

ENSEIGNEMENT : L'ENTRAINEMENT REND PARFAIT

EXERCICE D'AVIRON



1. Mettre deux bouées à 10 m l'une de l'autre
2. Ramer en réalisant un 8
3. Enregistrer le temps
4. Se reposer et recommencer plusieurs fois jusqu'à ce que le rameur ne progresse plus
5. Demander : "T'es-tu amélioré ?" "Pourquoi penses-tu t'être amélioré ?"

TOP ASTUCES



- Garder ses mains à niveau
- S'assurer que la main inactive ne perturbe pas la manoeuvre
- **PLUS FACILE** : Faire un tour de 360°
- **PLUS DIFFICILE** : Essayer d'aller dans l'autre sens ou faire un 8 à l'envers

EQUIPEMENT

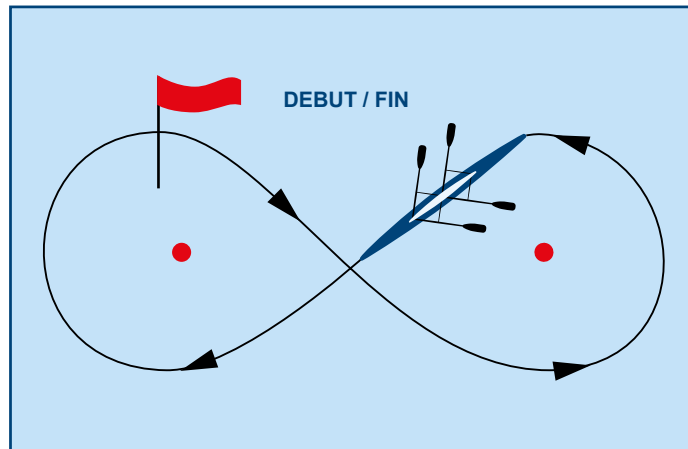


- 1 bateau ou plus
- 2 x bouées ou poteaux
- 1 x chronomètre
- Papier et stylo

SECURITE



- Un bateau à la fois
- Un départ sécurisé



EN SALLE



- Créer un moyen de suivi des améliorations individuelles sur 500 m
- Le faire pendant 5-6 séances d'entraînement
- Analyser pourquoi les gens se sont améliorés ou non

ENSEIGNEMENT : L'ENTRAÎNEMENT REND PARFAIT

DISCUSSION



AVANT : Partagez une chose difficile que vous avez faite cette semaine et qui vous a rendu heureux-se parce que vous l'avez réussie. Si vous avez un sentiment d'accomplissement, expliquez pourquoi

APRES : Lorsque vous vous êtes amélioré-e, comment vous êtes-vous senti-e ? Est-ce que tout le monde ressent la même chose ou y a-t-il des sentiments différents ? Explorez ces différences

ACTION : Qu'est-ce que cela représente pour vous ? Etes-vous motivé-e à donner encore plus la prochaine fois ? Qu'allez-vous faire différemment dorénavant ?

PLUS



- Lien vers l'outil OVEP
- **Les bases de l'éducation aux valeurs**
Section 4 : Ressentir la joie de l'effort au travers du sport et de l'activité physique – p.85
- **Feuille d'activités 24**
- Partagez vos idées dans le groupe Facebook ROW Values

JOIE DE L'EFFORT



Un sentiment intérieur d'accomplissement d'avoir fait de son mieux et de réussir par le travail et l'exercice.

Pour la définition complète :

www.olympic.org/olympic-values-and-education-program

Pour regarder une vidéo sur les Valeurs Olympiques :

<https://bit.ly/2LRD2Lz>

HISTOIRE D'AVIRON



Un exemple de rameur est Olaf Tufte, connu pour son éthique et la quantité de travail qu'il accomplit. Le Norvégien est un athlète à plein temps, fermier et père de famille qui a gagné 4 médailles Olympiques en 5 JO de 2000 à 2016.

ENSEIGNEMENT : VIVRE PAR LES REGLES DU FAIR PLAY

EXERCICE D'AVIRON ✓

1. Mettez en place un challenge en relais avec des règles importantes
2. Partagez les rameurs en deux groupes égaux
3. Demandez discrètement à un des groupes de ne pas suivre les règles
4. Après un temps, arrêtez le jeu et recommencez en demandant aux deux groupes de suivre les règles
5. Demandez : "Comment vous êtes-vous senti lorsqu'une équipe a triché ?" "Quelles sont les conséquences de la tricherie ?"

TOP ASTUCES ★

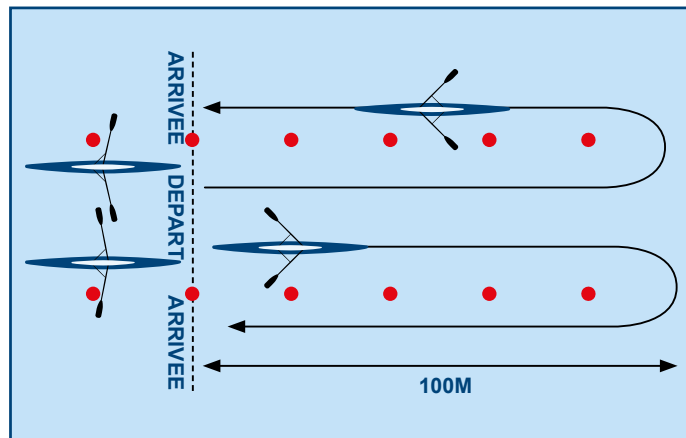
- Ayez des passages de relais en ordre
- Adaptez votre vitesse et votre cadence pour la distance
- **PLUS FACILE :** Simplifiez la tâche
- **PLUS DIFFICILE :** Demandez aux rameurs d'organiser le jeu

EQUIPEMENT

- 4 personnes ou plus
- 2 bateaux/ergomètres ou plus
- 2 x bouées ou postes

SECURITE

Utilisez des lignes différentes pour l'aller et le retour



ENSEIGNEMENT : VIVRE PAR LES REGLES DU FAIR PLAY

DISCUSSION



AVANT : Faites faire l'exercice d'aviron avant de discuter du fair play

APRES : Dans le sport avons-nous besoin de règles pour pratiquer correctement ? Que veut dire gagner à tout prix ? Tricher ? Qu'en est-il des athlètes qui prennent des substances ? Pouvez-vous imaginer des athlètes qui respectent les règles mais qui n'ont pas la notion de fairplay. Manipulation ?

Comment le fair play peut-il s'étendre au-delà du sport et de ses règles ? A quoi ressemble le fair play dans la vie de tous les jours ?

Pensez-vous que les Droits de l'Homme ou l'égalité entre les hommes et les femmes soient des facettes du fair play ? Comment vous sentiriez-vous si quelqu'un vous volait quelque chose ?

ACTION : Qu'allez-vous faire différemment dorénavant ?

PLUS



- Liens pour les outils de l'OVEP
- **Les bases de l'éducation aux valeurs olympiques (OVEP)**
Section 4 : Apprendre le fair play – p.90
Ceci comprend un formulaire d'engagement pour les entraîneurs, parents et rameurs à utiliser dans votre club
- Feuille d'activités 26
- Page internet de ressources sur l'enseignement du Fair Play, UNICEF New Zealand 03/Manuals
- Partagez vos idées dans le groupe Facebook ROW Values

FAIR PLAY



Jouer selon les règles du sport et de la vie

Pour une définition complète :

www.olympic.org/olympic-values-and-education-program

Pour regarder une vidéo sur les Valeurs Olympiques :

<https://bit.ly/2v9bkjG>

ENSEIGNEMENT : SE RESPECTER LES UNS LES AUTRES

EXERCICE D'AVIRON



1. Rassemblez tout votre club et faites des équipes mixtes en termes d'âges, de genres et de compétences par tirage au sort
2. Organisez une régates ou une compétition en salle avec ces équipes tirées au sort. Si possible, utilisez des bateaux traditionnels ou plus stables
3. Encouragez les jeunes à s'auto-gérer. Demandez-leur d'élire un capitaine d'équipe et de décider des places de chacun dans le bateau
4. Célébrez l'équipe qui gagne et celle qui montre le plus de respect envers les autres

TOP ASTUCES



- Utilisez vos talents de rassembleur pour vous soutenir les uns les autres.
- **PLUS FACILE** : simplifier les courses
- **PLUS DIFFICILE** : demander aux rameurs de s'auto-gérer

EQUIPEMENT

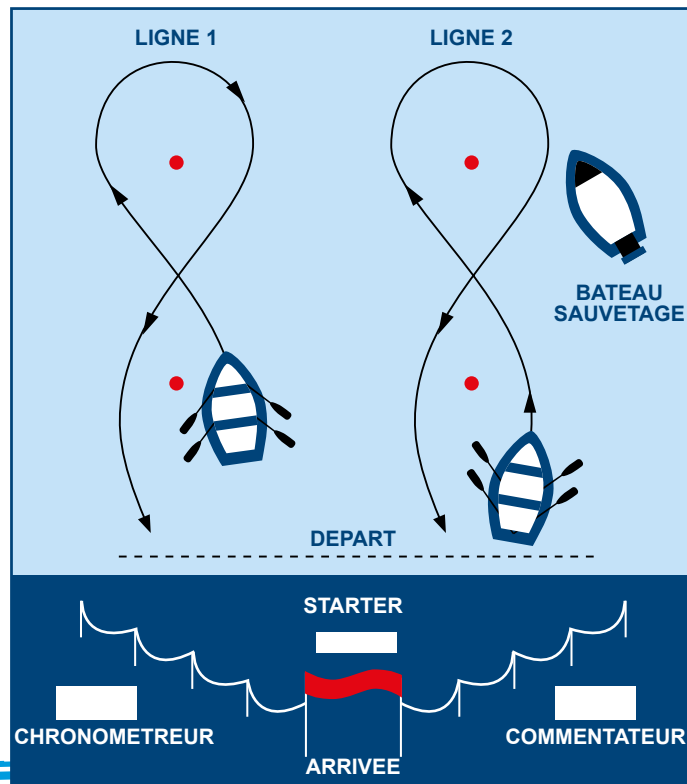


- 4 personnes ou plus
- 2 bateaux/ergomètres ou plus
- 1 x chronomètreur
- Papier et crayon

SECURITE



Ayez un bateau de sauvetage sur l'eau pour surveiller



ENSEIGNEMENT : SE RESPECTER LES UNS LES AUTRES

DISCUSSION



AVANT : Qu'est-ce que le respect veut dire dans le sport ? Pensez-vous être respectueux ? Ça ressemble à quoi ?

APRES : Comment les athlètes mauvais perdants agissent-ils après une défaite en compétition ? A votre avis, pourquoi agissent-ils comme ça ? Si vous perdez une course, comment pouvez-vous être un bon perdant ?

A quoi ça ressemble dans la vie de tous les jours ? Comment les gens différents sont-ils traités dans la société ? Les personnes avec handicap ? Ceux qui s'habillent différemment ?

ACTION : Qu'allez-vous faire différemment dorénavant ?

PLUS



- Liens vers les outils de l'OVEP
- **Les bases de l'éducation aux valeurs Olympiques (OVEP)**
Section 4 : Se respecter soi-même et les autres – P100
- Feuilles d'activité 27, 28 et 29
- Partagez vos idées dans le groupe Facebook ROW Values

RESPECT



Respecter et voir la valeur des différences en soi et dans les autres

Pour la définition complète :

www.olympic.org/olympic-values-and-education-program

Pour une vidéo sur les valeurs olympiques :

<https://bit.ly/2OyZkjF>

HISTOIRE D'AVIRON



Aux Jeux Olympiques de la Jeunesse, il n'y a pas de médailles pour les gagnants du relais mixte. A la place, pour montrer leur respect, tous les équipages font une arche sous laquelle l'équipe gagnante passe.

ENSEIGNEMENT : PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT MARIN

EXERCICE D'AVIRON



1. Diviser le groupe en 3 équipes minimum
2. Avec une tasse, le but est de transférer toute l'eau du seau A au seau B. Placez les seaux à 10m du bord de l'eau pour inclure un sprint
3. Le défi est que la tasse pleine doit être transportée autour d'une bouée ou d'un poteau. Impliquez autant de personnes que possible dans la tâche
4. L'équipe qui finit la tâche en ayant renversé le moins d'eau gagne

TOP ASTUCES



- Travaillez les mouvements fluides et l'équilibre
- **PLUS FACILE** : des tasses plus larges ou avoir un passager / barreur pour tenir la tasse
- **PLUS DIFFICILE** : utiliser des bateaux individuels ou passer la tasse d'un bateau à l'autre ou d'un ergomètre à l'autre

EQUIPEMENT



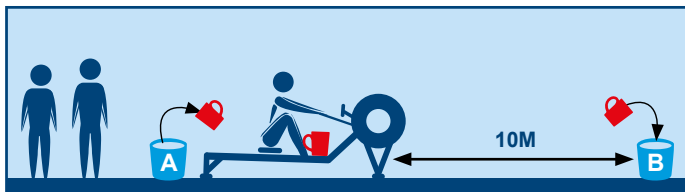
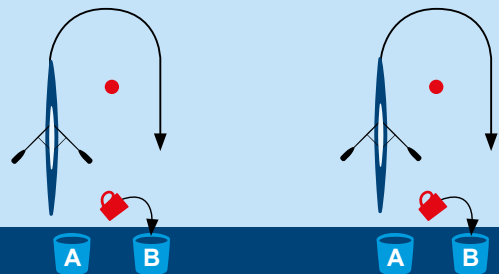
- 2 seaux par équipe
- 1 tasse par équipe
- 1 bateau ou plus par équipe
- 1 bouée par équipe

SECURITE



Utiliser des lignes différentes pour l'aller et le retour

REPETER JUSQU'A CE QU'UN SEAU SOIT VIDE



EN SALLE



- Mettre le seau A derrière chaque ergomètre et le seau B 10m devant
- Chaque rameur doit prendre une tasse d'eau et ramer 100m avec la tasse en équilibre sur le "rail" puis courir jusqu'au seau B avant de passer la tasse au rameur suivant

ENSEIGNEMENT : PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT MARIN

*Coupe= traduction de cup dans l'exercice on utilise une tasse

DISCUSSION

AVANT : Quelles sont les plus grandes menaces pour vos sources d'eau ? Quels changements ont eu lieu durant la vie de vos parents ?

APRES : Regarder le poster du WWF montrant les bénéfices de cours d'eau sains et l'importance des lacs et rivières pour votre communauté

ACTION : Qu'allez-vous faire différemment dorénavant ?

PLUS

ACTIVITÉS ALTERNATIVES :

- Organiser une chasse au trésor au bord de l' eau, à pieds ou en bateau
- Organiser un ramassage de débris. Attention à la sécurité face aux aiguilles et au verre

Pour une vidéo sur les valeurs Olympiques :
<https://bit.ly/2v7flf4>



LES AVANTAGES DES ÉCOSYSTÈMES SAINS D'EAU DOUCE

L'eau c'est la vie

L'eau douce est l'élément vital de notre planète. Les rivières sont les artères du monde

Moyens de subsistance

Des ressources durables en eau propre sont essentielles pour les communautés, les entreprises et les économies des pays

Sécurité alimentaire

La pêche en eaux douces constitue une source importante de protéines pour plusieurs centaines de millions de gens

Tourisme

Chaque année des millions de touristes visitent des lacs propres et des rivières sauvages

La protection contre les inondations

Des milieux humides en bonne santé aident à réduire les inondations extrêmes et protègent les villes des désastres

La protection côtière

Les milieux humides et les palétuviers sont des défenses naturelles contre les conséquences des tempêtes

La résistance à la sécheresse

Les milieux humides aident à réduire l'impact des sécheresses

Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron - En savoir plus

www.worldrowing.com/environment/
kafue-river-rowing-centre/



APPRENTISSAGE : CHERCHER A ETRE LE MEILLEUR

EXERCICE D'AVIRON



1. Préparez un défi avec au moins 4 tâches. Chaque tâche a une balle colorée
2. L'ordre des tâches est décidée en tirant les balles de couleur d'un sac. Complétez le défi – notez les temps
3. Demandez à chaque équipe quels changements ils vont faire pour améliorer leur temps. Ils doivent s'évaluer, se donner des retours et réfléchir de manière critique à comment s'améliorer
4. Refaites la tâche et notez le temps. Demandez-leur d'évaluer leurs progrès. Quelles compétences ont-ils utilisé dans leurs discussions et dans le 2e essai

TOP ASTUCES



- Utilisez de bonnes compétences sur l'eau
- Ecouter et réfléchir
- **PLUS FACILE** : moins de tâches ou des tâches plus faciles
- **PLUS DIFFICILE** : faites des tâches plus complexes

EQUIPEMENT



- 4 personnes ou plus
- 1 bateau/ergomètre ou plus
- 4 boules colorées/capsules de bouteilles ou plus

EN SALLE



- Mettre 2, 4 ou 8 ergomètres face à face et assez proches pour que les rameurs puissent se passer une balle
- Rameur A passe la balle au rameur B, etc
- L'équipe qui passe toutes ses balles gagne
- Comme entraîneur, rendre les règles de plus en plus difficile pour mettre les équipes au défi, comme des cadences fixes, etc...

TACHES



- Tourner le bateau à 360° sur la gauche
- Tourner le bateau à 360° sur la droite
- Ramer à l'envers sur 20 m
- Se mettre debout dans le bateau sans avoir les mains sur les avirons
- Faire que les portants touchent 20 fois l'eau

SECURITE



Attention aux chavirages et collisions

APPRENTISSAGE : CHERCHER A ETRE LE MEILLEUR

DISCUSSION



AVANT : Pensez à vos héros dans le sport. Comment ont-ils été motivés à faire de leur mieux ? Et les rameurs de votre club, quelles sont les clés de leurs succès ?

APRES : De quelles compétences ou comportement avez-vous besoin pour bien réussir en aviron ? Est-ce que ça peut vous aider à réussir dans la vie ?

Pourquoi certaines personnes abandonnent-elles lorsqu'il y a des difficultés ou des obstacles sur le chemin ? Comment peut-on les surmonter ?

ACTION : Qu'allez-vous faire différemment dorénavant ?

PLUS



- Liens vers les outils de l'OVEP
- **Les bases de l'éducation aux valeurs Olympiques (OVEP)**
Section 4 : Faire de son mieux à la recherche de l'excellence – P106
- Feuilles d'activité 30, 31, 32 et 33
- Partagez vos idées dans le groupe Facebook ROW Values

LA RECHERCHE DE L'EXCELLENCE

**La recherche continue des améliorations**

Pour la définition complète :

www.olympic.org/olympic-values-and-education-program

Pour une vidéo sur les valeurs Olympiques :

<https://bit.ly/200A7gP>

HISTOIRE D'AVIRON



Après des médailles de bronze et d'or aux Championnats du monde en 2000 et 2001, l'Irlandaise Sinnead Jennings s'est qualifiée pour ses premiers Jeux Olympiques en 2016. La docteure et mère de trois jeunes enfants a montré au monde que lorsqu'on a un rêve et qu'on y travaille, on peut y arriver.

APPRENTISSAGE : L'IMPORTANCE DE L'EQUILIBRE DE VIE

EXERCICE D'AVIRON



1. Les équipes / équipages ramassent des balles sur l'eau et les jettent ou les lâchent dans un des trois 'buts' (un bateau amarré, un filet ou un bac sur la berge). Les balles sont de trois couleurs et doivent finir dans le bon 'but'
2. Demandez : "est-il plus rapide de faire une couleur à la fois ou toutes les couleurs en même temps ?"
3. "Dans la vie, on doit jongler avec différentes choses en même temps – l'école, le sport, les amis et la famille. Comment arrives-tu à bien jongler avec ces choses ?"

TOP ASTUCES



- Donner des instructions claires
- Réfléchir au lancer lors du ramassage
- **PLUS FACILE** : espace réduit, essayer une tache d'aviron indoor
- **PLUS DIFFICILE** : seau plus petit ou bateau plus grand

EQUIPEMENT

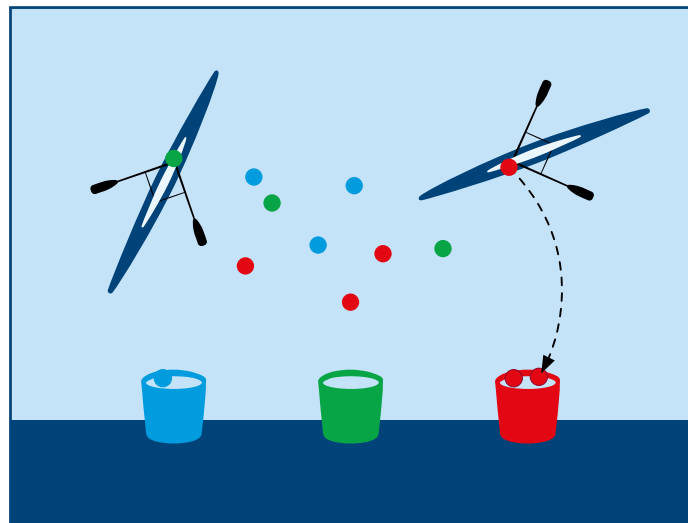


- 1 bateau/erg ou plus
- 4 balles / bouteilles de différentes couleurs ou plus
- 3 seaux

SECURITE



Assurez-vous que la zone de travail est libre de tout obstacle



EN SALLE



Des balles de trois couleurs sont dispersées dans la salle, ainsi que 3 seaux. Les participants travaillent en groupes de deux, un participant prend les balles pendant que l'autre rame. Celui qui recherche les balles a les yeux bandés et le rameur donne constamment des instructions pour trouver les balles et les placer dans le seau adéquat.

APPRENTISSAGE : L'IMPORTANCE DE L'EQUILIBRE DE VIE

DISCUSSION



AVANT : Demandez aux rameurs quelles sont les 3 priorités dans leur vie

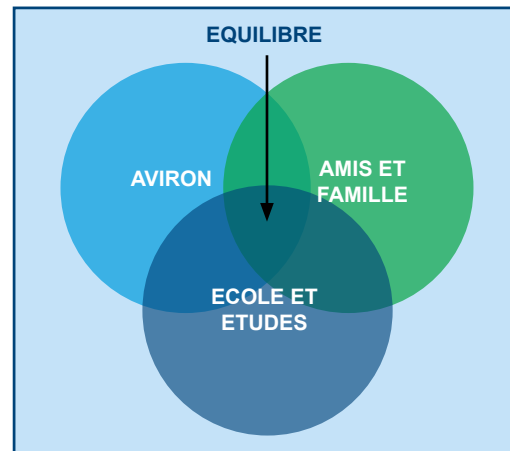
APRES : Demandez-leur de parler d'un moment où leurs priorités ont été en conflit – famille, école, travail, sport, amis. A quoi ça ressemble lorsque tout va de travers ? Et lorsque tout va bien ? Qu'est-ce que l'équilibre de vie ? Pourquoi est-ce important ?

ACTION : Qu'allez-vous faire différemment dorénavant ?

PLUS



- Liens vers les outils de l'OVEP
- **Les bases de l'éducation aux valeurs olympiques (OVEP)**
Section 4 : Vivre une vie harmonieuse et équilibrée
– corps, volonté et esprit
– P113
- Feuille d'activité 34
- Partagez vos idées dans le groupe Facebook ROW Values



HISTOIRE D'AVIRON



Les rameurs sont parmi les athlètes les plus éduqués aux Jeux Olympiques. Certains entraîneurs expliquent cela par le fait que les rameurs savent très bien gérer leur temps et qu'ils peuvent donc planifier leurs études et leurs entraînements.

VIE EQUILIBREE



Trouver son bien-être physique, mental et émotionnel

Pour la définition complète :

www.olympic.org/olympic-values-and-education-program

Pour une vidéo sur les valeurs Olympiques :

<https://bit.ly/2Aw291Y>