



L'AVIRON, incontournable activité pré-Noël au collège Curie !

publié le 20/12/2022

Descriptif :



Avec le challenge "Rame en 5e", c'est 1/4 des collégiens qui ont pu s'essayer à l'aviron indoor. 1h d'intenses efforts individuels pour le collectif classe mais aussi de sensibilisation nutritive et énergétique, voilà ce qui attendait nos 5e ce vendredi.

Si le collège participe à un classement à l'échelle nationale, la classe la plus performante gagne le droit de "se jeter à l'eau" aux beaux jours pour une initiation avec le NIORT AVIRON CLUB qui avait mis à disposition son expertise et 6 ergomètres.

Les résultats dans la suite de l'article...

Avec le challenge "Rame en 5e", c'est 1/4 des collégiens qui ont pu s'essayer à l'aviron indoor. 1h d'intenses efforts individuels pour le collectif classe mais aussi de sensibilisation nutritive et énergétique, voilà ce qui attendait nos 5e ce vendredi. En droite lignée du travail de l'équipe de SVT, l'équipe EPS s'est chargée d'initier tous les 5e à la pratique de l'aviron indoor.

D'abord un **petit film explicatif du projet** et de la technique de l'ergomètre, les élèves étaient invités à **calculer le nombre de calories** d'une part et **la durée d'effort à produire sur un ergomètre** d'autre part, **pour éliminer le copieux repas de Noël** de ce vendredi.

Ensuite ce fut **le temps de l'échauffement** et de la familiarisation avec ses engins qui n'avaient rien d'une galère au regard des sourires affichés même des plus réservés au premier abord. **10 poussées complètes**, un reais, 10

nouvelles poussées complètes pour voir s'il y avait déjà amélioration (et ce fut le cas dans 95% des cas). Puis place à **la performance avec un effort à maintenir sur 1 min** pour réaliser la plus grande distance possible. On s'encourage alors, veillant bien à soutenir tout camarade sans favoritisme car le projet est collectif et chaque mètre parcouru par chacun compte ! Enfin, les 5 à 6 vagues passées, plusieurs classes ont pu s'essayer au **relais pour se défier entre équipes**. La formule était simple : 250m à parcourir pour chacun puis passer le relais dans les meilleures dispositions possibles afin que son équipe de 6 effectuent le plus vite possible la distance totale de 1500m. A ce petit jeu, les équipes ressemblaient à de véritables stands de changement de pneumatiques en Formule 1 !

Il était alors temps de s'étirer, de revenir au calme pour enchaîner sa journée, également marquée par **une après-midi festive de démonstration de jeunes talents**. Là encore, nos élèves ne se font pas prier pour chercher à se jeter à l'eau !



Si le collège participe à un classement à l'échelle nationale, la classe la plus performante gagne le droit de "se jeter à l'eau" aux beaux jours pour une initiation avec le NIORT AVIRON CLUB qui avait mis à disposition son expertise et 6 ergomètres. Ce sera **la classe des 5e SPIROU** qui aura cet honneur.

A noter que chacun pourra s'initier avec l'Association Sportive un à deux mercredis dans l'année. Parce que le sport n'est pas qu'une question de performance mais de découverte et dépassement de soi, les portes ne se sont pas fermées ce dernier vendredi scolaire de décembre. Elles se sont au

contraire ouvertes vers de belles découvertes...

	Effectif	dist. Totale 1 min	MOY ELEVE CLASSE	Rang
5 TINTIN	16	3115	195	6
5 OBÉLIX	21	4322	206	5
5 LUCKY LUKE	25	5350	214	2
5 MAFALDA	24	4998	208	4
5 SPIROU	21	4568	218	1
5 SNOOPY	7	1492	213	3

Records GARCONS

LEVIGNAC	Djimy	5 SNOOPY	259
ADAM	Akbar	5 SPIROU	241
RENAUD	Théo	5 OBÉLIX	237

Records FILLES

DOMINEAU	Maélyse	5 LUCKY LUKE	245
JEANNOT STERLIN	Jahina	5 LUCKY LUKE	241
MEYER	Alyssa	5 MAFALDA	237

Admirez par exemple le **TRIATHLON** conçu par les élèves de l'option APPN mardi dernier. Telle Zélie mardi dernier, je vous annonce la règle :

- Par équipe de 3 (soit 5 trios), réaliser le plus vite possible l'enchaînement suivant, en respectant les pénalités le cas échéant
- Ramer en relais 750m à 3 (250m chacun)
- Sortir pour tirer chacun une flèche
- Enchaîner par une course courte (200m si 0 ou 1 pénalité pour flèche hors zone), moyenne (300m, 2 pénalités) ou longue (400m, 3 pénalités)

- De nouveau refaire un même bloc ergos-tir-course
- Terminer par une 3e série d'ergomètres relais de 750m.



Documents joints

 [rame_en_5e_16122022](#) (PDF de 535 ko)

 [l13_option_appn_triathlon_ergos_aviron_13122022](#) (PDF de 512.4 ko)



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.