

QUELLE SERA LA
MEILLEURE CLASSE DE FRANCE ?

RAME EN 5^{ÈME} !



BILAN 2018

PROGRAMME ÉDUCATIF ET SPORTIF
À DESTINATION DES ÉLÈVES DE 5^{ÈME} !



assureur militant





LE PROGRAMME

QU'EST-CE QUE C'EST ?

« Rame en 5ème » est un programme éducatif et sportif à destination des élèves scolarisés en classe de 5e sur l'ensemble du territoire national.



Ce programme, validé par le Ministère de l'Education nationale, s'appuie sur la convention quadripartite signée le 13 janvier 2011 entre la Fédération Française d'Aviron, le Ministère de l'Education Nationale, l'UNSS et l'USEP, visant à favoriser la pratique de l'aviron en milieu scolaire.

La Fédération a élaboré «Rame en 5ème» dans le cadre d'un programme d'accompagnement des Championnats du monde d'aviron 2015 qui se sont déroulés en France, sur le Lac d'Aiguebelette en Savoie.

« Rame en 5ème » s'articule autour d'une séance de 2h mise en place dans l'établissement ou dans le club d'aviron. L'objectif est de sensibiliser les élèves de 5e à la pratique de l'aviron grâce à un travail interdisciplinaire EPS/SVT en proposant aux enseignants de mettre en place une séance conjuguant aviron indoor et notions de nutrition, dépense énergétique, digestion, mais aussi les systèmes respiratoires et cardiovasculaires.

Un classement national est mise en place afin de comparer toutes les classes participantes. Les trois premières classent reçoivent des médailles. Pour l'édition 2018, La 5ème 1 du collège Raoul Dufy du Havre finit à la première place suivie de la 5ème 3 de la Passepierre de Château-Salins puis de la 5ème 6 du collège Raoul Dufy à la 3ème marche du podium. Cette année nous avons également mis en place un tirage au sort pour gagner un ergomètre. Toutes les classes qui ont saisi leur résultat sur le site de l'aviron scolaire ont eu une chance de participer au tirage au sort. C'est le collège l'Epine de Novalaise qui a remporté cette ergomètre pour l'édition 2018.

LE SITE INTERNET : WWW.AVIRON-SCOLAIRE.FR



Le site de l'Aviron Scolaire, www.aviron-scolaire.fr, est l'interface privilégiée de « Rame en 5ème ».

Il contient :

- toutes les informations sur le programme,
- le lien pour commander le kit d'animation indispensable à la mise en place de la séance,
- le lien pour accéder au classement national,
- un partage d'expériences,
- les vidéos et documentations sur le programme

En effet, après la mise en place de la séance, le responsable de la classe procède à l'enregistrement des résultats sur la page dédiée. Une fois cette opération effectuée, la classe est intégrée au classement national grâce au calcul de la moyenne des performances individuelles de la classe au test de 40 secondes (voir chapitre *La séance*).





LA SEANCE

La séance comprend :

==> **Le visionnage d'un clip vidéo** dans lequel des rameurs et rameuses de l'équipe de France présentent l'aviron, l'aviron indoor, l'installation, les réglages et la technique.

==> **Des activités autour de la nutrition**

- Un jeu des calories : Les élèves sont sensibilisés au nécessaire équilibre entre apports et dépenses caloriques au travers d'un jeu qui leur permet de calculer et comparer les calories apportées par un aliment (virtuellement choisi par l'élève) et les effets d'une pratique physique (5 minutes d'aviron indoor).
- Des quizz sur différents thèmes liés à la pratique physique : la transformation des aliments en énergie, le mécanisme de la digestion, le rythme cardiaque et respiratoire, le système cardio-vasculaire et le fonctionnement conjoint des trois systèmes digestif, respiratoire et cardio-vasculaire.

==> **La pratique de l'aviron indoor**

- Initiation et jeux autour de la propulsion.
- Épreuve individuelle de 40 secondes : la performance collective de la classe, moyenne calculée à partir des performances individuelles réalisées par les élèves de la classe est reportée sur le site de l'Aviron Scolaire. C'est grâce à cette épreuve que nous réalisons le classement national.

Pour la saison 2018, un quizz a été créé dans cet atelier Aviron Indoor ajoutant une nouvelle discipline : la technologie. En lien avec le programme de 5ème, il s'agit de reconnaître et nommer chaque partie de la machine en précisant sa fonction technique.

==> **Le Relais « 2000 mètres à 8 »**

Les équipes, disposant chacune d'un ergomètre, s'affrontent dans une compétition d'aviron indoor en relais sur la distance de 2000 m.

Nouveauté 2019, Rame en 5ème se jette à l'eau !

Sur le même principe d'interdisciplinarité, mais cette fois-ci entre l'EPS et le programme de Physique, une séance sur l'eau pourra être proposée aux établissements, associant pratique en bateau et activités autour du cycle de l'eau et de son utilisation quotidienne.



**RAME
EN 5^{EME}!**



VIDEOS

LA VIDEO "MODE D'EMPLOI DE LA SEANCE"



Afin de rendre le programme « Rame en 5ème » le plus accessible possible et de faciliter la mise en place de la séance par tous et sur l'ensemble du territoire, une vidéo «Mode d'emploi» décortique toute la séance, de la prise en charge du groupe à la remise des goodies et à l'inscription des résultats sur le site de l'Aviron Scolaire.

Cette vidéo, tournée dans un collège de Savoie non loin d'Aiguebelette, met en scène une classe de

5ème qui vit la séance pour la première fois, animée par le professeur d'EPS ainsi que le professeur de SVT.

Elle est en ligne sur le site www.aviron-scolaire.fr et fait également partie du kit d'animation pour guider les professeurs et éducateurs de clubs dans leur organisation.

Pour la voir, [cliquez ICI](#).

LA VIDEO D'INTRODUCTION DE LA SEANCE



Cette vidéo, diffusée aux élèves en introduction de séance, met en scène quatre membres de l'Équipe de France d'aviron présentant la pratique de l'aviron et de l'ergomètre. L'explication du geste technique de l'aviron indoor y est réalisée par Jérémie Azou, rameur poids léger membre de l'Équipe de France, champion Olympique 2016 avec son coéquipier Pierre Houin.

Cette vidéo, également animée par Hélène Lefebvre et Laura Tarantola, permet aux élèves de découvrir comment être efficace, mais présente aussi le site majestueux du Lac d'Aiguebelette grâce à des images tournées lors d'un stage préparatoire de l'Équipe de France.

Cette vidéo peut-être visionnée sur le site de l'Aviron Scolaire et fait également partie du kit d'animation. Pour la voir, [cliquez ICI](#).

Pour 2019, une vidéo d'introduction de la séance sur l'eau a été réalisée, afin d'appréhender le geste en bateau et déterminer les différences avec l'ergomètre. Les sportifs de l'équipe de France ont à nouveau participé au tournage. On retrouve Pierre Houin, Hélène Lefèvre, Laura Tarantola et Perle Bouge.



LE KIT D'ANIMATION

Un kit d'animation et de communication est nécessaire à la mise en place du programme. Ce kit est en vente au prix de 120 euros (participation fédérale incluse).

Il comprend :

- 1 clé USB contenant tous les documents pédagogiques nécessaires :
 - > la vidéo « Mode d'emploi de la séance »
 - > la fiche technique des ateliers, guide à la mise en place
 - > la vidéo d'introduction de la séance
 - > pour l'atelier Nutrition : les quizz, les corrections, la fiche *Calories*, la fiche *Groupes alimentaires*
 - > pour l'atelier Aviron Indoor : le tableau de relève des résultats, le quizz Technologie
 - > un quizz de technologie
- 6 affiches plastifiées présentant le contenu SVT sur les thèmes de la digestion et de la production d'énergie
- 1 jeu de cartes «Aliments»
- 1 rouleau de rubalise
- 1 flyer beach
- 1 banderole
- Des goodies pour les collégiens participants (bracelets et autocollants)

En 2016, le kit s'est agrandi et complété avec 3 nouvelles affiches et 3 nouveaux quizz SVT pour permettre aux enseignants de choisir le thème le plus adapté à l'avancée des élèves dans le programme.

En 2019, un kit spécifique «Rame en 5ème se jette à l'eau» sera également à la disposition des structures et mis en vente par la FFAviron. Il comprendra 1 vidéo d'introduction, 2 affiches plastifiées sur la thématique de l'eau, les quizz associés et des goodies.



RAME EN 5EME!



LES DATES-CLES

> 26 NOVEMBRE 2013

La Fédération en lien avec l'UNSS a organisé le lancement officiel du programme «Rame en 5ème» en partenariat avec le Ministère de l'Éducation Nationale, le Ministère des Sports et la MAIF.

> 26-27 JUIN 2014

1ère édition de la Finale nationale à Aiguebelette en présence des 6 classes sélectionnées.

> 23-24 JUIN 2015

2ème édition de la Finale nationale à Aiguebelette en présence des 6 classes sélectionnées.

> 31 MAI 2016

Signature de la convention quintipartite entre les ministères des Sports et de l'Éducation Nationale, l'UNSS, l'USEP et la FFA pour le développement de l'aviron scolaire sur la prochaine olympiade.

> 21 JUIN 2016

3ème édition de la Finale nationale à Paris en présence des 10 classes sélectionnées et de l'équipe de France olympique avant son départ à Rio.

> 20-21 JUIN 2017

4ème édition de la Finale nationale à Gérardmer (Vosges) en présence des 6 classes sélectionnées.

> 2018

La Finale nationale a tiré sa révérence au profit de finales territoriales ! (voir page suivante)

> LA SAISON 2018 EN CHIFFRES

	2016/2017	2017/2018
Nombre de communes impliquées	165	231
Nombre de collèges engagés	208	305
Nombre de classes participantes	718	1034
Nombre total d'élèves	16285	24 055
Cumul des mètres parcourus lors du test de 40 secondes	2 328 624	3 463 927
Nombre de finales territoriales	/	10



LES FINALES TERRITORIALES

La FFAviron a souhaité qu'en 2018, un grand nombre de finales Rame en 5ème se déroulent au niveau territorial, afin d'impliquer davantage d'établissements et de récompenser plus de jeunes ayant participé à Rame en 5ème. Cette proximité permet de renforcer les liens locaux entre les acteurs de l'aviron scolaire et de l'Éducation nationale. Elle permet également de promouvoir l'aviron auprès d'un plus grand nombre de jeunes.

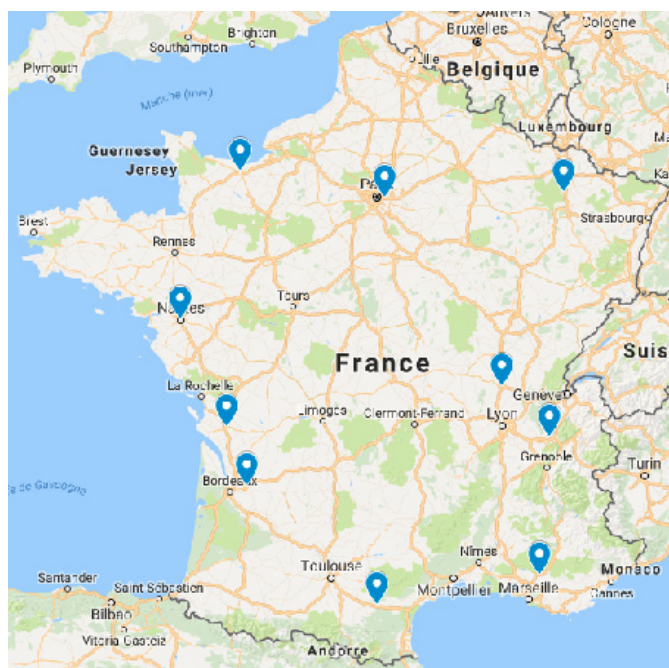
Pour la 1ère édition de ce nouveau format, 10 finales territoriales se sont organisées dans 9 des 13 nouvelles régions. Lieu et dates des finales :

- Saintes et Libourne (Nouvelle Aquitaine) le 5 juin
- Carcassonne (Occitanie) le 6 juin
- Aiguebelette (Auvergne Rhone Alpes) et Nantes (Pays de la Loire) le 14 juin
- Mâcon (Bourgogne Franche-Comté) le 19 juin
- Le Perreux-sur-Marne (Ile de France) et Caen (Normandie) le 21 juin
- Pont-à-Mousson (Grand Est) le 26 juin
- Peyrolles en Provence le 28 juin

De 5 à 11 collèges, par région, ont ainsi pu participer à une finale cette année, soit environ 60 classes pour 1700 élèves.

Chaque ligue a défini sa propre organisation dans le respect du cahier des charges établi par la FFAviron. Des récompenses (médailles et EcoCup) ont été transmises pour chaque manifestation et une communication nationale a été assurée, afin de valoriser les actions mises en place et informer nos partenaires sur le programme Rame en 5ème.

Les élèves participants se sont affrontés sur des activités traditionnelles de l'aviron (relais à l'ergomètre, course en bateau découverte à 8, parcours de motricité), mais des activités initiatiques et éducatives étaient également proposées (photo, paddle, beach volley, jeux gonflables, tir à la corde, ultimate, quizz...).



**RAME
EN 5^{ÈME}!**



LES FINALES EN IMAGES



**RAME
ENSEMBLE!**