



Participation à "rame en 5ème" 2018-19 : 5G

publié le 23/05/2019

Article rédigé par Mathéo Zen

Le Jeudi 16 Mai, la classe de 5eG a participé au projet « rame en 5e ».

A la place de nos deux heures de sport habituelles, nous avons mené ce projet.

Nous sommes donc partis à la base nautique de Saintes. Nous n'avons pas pu entrer dans le club par manque de place, mais nous avons été accueillis dans un hall avoisinant.

Le temps qui nous était imparti a été réparti sur quatre ateliers. En complément du sport, il y avait aussi des ateliers de SVT.

Nous avons participé trois ateliers séparément et un atelier en commun.

► Il y avait donc un atelier sur le système digestif. Dans cet atelier, nous devions nous servir de nos connaissances et de quelques affiches pour répondre à des QCM (questions à choix multiple).

► Le second atelier portait sur les calories contenues dans les aliments, et le temps d'ergomètre à effectuer pour les dépenser. Nous avons aussi appris que notre apport alimentaire ne doit pas dépasser 2400Kcal par jour. La personne qui s'occupait de l'atelier nous a alors fait brûler des calories pendant 30 secondes.

J'ai donc parlé d'ergomètre, c'est une machine d'exercice physique qui simule le geste pratiqué à l'aviron (sur les bateaux). Il possède différentes fonctions pour pouvoir voir nos statistiques et pour pouvoir créer nos entraînements. Il y a aussi différents niveaux de force.

► Au troisième atelier, nous sommes passés quatre par quatre sur les ergomètres. Nous avions une minute pour parcourir le maximum de distance sur l'eau (simulation sur un écran). Et c'est donc le résultat de la classe qui nous mènera en finale départementale ou pas.

► Le quatrième et dernier atelier que nous avons mené en commun était un relais sur les ergomètres. Nous étions 24, nous avons donc constitué trois équipes de 8. C'était un relais sur 2000 mètres, donc chacune des huit personnes devait ramer pendant 250 mètres.

Je pratique moi-même l'aviron et j'ai découvert que l'ensemble de la classe a apprécié, voulait recommencer, et surtout que tout le monde était motivé pour la finale !



Cliquer sur une photo pour voir le diaporama

