

BIENVENUE SUR LES VALEURS DE L'AVIRON

EXPLORER LES VALEURS OLYMPIQUES PAR LE MOUVEMENT

Bienvenue sur les cartes d'activité des valeurs de l'aviron. Elles ont pour but de démontrer les valeurs Olympiques au travers de l'aviron.

Vous aiderez vos rameurs à :

- Apprendre à connaître les valeurs Olympiques
- Réfléchir à leur propres valeurs et à comment les faire grandir
- S'amuser
- Être actif
- Développer leurs compétences en aviron

Programme des valeurs de l'aviron :

Le programme valeurs de l'aviron a été mis en place spécialement par le Comité International Olympique pour soutenir le programme mondial d'éducation sur les valeurs Olympiques (OVEP).

La FISA a demandé à ses meilleurs entraîneurs de travailler en partenariat avec Youth Sport Trust International pour créer ce programme.

Les cartes individuelles sont listées ci-dessous :

- 1 La joie de l'effort
- 2 Le fair play
- 3 Le respect
- 4 L'environnement
- 5 L'excellence
- 6 L'équilibre de vie



YOUTH SPORT TRUST
INTERNATIONAL



PROGRAMME D'EDUCATION SUR LES VALEURS OLYMPIQUES



Ceci est une série d'enseignements gratuits qui a été créé par le CIO utilisant le contexte des sports Olympiques et les principes centraux de l'Olympisme.

SITES INTERNETS/LIENS UTILES

Comité International Olympique
www.olympic.org

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

Les voix et les visages OVEP
<https://bit.ly/2M7uxJf>

FISA
www.worldrowing.com

Youth Sport Trust International
www.youthsporttrust.org

REMERCIEMENTS

Aux entraîneurs des 15 pays qui ont aidé à créer les activités:

Sallie, Axel, Sevara, Mehdi, Ibtissem, Marcelo, Miguel, Laryssa, Marco, Imogen, Rachel, Matt, Bruce, Wonga, Brendan, Alejandra, Jan, Kenny, Joseph et Michelle.

LE FAIRE FONCTIONNER LOCALEMENT

Les activités ont été sélectionnées afin de fonctionner dans tout type d'environnement d'aviron, de la ville aux communautés insulaires isolées. Utilisez-les comme un 'guide' pour aider vos jeunes rameurs à donner leur meilleur peu importe leur âge, sexe, capacités, religion et environnement.



BATEAUX : Utilisez tous types de bateaux, certaines activités se prêtent mieux aux bateaux traditionnels avec siège fixe. Encouragez vos rameurs à respecter et apprendre à utiliser **des bateaux à rames traditionnels**.



EAU : Encouragez vos rameurs à faire de l'aviron sur différents types d'eau; plan d'eau ouvert, aviron de mer, canaux étroits, utilisez ce qui existe autour de vous. Les **compétences aquatiques** sont importantes pour être un rameur.



ERGOMETRES D'AVIRON : Si vous n'avez pas d'eau l'aviron en salle est un sport à part entière. Il fonctionne très bien dans des pays où il fait trop chaud ou trop froid pour être à l'extérieur. En salle ou dehors, soyez créatifs !



CHEMINEMENT : Dans leur évolution les jeunes rameurs peuvent suivre de nombreux chemins. Réfléchissez au-delà de la compétition; pensez à la santé et au fitness; pensez jeux et aviron récréatif; pensez défi et exploration. Être un bénévole ou un official sont de très bonnes manières de s'impliquer !



JEUNES LEADERS : Certains des meilleurs programmes jeunesse utilisent des jeunes pour diriger et entraîner l'aviron. C'est une très bonne manière d'acquérir **des compétences** personnelles et professionnelles.

DES SESSIONS DE GRANDE QUALITE

EXPLORER LES VALEURS OLYMPIQUES PAR LE MOUVEMENT

APPRENDRE PAR LA PRATIQUE

Les cartes sont conçues pour aider les entraîneurs, enseignants et jeunes leaders à créer des activités d'aviron qui **illustrent les valeurs olympiques**. Chacune des 6 activités comprend 6 sujets de discussion à **moduler autour de l'activité physique**.

Si possible, évitez d'être assis dans une salle de classe, gardez le débat proche de l'expérience. Faites-le debout dans le hangar à bateaux, sur la plage ou le ponton, ou autour des ergomètres.

L'approche utilisée est **l'apprentissage par expérience**.

Les questions ouvertes peuvent être une nouvelle approche pour vous en tant qu'entraîneur et pour vos jeunes rameurs. En vous y exerçant, cela sera une très bonne manière d'améliorer la qualité de vos entraînements.

ETAPES

Utilisez les ETAPES pour adapter les activités à tout type de rameur.

ESPACE : Utilisez des espaces plus ou moins grands, des distances plus ou moins longues. Des plans d'eau protégés ou des grosses vagues.

TACHE : Ajoutez ou enlevez des règles. Des objectifs de temps plus faciles ou plus difficiles. Ajoutez progressivement des défis axés sur différentes compétences.

EQUIPEMENT : Utilisez des bateaux plus ou moins stables. Seul ou en équipe. Ergomètres.

PERSONNES : Composez des équipages équilibrés (amis, âges, sexes ou habiletés variés). Mettez de jeunes rameurs en tant que capitaines, entraîneurs ou arbitres.

PENSER SECURITE

En tant qu'entraîneur, vous êtes responsable de la sécurité de vos rameurs sur l'eau.



NAGE : Vos rameurs et entraîneurs peuvent-ils nager 100m ? Si ça n'est pas le cas, ils doivent porter un gilet de sauvetage.



METEO : Avez-vous vérifié la météo ?



EAU : L'eau est-elle suffisamment propre pour l'activité prévue ?



BRIEFING : Avez-vous informé vos rameurs et entraîneurs de vos plans et savent-ils quoi faire en cas de difficulté ?



INFOS DE SORTIE ET RETOUR : Avez-vous laissé une trace de qui est sur l'eau et de votre heure de retour ?



BATEAU DE SECURITE : Vos entraîneurs sont-ils habilités à le conduire ? Est-il équipé d'un coupe circuit, d'une corde et de gilets de sauvetage ?

STRUCTURE DES CARTES

CARTES RECTO-VERSO – ACTIVITE ET DISCUSSION

RECTO

TACHE D'AVIRON

Une activité d'aviron amusante pour illustrer la valeur.

EQUIPEMENT

L'équipement de base dont vous aurez besoin.

ASTUCES AU TOP

Des astuces et idées pour vos entraînements pour rendre les tâches plus faciles ou plus compliquées afin de différencier l'activité en fonction des capacités des rameurs.

DEDANS

Si une activité ne peut pas avoir lieu à l'extérieur, préparez une alternative en intérieur.

SECURITE

Recommandations de sécurité.

VERSO

DISCUSSION

Questions et idées pour aider les rameurs discuter de ce qu'ils sont en train d'apprendre.

HISTOIRE D'AVIRON

Une histoire vraie de l'aviron.

PLUS

Liens pour des ressources utiles sur l'outil OVEP.

VALEURS OLYMPIQUES

Des définitions faciles à utiliser des valeurs olympiques. Pour la définition complète, rendez-vous sur le site internet du CIO ou de votre Comité National Olympique.

SMILES

S – Sécurité

M – Maximum de participation

I – Implication

L – L'apprentissage

E – Enjoué

S – Succès

PENSEZ INCLUSIF

- Adaptez les activités pour inclure des rameurs de tous niveaux.
- Demandez à vos jeunes para rameurs quels sont leurs besoins et ce qu'ils peuvent faire.
- Permettez à vos jeunes rameurs d'adapter ensemble l'activité pour que tous puissent participer.

N'OUBLIEZ PAS

SANTE : Vos rameurs ont-ils des problèmes de santé dont il faut tenir compte ? Du diabète ou de l'asthme ?

PERMISSION : Avez-vous la permission des parents de vos jeunes rameurs ?