



Opération RAME au collège

publié le 17/12/2014

Les 5eme A, B et E ont participé à l'opération "RAME en 5me". L'objectif est de sensibiliser les élèves à la pratique de l'aviron en amont des championnats du monde 2015 à Aiguebelette et de proposer une séance conjuguant aviron indoor (par le biais de l'ergomètre) et la notion de nutrition et de dépenses énergétiques.

Trois ateliers sont proposés :

- Atelier 1 : la dépense calorique et la transformation des aliments en énergie :



- Atelier 2 : la pratique de l'aviron indoor. (Parcourir la plus grande distance en 40 secondes).



- Atelier 3 : toute la classe est réunie, les élèves s'affrontent par équipes de 6, se relayant sur une distance de 2000m.



Voici les résultats de cette journée dynamique et sympathique. sachant que les cinq meilleures classes de France seront sélectionnées pour assister aux championnats du monde d'aviron à Aiguebelette en juin 2015.

[resultats_rame_5eme_Andre_albert_Saujon_nov2014](#) (PDF de 453.3 ko)