

# SENSIBILISATION A L'AVIRON

## AVEC LA CHAMPIONNE GABRIEL ROXANNE



Les classes de 5A et 5D ont eu la chance de découvrir l'aviron avec la championne GABRIEL Roxanne, le jeudi 20 Mai 2021, au collège.



**Mais qui est Roxanne GABRIEL ?**

Ici en 4° position

Sportive de Haut Niveau en Aviron et plusieurs fois médaillée en championnats de France et internationaux.

Médaille de bronze aux championnats du monde d'aviron de Mer à Lima en 2015. Médaille d'argent aux championnats du monde universalité à Trakai en 2006. Actuellement en poste en tant que Technicienne Sportive régionale sur la ligue d'aviron de Martinique. Ses champs de compétences sont également dans la nutrition et la formation.

### **RAME EN 5ÈME**

Dans le cadre de sa politique fédérale, la Fédération Française d'Aviron poursuit sa stratégie de développement de l'aviron scolaire. Après le lancement du nouveau site internet [www.aviron-scolaire.fr](http://www.aviron-scolaire.fr) en avril 2013, la Fédération a lancé le programme **Rame en 5ème !**

En partenariat avec le Ministère de l'Éducation nationale, le Ministère des sports, la MAIF et l'UNSS , ce projet vise à favoriser la pratique de l'aviron en milieu scolaire.

**Rame en 5ème !** S'articule autour d'une séance d'aviron indoor et d'ateliers SVT sur le fonctionnement du corps humain, abordant différents thèmes (digestion, apports et dépenses caloriques, appareils respiratoire et cardio-vasculaire...)

Le jeudi 20 Mai 2021, au collège. Les élèves ont tourné sur 4 ateliers : découverte de la technique pour ramer grâce à un rameur appelé aussi ergomètre, atelier nutrition, volley ball et Ultimate fresbee.

Un **ergomètre** est une machine d'**exercice physique** qui consiste à faire reproduire à l'utilisateur un mouvement qui le ferait se déplacer s'il n'était pas sur la machine. Il peut prendre diverses formes :

- le tapis roulant qui reproduit la **marche** ou la **course à pied**
- le cycloergomètre, qui reproduit la **bicyclette**
- le **vélo elliptique**
- le rameur, qui reproduit l'**aviron**.

Il peut être utilisé pour l'**entraînement sportif**, pour améliorer sa **condition physique**, ou bien pour une **épreuve d'effort** dans le cadre de la **médecine du sport**.

Ils sont utilisés aussi lorsque les conditions météorologiques extérieures sont mauvaises (température, pluie, hiver, vent) pour éviter des accidents ou pour des raisons personnelles (facilité, prix, sécurité, commodité).

Il est généralement équipé de **capteurs** mesurant les **performances** de l'utilisateur, affichées en temps réel sur un petit écran. Il propose aussi souvent une résistance réglable qui permet d'intensifier l'effort.



### **QUALIFIE-TOI POUR L'UNE DES FINALES !**

Au cours de la séance, chaque élève de la classe réalise un parcours sur 1 minute (depuis la rentrée 2020) à l'ergomètre. Les résultats compilés par l'enseignant sont saisis sur le site [www.aviron-scolaire.fr](http://www.aviron-scolaire.fr) ; sur lequel la moyenne est calculée (pondérations prévues pour les filles). Un classement national est ensuite établi sur la base des moyennes calculées.





Un grand merci aux intervenants de la ligue : Pascal LALAUS ; Roger Gaetan FLORENTet  
Roxane Gabriel.

Mais aussi à Killian Tareau , intervenant NSE YO Tedi du François ET Mme Demogeot .

C Choux