attentivement la feuille de réponses
- Assurez-vous qu'ils vont dans des directions différentes
- Vérifiez la marée, le débit, les prévisions météorologiques

### Équipement



- Bouées
- 3/4 quads (bateaux)
- 3 lancements
- Panneaux stratifiés avec des questions
- Feuilles de réponses

### Sécurité



- Bateau de sécurité
- Gilets de sauvetage pour coxiaux (x24)
- Chaussures de protection



### Discussion “

- Qu'avez-vous appris ?
- Discussion sur la pêche
- Importance de chaque poisson à chaque étape de la chaîne alimentaire

### Plus

- Liens avec Y7 x 8 Science Curriculum

### Pour aller plus loin +

- Visite de l'aquarium
- Poissonnerie
- Port de pêche
- Conservation des poissons
- Bateaux de pêche

### Histoire d'aviron



- À propos de la pêche à la baleine « *She can do 20 – 21 » stonics (60 days at sea x her unteracher with fish).*



## Apprentissage – Environnement

Le cycle de l'eau comment chaque étape se passe + dans l'ordre.

Impact de l'eau sur le paysage - érosion

Interaction de l'homme avec l'eau – pollution

### Tâches ✓

1. Sur terre, enseignez aux enfants le cycle de l'eau, avant qu'ils ne se retrouvent dans des bateaux et expliquent.
2. Bateau à rames avec quatre participants et entraîneur.
3.
  - A- Condensation – aviron très lent
  - B- Précipitations – Pluie – Rangée rapide
  - C- Collection – Aviron régulier – long + fort
  - D- Évaporation – Grand – jambes ramant – jambes seulement
4. Exécutez cet exercice – deux fois



### Meilleurs conseils ★

- Écouter les instructions des entraîneurs
- Tous font le changement ensemble
- Concentrez-vous sur la technique et la posture
- Soyez conscient des conditions météorologiques + démontrez le cycle de l'eau avec une affiche

### Équipement 🗡️

- Bateaux à rames et équipement en rangée
- Bouées
- Sifflet
- Cartes sur le cycle de l'eau
- Affiche sur le cycle de l'eau

### Sécurité 🚶

- Lancement de l'exercice par le coach
- Gilets de sauvetage
- Trousse de premiers soins
- Radio ou téléphone
- Numéros de téléphone des services d'urgence
- Instructions de manipulation correctes du bateau
- Mégaphone pour une communication claire et correcte entre l'entraîneur et les athlètes



## Discussion “

### Avant

- Expliquer l'origine de l'eau sur notre site (rivière, mer ou océan)

### Observer

- Expliquer le cycle de l'eau (4 points : condensation, précipitation, collecte, évaporation)

### Après

- Pollution – comment elle se produit et comment elle affecte les humains
- Érosion – impact sur le paysage

## Pour aller plus loin +

- Faites la tâche en relais mettez plus de bateaux sur l'eau qui doivent garder un timing strict entre les cycles de l'eau
- Envoyer plus de bateaux pour perturber davantage les cycles de l'eau
- Pour garder le même itinéraire dépouiller le cycle de l'eau mais on enlève les bouys
- Ramasser les déchets de la rivière / de la mer / sur les rives

## Plus ●●●

- National Geographic Society – Le cycle de l'eau (site web)
- World Rowing – Recommandations Pollution + Santé
- Agence de l'eau Loire-Bretagne
- Le cycle de l'eau Lien Youtube

## Histoire d'aviron

La pollution a affecté la lagune Rodrigo de Freitas pour les Jeux olympiques de Rio 2016 pour 1 400 athlètes d'aviron. Les rameurs devaient éviter d'être éclaboussés. Ils devaient blanchir les poignées de rame, ils devaient utiliser un lavage de antibactérien et gardaient leurs bouteilles d'eau dans des sacs en plastique.



## Apprentissage – Santé

Comparer les bras uniquement, aux jambes uniquement pour comprendre comment votre corps + vos muscles créent plus de puissance.

Plus de muscles = plus d'efficacité = plus de puissance

### Tâches



1. Rameur d'intérieur
  2. - Exercice d'aviron tout le corps
  3. - Avec les jambes seulement
  4. - Avec les bras seulement
  5. - Ramer avec une seule jambe puis l'autre jambe
  6. - Ramer avec un seul bras puis l'autre bras
  7. - Tronc uniquement aviron
- Comparez la distance + Watts / Enregistrez-la sur papier



### Meilleurs conseils



- Essayez de répéter en augmentant sa fréquence cardiaque
- Concentrez-vous sur l'utilisation des muscles du tronc
- Utilisez les Watts + distance

### Equipement



- Rameur d'intérieur
- Papier + Stylo
- Miroirs (pour voir votre position)

### Sécurité



- Le participant doit faire un échauffement
- Demandez s'il y a des blessures
- Refroidir et étirer après
- Boire de l'eau



### Discussion “

- Quels groupes musculaires sont les plus forts ?
- Quelle est l'exercice le plus facile à faire ?
- Avoir une discussion sur les angles et les positions, par exemple la position du pied sur le rameur
- Que se passe-t-il si nous le changeons
- Qu'avez-vous appris sur vos muscles soins etc...?

### Plus

- Technologie : Utilisez une application/un logiciel vidéo en ligne pour regarder core + technique = Application RowerUp pour téléphone mobile
- Vidéo en ligne illustrant les muscles (vidéo mettant en évidence les muscles individuels)

### Pour aller plus loin +

Pour la progression : 2x sur l'eau – conditions calmes sur l'eau. Chaque participant rame avec la rame en double scull. Essayez de rester dans le temps les uns avec les autres. Ramez en ligne droite avec une bonne technique. Commencez lentement. Découvrez l'aviron en cercle. Laissez les participants trouver la solution.

### Histoire d'aviron



Dans une course serrée à l'aviron côtier lorsque des bateaux entrent en collision, une rame pourrait se briser. La personne avec une rame continue à ramer efficacement pour essayer de garder le bateau droit jusqu'à la fin. Tout l'équipage réagit pour trouver la solution, ils rament plus fort d'un côté pour compenser



## Apprentissage – Santé

La nourriture est le carburant de votre corps / Aliments moins transformés / Faites attention à la couleur des étiquettes nutritionnelles / Si votre nutrition est meilleure, vous dormirez mieux / Les protéines, les glucides et les graisses sont des macronutriments / Importance de l'hydratation et de l'eau / Importance de la nutrition pour la récupération / Moment des repas

### Tâches



- Ramez deux minutes pour les calories, puis utilisez le tableau pour voir ce que les calories brûlées égalent comme calories d'un aliment.
- Groupe par équipe : Choisissez 2 aliments, l'un considéré comme sain et l'autre non.
- Mettre le nombre de calories de l'aliment en objectif
- L'équipe doit brûler les calories mis en objectif.



### Meilleurs conseils



- Bouteille d'eau apporter à chaque entraînements
- Si longue session avoir de la nourriture pour après l'entraînement
- Collation légère avant l'entraînement
- Utilisez des indicateurs de bouteille sur le côté comme cibles
- Apprenez aux enfants à cuisiner / préparer des collations eux-mêmes
- Pour les parents ne pas acheter de collations transformées, s'ils sont dans le placard, les enfants les mangeront

### Equipement



- Bouteille d'eau avec indications sur le côté
- Boîte à repas avec séparateurs pour le contrôle des portions
- Regardez avec des rappels pour boire de l'eau
- Documents contenant des informations nutritionnelles (pyramide alimentaire)
- Aviron intérieur, ergomètres

### Sécurité



- S'assurez que tous les enfants ont mangé avant l'entraînement
- Les parents ont la responsabilité de s'assurer que les enfants ont mangé
- Les enfants doivent faire le plein après l'entraînement
- Enseigner aux enfants que beaucoup de sucre peut conduire au diabète
- Boire de l'eau + refroidir + étirer

**Discussion** “

Demandez aux enfants de discuter sur les sujets suivants :

- Combien d'eau boire
- Si on ressent plus d'énergie avec ou sans nourriture
- Combien de calories vous brûlez par rapport à ce que vous mangez

**Plus** ●●●

- Jeremy Azou a écrit un livre sur la façon dont le contrôle de la nutrition tout au long de sa carrière de haut niveau pour rester léger était presque plus difficile que l'aviron lui-même.  
--> Le livre s'intitule « une médaille à la faim »

**Pour aller plus loin** +

- Atelier sur la nutrition
- Atelier de cuisine avec approche pratique
- Camp d'entraînement de fin de semaine avec de la nourriture fournie aux besoins alimentaires de l'équipe
- En savoir plus sur les étiquettes des aliments

**Histoire d'aviron**

- L'aviron léger de haute performance peut avoir une grande pression mentale en essayant constamment de maintenir le poids et de contrôler la nutrition.
- Le double poids léger espagnol s'est retiré de la course olympique des poids légers en raison du stress mental lié au maintien de la nutrition et du poids d'ensemble.
- Les régimes stricts peuvent entraîner un grand stress.



## Apprentissage – Santé

Apprenez à être conscient de vous-même / Apprenez à contrôler votre fréquence cardiaque Apprenez à prendre votre fréquence cardiaque / Apprenez à contrôler votre rythme / Apprenez à écouter votre corps / Apprenez que ce que vous faites dans le bateau / Peut être transposez dans la vie de tous les jours / Réduisez la fréquence cardiaque dans des situations stressantes

### Tâches



- Amenez le groupe dans des bateaux
- Faites un échauffement
- Expliquez aux enfants ce que nous essayons d'accomplir
- Rangée 1minute au taux 32 ferme puis 1minute au taux 28
- Puis 1minute à 24 taux puis taux 20, puis taux 16.
- Éteignez le moteur de lancement, fermez les yeux pour écouter le bateau courir à très faible vitesse, sentez votre fréquence cardiaque baisser
- Commencez à vous sentir complètement détendu, ramez au rythme 16 avec les yeux fermés



### Meilleurs conseils



- Environnement calme
- Expliquer le but de l'exercice
- Assurez-vous d'éteindre le moteur
- Dites aux enfants d'être très calmes

### Équipement



- Bateaux
- Lancer
- Équipement de sécurité

### Sécurité



- Lancer
- Équipement de sécurité



### Discussion “

- Découvrez si les enfants ont appris quelque chose
- Parlez de bien-être, ont-ils réussi à abaisser leur fréquence cardiaque

### Pour aller plus loin +

- Les yeux ouverts, suivez le mouvement des coups, donner un mouvement lorsque nous pensons que le bateau va s'arrêter
- Fermer les yeux – lorsque vous pensez que le bateau va s'arrêter, ouvrez les yeux

### Histoire d'aviron



- Comment se sentent les athlètes (cette histoire d'aviron peut être leur histoire)



## Apprentissage – Inclusion

Comment se comprendre sans parler ou parler même si une ou deux personnes dans le groupe ont un handicap.

### Tâches



- Déterminer l'itinéraire ou le parcours (image/carte)
- Choisir des signes (langage corporel)
- Montrer des signes
- Parcourez l'itinéraire



### Meilleurs conseils



- 1- Enfants  
Continuez à charger chez l'instructeur pour voir les panneaux.  
Concentrez-vous sur le mouvement.
- 2 - Entraîneurs  
Utiliser une ressource pédagogique pour créer des signes ou des codes.  
Soyez visible pour l'équipage en tout temps et faites attention au brouillard.

### Equipement



- Bouées colorées pour tracer l'itinéraire
- Bouchons d'oreille pour mettre les athlètes sans déficience auditive sur un pied d'égalité avec les athlètes malentendants
- Vidéo, caméra (etc.) pour créer des instructions pour les nouveaux athlètes malentendants
- Bateau d'entraîneurs pour accompagner les athlètes bateaux équipement de sécurité

### Sécurité



- Bateau de sécurité
- Utilisez d'abord une petite zone pour le cours
- Gilets de sauvetage, trousse de premiers soins
- Avoir un téléphone (avec lumière) / radio sur le bateau afin que vous puissiez appeler à l'aide



## Discussion “

--> Avant

- Expliquez ce qui va se passer pendant la session
- Vérifiez que tout le monde comprend les signes ou les codes

--> Après

- Discussion individuelle afin de faciliter la communication
- Échelle de rétroaction – visuelle

## Plus

- Vidéo descriptive des signes ou codes.
- Introduction au cours de langue des signes
- Simulateur d'aviron
- Lien avec un autre dossier éducatif ou atelier d'inclusion

## Pour aller plus loin +

- Agrandir le parcours de navigation
- Avoir une course avec deux bateaux ou plus
- Échange de club avec d'autres athlètes aux facultés affaiblies

## Histoire d'aviron



- Mo O'Brien est devenue la première personne sourde à ramer 3 000 miles à travers l'océan Atlantique pour son 6e anniversaire. Cela a pris 49 jours. Elle ramait deux heures d'affilées, puis avait une pause de deux heures pour dormir, manger et se laver.



## Apprentissage – Inclusion

Diversité des genres (Inclusion) «  
Écoutons les filles » pour découvrir la  
bonne manière de se comporter

### Tâches



1. Challenge Aviron : Allez le plus loin possible avec 10 coups de rame
2. Attribuer la responsabilité de guider le travail
  - Compétition interclasse : les équipes mixtes se préparent
  - S'encadrer ou se guider mutuellement
  - En combien de mots vous parvenez à transmettre la bonne indication
  - Peut être fait sur ergomètre ou sur l'eau



### Meilleurs conseils



- Faire deux équipes en parallèle pour comparer l'efficacité

### Equipement



- Indoor rowing (1 for 2)

### Sécurité



- Be careful of your posture and risk of falling from the seat
- Vigilance to material handling



### Discussion “

- Quel est le plus important ?
- En équipe on va plus loin
- L'aviron est un sport complexe, qui nécessite de comprendre et d'être compris (entendre)

### Pour aller plus loin +

- Nous pouvons toujours faire mieux
- Comment retranscrire sur l'eau ?
- Rangée 3 coups et laisser glisser on voit jusqu'où va le bateau

### Histoire d'aviron



- Mettre en évidence une femme (locale) et une situation inspirante



## Apprentissage – Inclusion

- Demandez à une personne valide de ramer dans un bateau avec les jambes attachées
- Apprendre ce que c'est que de ramer avec un handicap physique. Peut être fait dans un scull, ou un double avec une personne handicapée ou 2 personnes non-valides

### Tâches



- Faites 1 minute sur un rameur avec les mains seulement
  - Faites 1 minute sur un rameur avec les mains et le corps
  - Faites 1 minute sur un rameur avec les jambes, les mains et le corps
- > Comparez les résultats avec les meilleurs athlètes



### Meilleurs conseils



- Échauffement, skretching 2 bateaux
- Apprenez à vous détacher rapidement
- Essayez de conserver le même taux pour chaque tâches

### Equipment



1. A l'intérieur :
  - Ergomètres Sièges adaptatifs
  - Chaussures adaptatives
2. Pour la 2ème séance d'eau :
  - Flotteur
  - Bateaux / Mise à l'eau
  - Sièges / sangles adaptatifs

### Sécurité



- Bateau de sécurité
- Une formation adéquate pour les entraîneurs
- Équipement de sécurité approprié au lancement



## Discussion “

### 1. Avant

- Expliquez aux rameurs ce que nous faisons et pourquoi ils le font.
- Demandez-leur ce qu'ils pensent du para-aviron avant l'exercice

### 2. Après

- Demandez-vous comment ils se sont sentis, étant attachés, ont changé leurs opinions sur le para-aviron
- Concentrez-vous sur le positif

## Pour aller plus loin +

- Essayez de faire la même séance sur l'eau

## Histoire d'aviron



- Un para-athlète est arrivé pour ramer dans un club portugais, il a tellement apprécié qu'il a invité son para-ami à se joindre. Maintenant, ils rament tous les deux avec le club.