

*Découvrez une activité  
à haute valeur éducative :  
l'aviron indoor*



*Engagement*

*Épanouissement*



*Estime de soi*



*Esprit d'équipe*

## L'AVIRON INDOOR, UNE ACTIVITÉ SPORTIVE À HAUTE VALEUR ÉDUCATIVE

Bénéficiez des effets de la pratique du rameur au sein de votre établissement scolaire, et exploitez le potentiel de cette activité qui met en relation l'ensemble du corps enseignant (mathématiques, physique, SVT, anglais...).

En effet, l'aviron indoor s'avère être une activité transversale. Les informations fournies par l'écran PM4 (watts générés, calories dépensées, fréquence cardiaque, distance parcourue, cadence, temps, vitesse...) sont utilisables en cours de physique ou mathématiques.

Le système cardio-vasculaire et les articulations sollicités lors d'une séance, ainsi que les groupes musculaires, sont quant à eux autant de cas concrets pour les cours de SVT.

Les professeurs de langues pourront développer des échanges linguistiques avec des établissements scolaires étrangers, où la pratique de cette activité est très développée, notamment en Grande Bretagne.

L'aviron indoor offre des avantages considérables. Les élèves aiment s'entraîner sur le rameur. Dans un premier temps, ils "essaient", puis prennent plaisir à pratiquer une activité différente, donnant une image dynamique et positive de l'établissement scolaire.



## SES ATOUTS EN MILIEU SCOLAIRE :

- ✓ **Mouvement sans à-coups, fluide et rythmé, à la fois sûr et agréable.**
- ✓ Convient aux filles et aux garçons.
- ✓ **Convient à tout type de personne quelque soit son niveau**
- ✓ Permet de progresser à son rythme
- ✓ **Développe l'esprit d'équipe**
- ✓ Aide à améliorer l'estime de soi
- ✓ **Activité exutoire**
- ✓ Combat les effets de la sédentarité, comme la surcharge pondérale
- ✓ **Développe l'endurance et l'hygiène de vie**
- ✓ Apporte de la nouveauté aux sports proposés dans un établissement scolaire
- ✓ **Activité support pour d'autres matières (SVT, mathématiques, langues...)**

## L'AVIRON INDOOR, UNE ACTIVITÉ PASSERELLE

Le rameur constitue une formidable activité passerelle pour les établissements scolaires, en favorisant l'enseignement décloisonné.

La pratique de l'aviron véhicule des valeurs de santé et de bien-être, contribue à enrayer l'obésité et constitue pour des adolescents de toute capacité, une activité physique agréable et gratifiante.

Enfin, il est facilement utilisable pour stimuler l'esprit d'équipe, ou pour l'animation de journées spéciales (téléthon, portes ouvertes...). Il est aussi source de motivation particulière pour les élèves difficiles et ceux que les sports classiques motivent peu.



*Depuis septembre 2006, 10 rameurs Concept2 nous permettent de moderniser notre enseignement. Au Lycée Freyssinet (22), nous développons plusieurs missions dont la lutte contre l'obésité et la surcharge pondérale. Le rameur redonne aux élèves sédentarisés le goût de l'effort et du travail cardio-vasculaire. Les traumatismes et souffrances articulaires sont supprimés et ne limitent plus l'exercice. Un travail de suivi sur le long terme est mis en place avec l'équipe médicale du Lycée.*

**Benoît DUQUESNE**, Professeur agrégé d'EPS



## Les ressources pédagogiques

- De nombreux conseils pour optimiser l'utilisation du rameur Concept2 sont disponibles sur [www.concept2.fr](http://www.concept2.fr) > rubrique "S'entraîner".
- Les posters pédagogiques constituent un excellent support d'entraînement.
- Le DVD technique explique les bonnes positions à adopter sur le rameur, il donne également de nombreux conseils pour optimiser votre gestuelle.
- Le guide pédagogique (plus de 100 pages de fiches et conseils) est mis gratuitement à disposition des enseignants.

## Le challenge scolaire d'aviron indoor

Le challenge scolaire d'aviron Indoor est un tournoi par équipe de 4 ou 8 personnes dans lequel les garçons et les filles, de la sixième à la terminale, concourent pour leur établissement, sous forme de **relais sur un seul rameur** Concept2. Ce challenge est constitué de six étapes présentant chacune un format différent.

L'inscription est gratuite et les équipes peuvent entrer ou sortir du challenge à n'importe quelle étape.

Ce tournoi est facile à organiser au sein de votre établissement scolaire. Très souple dans sa gestion, les étapes peuvent être accomplies le jour de votre choix. Les membres d'une équipe peuvent changer d'une étape à l'autre. Plusieurs équipes d'un même établissement peuvent y prendre part.

Il n'y a pas besoin de se déplacer sur un lieu de compétition. L'équipe saisit son résultat sur [www.concept2.fr](http://www.concept2.fr) > "Education" > "Challenge scolaire" avant la date limite.

Les établissements souhaitant participer au tournoi mais ne disposant pas de rameurs pourront faire une demande de prêt (stock limité) ou de location auprès de Concept2.



## La coupe de France UNSS d'aviron indoor

Il s'agit d'une épreuve unique qui a lieu chaque année en décembre au Stade Pierre de Coubertin (75016).

Les 4 élèves de chaque équipe rament 1000 mètres côte à côte et font avancer un seul « bateau » sur l'écran géant. La performance réalisée par l'équipe est le résultat de la moyenne des 4 membres. Plusieurs équipes d'un même établissement peuvent participer.

À l'issue de la Coupe de France UNSS d'aviron indoor, deux rameurs Concept2 seront offerts : un pour le meilleur collègue et un pour le meilleur lycée.

Plus d'infos sur [www.concept2.fr](http://www.concept2.fr) > "Education" > "Coupe de France"

*En septembre 2007, nous avons acquis 2 rameurs Concept2. Ces appareils ont exercé une attraction sans précédent auprès de nos élèves. Les accessoires informatiques très précis, sophistiqués et ludiques, qui enrichissent leur utilisation n'étaient pas étrangers à cette motivation d'exception.*

*Nous avons inclus l'utilisation des rameurs dans le cadre de notre enseignement lors du cycle de musculation, aussi bien pour les classes de 4e et 3e du collège que pour les classes du lycée. Cet appareil, et ses différentes modalités d'utilisation, nous permet d'assumer l'enseignement de plusieurs types de compétences culturelles : performance mesurée à échéance donnée (l'éventail complet des filières énergétiques), confrontation à autrui (individuelle et collective), planification d'entraînement, ainsi que maîtrise posturale et respiratoire (CC5).*

**Marcel COISSARD**, Professeur certifié d'EPS au lycée Charlemagne (Paris-4ème)

Formateur IUFM en activités scolaires de développement et d'entretien physique (A.S.D.E.P.) sur l'académie de Paris.

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE IDÉALE

Que ce soit pour vos cours d'éducation physique et sportive, lors d'activités périscolaires ou dans votre association sportive le rameur sera un atout pédagogique complémentaire à vos activités traditionnelles.

Les vertus de l'aviron indoor ne sont pas réservées aux seuls adeptes de ce sport. En effet, le rameur permet de développer motricité et coordination lors des séances E.P.S. Il peut être utilisé en préparation physique pour les équipes de votre A.S. (Hand, Volley, Rugby, Foot...). De plus, c'est un excellent exutoire pour canaliser l'énergie débordante des élèves.

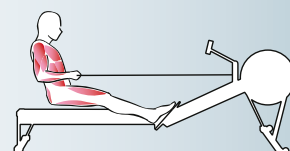
**Tableau comparatif : L'aviron indoor par rapport aux autres sports**

	Faible impact sur les articulations	Sollicite les membres inférieurs	Sollicite les membres supérieurs	Ceinture abdominale	Favorise l'amplitude articulaire <sup>1</sup>
<b>Rameur</b>	***	***	***	***	***
Course à pied		***	*	**	**
Vélo	***	***	*	**	*
Elliptique	***	***	*	**	**
Stepper		***		*	*
Vélo couché	***	***		*	*
Ski de fond	**	***	***	***	***
Natation	***	**	***	**	**

<sup>1</sup> Seul rameur sollicite à la fois bras et jambes sur une importante amplitude de mouvement.

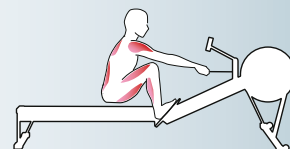
## JAMBES

Chaque mouvement nécessite une extension des membres inférieurs sollicitant les mollets, cuisses, fessiers. Sport dit "porté", l'aviron permet d'éviter bien des traumatismes articulaires faisant de cette pratique un exercice idéal pour ceux qui rencontrent des soucis physiques.



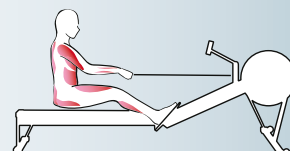
## TRONC

L'aviron est l'un des rares exercices faisant travailler les abdominaux et les lombaires. De nombreux experts sportifs reconnaissent qu'un tronc bien gainé est très avantageux sur bien des points. Un dos plus solide est garant d'une meilleure posture dans les gestes de la vie quotidienne.



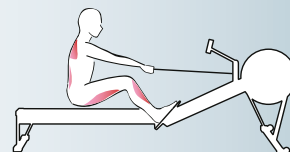
## HAUT DU CORPS

Ramer va renforcer et tonifier vos épaules, bras, dos sans pour autant vous muscler tel un "body builder".



## CARDIO

Parce qu'en ramant vous activez une importante masse musculaire, le système cardiovasculaire est sollicité intensément en continu et sans traumatisme : ce qui vous permet de gérer l'intensité de votre effort et d'améliorer votre endurance.



*Ces précieuses machines à ramer ont eu un succès intéressant au collège. Elles ont été mises à disposition des élèves sur le temps du déjeuner et nous avons eu des récidivistes qui sont venus ramer et réaliser des temps pas mauvais du tout. Mais l'intérêt principal est que ces élèves sont souvent ceux qui posent le plus de problème de gestion dans la vie scolaire. D'où le contentement du CPE et de Madame La Principale devant la débauche d'énergie qui a soulagé la vie des surveillants. Dans la foulée la principale m'a fait la commande d'un projet de salle de gym pour le collège où il y aurait des rameurs, des elliptiques, des vélos... salle qui pourrait aussi servir pour faire du théâtre, de l'expression corporelle...*

Vincent Lepvraud, Professeur d'EPS au Collège HAUTS GESVRES (44)