

Le fichier du rameur

Guide pour l'enseignant

Le fichier du rameur permet de faire le lien entre les séances de pratique sur l'eau et les ateliers de découverte sur le site de Saint Nazaire en Royans. Comme expliqué dans le projet pédagogique, cela permet une interaction entre ce cycle sportif et d'autres disciplines travaillées en classe. C'est aussi un outil de travail, de réflexion et surtout une trace écrite que l'élève pourra conserver. Ce guide vous apporte les réponses et des conseils pour l'utiliser, ainsi qu'une progression en fonction de l'avancement des séances.

Sommaire du fichier du rameur (page 1)

Qu'est-ce que l'aviron ?

- Questionnaire : introduction (page 2)
- Petit historique (page 3)

Où vais-je pratiquer ce sport ?

- Localisation géographique (page 4)
- De la Bourne à l'Isère (page 5 et 6)
- L'environnement (page 7 et 8)
- La navigation sur l'Isère (page 9)

Comment pratiquer ce sport ?

- La bonne « tenue » (page 10 et 11)
- Le geste du rameur (page 12)
- Un peu de technique
 - Le matériel (page 13)
 - La rame : un levier (page 14 et 15)

Qu'ai-je fait durant les séances ? (page 16)

Page à photocopier autant de fois qu'il y a de séances.

Que sais-je faire ?

- L'aviron de bronze (page 17)
- Conclusion (page 18)

L'ordre de ce sommaire ne suit pas la progression des séances. Il est conseillé de travailler ces fiches en lien avec les séances de bateaux et surtout les activités découvertes à terre. Voici la progression :

Progression en fonction des 6 séances de pratique:

Séance 1 : présentation de l'activité

Avant la séance

Je complète le questionnaire (introduction) de mon fichier du rameur (page 2).

A travers cette fiche, l'élève exprime ses représentations sur ce sport, et pourra par la suite les vérifier et/ou les corriger.

Pendant la séance

Objectif : découverte théorique de l'aviron, et découverte pratique du mouvement du rameur.

Lieu : à l'école (dans une salle de motricité et dans la classe)

Déroulement : l'éducateur questionne, puis présente l'aviron, l'historique, le matériel. Discussion et explication théorique du geste. Mise en application du geste sur des ergomètres (rameur au sol) par petits groupes de 5 à 10 élèves maximum.

Retour en classe, échange des impressions avec les élèves.

Présentation de la séance suivante qui se déroulera sur l'eau. Explication des règles de sécurité.

Après la séance

Fichier du rameur :

- Lecture du « **Petit historique** » de l'aviron. (Page 3)

Cette fiche peut être étudiée à n'importe quel moment, mais il est plus intéressant de le faire avant la première séance de pratique pour faire le lien entre la navigation à rame autrefois et celle d'aujourd'hui.

- Je complète une « **Fiche séance n° 1** ». (page16)

Séance 2 : découverte du site et première navigation en « évolution »

Avant la séance

Fichier du rameur :

- Lecture de « **La bonne tenue** » (Page 10 et 11) en préparation de cette première séance de navigation.

La première partie (page 10) a pour objectif de préparer chaque nouvelle séance et responsabiliser l'élève pour la préparation de ses affaires. Il reporte une prévision météo (publiée quelques jours avant) ou fait un relevé le jour même, il doit donc compléter la première partie de la « **Fiche séance n° 2** » (page 16)

La deuxième partie (page 11) doit être étudiée impérativement avant la première séance en bateau. Elle permet à l'élève de connaître au préalable les règles à respecter sur l'eau et au bord de l'eau.

Pendant la séance

Groupe qui navigue

Objectif : agir sur l'eau et déplacer l'embarcation en sécurité.

Lieu : Lac de Saint Nazaire en Royans

Déroulement : l'éducateur présente le site et le matériel, rappel des règles de sécurité.

Nouvelle explication du geste sur le bateau et procédure pour embarquer et débarquer du bateau. Les élèves naviguent par deux (un rameur et un passager qui guide). Ils devront se déplacer sur un petit parcours à proximité du ponton.

Groupe à terre

Atelier découverte 1 : comprendre le geste du rameur.

Objectif : lire et comprendre un protocole. Comprendre la suite logique d'un mouvement corporel.

Les élèves en petits groupes de 3 ou 4 devront suivre un protocole précis pour comprendre toutes les différentes phases du geste du rameur. Ils devront ordonner des images. Ils utiliseront les ergomètres ainsi qu'un zootrope permettant d'animer le mouvement et ainsi valider l'ordre des images.

[Télécharger la fiche de travail pour les élèves.](#)
[Télécharger le document d'accompagnement pour le maître.](#)

Après la séance

Fichier du rameur :

- Exploitation de la fiche « **Le geste du rameur** » (page 12) pour apprendre à nommer correctement les différentes parties du corps et réinvestir ce qui a été fait lors de la séance 2. Cette fiche sert aussi à utiliser un vocabulaire précis pour décrire un mouvement (à l'écrit et/ou à l'oral).
- Retour sur la fiche « **La bonne tenue** » (page 11) afin de confronter les élèves à ce qu'ils ont vécu lors de cette première séance, et s'assurer que toutes les règles soient bien comprises.
- Je complète la « **Fiche séance n°2** » (page 16).

Séance 3 : perfectionnement en « évolution »

Avant la séance

Je complète la première partie de la « Fiche séance n° 3 » (page 16) de mon fichier du rameur.

Pendant la séance

Groupe qui navigue

Objectif : agir sur l'eau et se déplacer et s'orienter.

Lieu : Lac de Saint Nazaire en Royans

Déroulement : seuls ou à deux, les élèves doivent s'orienter plus précisément dans leur environnement. Ils doivent se rendre à des endroits précis présentés sur une carte, comme lors d'un jeu d'orientation.

Groupe à terre

Atelier découverte 2 : la découverte des leviers (partie 1)

Objectif : mener des expériences, constater et émettre des hypothèses.

Les élèves en petits groupes de 3 ou 4 devront suivre un protocole précis pour expérimenter et comprendre les différents leviers. (Utilisation de masses, barres et pivots).

[*Télécharger la fiche de travail pour les élèves.*](#)
[*Télécharger le document d'accompagnement pour le maître.*](#)

Après la séance

Fichier du rameur :

- Je complète la « Fiche séance n° 3 » (page 16).
- Je travaille à partir du document « La navigation sur l'Isère » page 9, ou /et « l'environnement » (page 7 et 8). Ces documents de culture générale renseignent sur l'histoire de la navigation sur l'Isère tout comme son l'environnement le plus visible (les roselières et la faune ornithologique).

Séance 4 : approfondissement de la pratique aviron.

Avant la séance

Je complète la « Fiche séance n°4 » (page 16) de mon fichier du rameur.

Pendant la séance

Groupe qui navigue

Objectif : agir ensemble sur l'eau.

Lieu : Lac de Saint Nazaire en Royans

Déroulement : l'éducateur propose en fonction du niveau d'acquisition de chaque élève de découvrir d'autres types d'embarcations (en double ou à quatre) et/ou des jeux collectifs (cf annexe : les jeux à l'aviron).

Groupe à terre

Atelier découverte 3 : la découverte des leviers (partie 2)

Objectif : amener l'élève à comprendre un phénomène physique et faire le lien avec l'activité.

Les élèves en petits groupes de 3 ou 4 vont poursuivre leurs expérimentations. Celles-ci vont les amener à comprendre la finalité d'un bras de levier et plus spécifiquement celui utilisé à l'aviron, une petite maquette les aidera à comprendre le fonctionnement d'un aviron.

[*Télécharger la fiche de travail pour les élèves.*](#)
[*Télécharger le document d'accompagnement pour le maître.*](#)

Après la séance

Fichier du rameur :

- Je complète la « Fiche séance n°4 » de mon cahier de rameur.
- Je travaille à partir du document « Un peu de technique - Le matériel » (page 13), cette fiche permet de découvrir les différents types de bateaux utilisés à l'aviron et de réinvestir ce qu'il a retenu sur le nom des différentes parties d'un bateau.
- Je travaille à partir du document « Un peu de technique - La rame : un levier » (page 14 et 15). Cette fiche est une synthèse des séances découvertes 2 et 3 et explique plus précisément le lien entre le thème de ces deux séances d'expérimentation et l'utilisation de l'aviron.
- Dans un dernier temps, il serait intéressant de faire une recherche avec les élèves sur tous les objets ou mécanisme qui utilise le principe des leviers.

Séance 5 : approfondissement de la pratique aviron.

Avant la séance

Je complète la « Fiche séance n°5 » (page 16). de mon fichier du rameur.

Pendant la séance

Groupe qui navigue

Objectif : agir ensemble sur l'eau.

Lieu : Lac de Saint Nazaire en

Royans

Déroulement : l'éducateur propose en fonction du niveau d'acquisition de chaque élève de découvrir d'autres types d'embarcations (en double ou à quatre) et/ou des jeux collectifs (cf annexe- les jeux à l'aviron).

Groupe à terre

atelier découverte 4 : Le mystère de l'Isère.

Objectif : lire et comprendre un document géographique (un profil en long).

Les élèves en petits groupes de 3 ou 4 devront lire et comprendre un document présentant et expliquant le profil en long de l'Isère. Ils devront retrouver un mot mystère en faisant une bonne lecture de ce document géographique et en remplaçant correctement les images illustrant « la vie » de cette rivière (de la source au confluent).

[Télécharger la fiche de travail pour les élèves.](#)

[Télécharger le document d'accompagnement pour le maître.](#)

Après la séance

Fichier du rameur :

- Je complète la « Fiche séance n° 5 » (page 16).
- Je travaille à partir du document « Où vais-je pratiquer ce sport ? » (page 4 à 6), pour réinvestir le travail fait lors de la séance 5 et poursuivre les apprentissages sur les bassins fluviaux.

Séance 6 : Evaluation, acquisition du premier niveau de pratique fédéral.

Avant la séance

Je complète la « Fiche séance n°6 » (page 16) de mon cahier de rameur.

Pendant la séance

Groupe qui navigue

Objectif : l'élève est capable d'évaluer son niveau d'acquisition.

Lieu : Lac de Saint Nazaire en Royans

Déroulement : l'éducateur propose aux élèves de s'évaluer sur un parcours imposé avec différents déplacements et manœuvres à effectuer.

Voir le descriptif de l'épreuve (faire lien)

Groupe à terre

Objectif : vérifier les acquis.

Les élèves répondront à un QCM d'évaluation, celui-ci validera la partie théorique de « l'aviron de bronze ». Un document vidéo leur permettra de s'auto-corriger et d'en apprendre un peu plus sur la pratique sportive de l'aviron en club et en compétition.

Après la séance

Je complète la « Fiche séance n°6 » (page 16) de mon cahier de rameur.

Corrections et précisions

Ci-après vous trouverez des explications complémentaires sur l'utilisation de ce fichier avec vos élèves ainsi que la correction et justification des réponses.

Qu'est-ce que l'aviron ? (Page 2 du fichier)

Questionnaire : introduction

Décris en quelques lignes ce que tu sais sur ce sport :

L'élève exprime ce à quoi il pense en pensant à ce sport. Ne donnez aucune précision. Il peut utiliser des mots, des phrases. L'important est qu'il produise un écrit révélant sa représentation de ce sport. Il sera intéressant de lui faire relire ceci pendant le cycle afin qu'il corrige ses représentations erronées. Travail à mener à l'oral et/ou à l'écrit.

QCM : (Entoure en bleu la réponse qui te semble exacte, tu pourras ensuite corriger tes erreurs avec une autre couleur tout au long des séances) *La correction est à faire tout au long du cycle de façon à ce que toutes les réponses soient trouvées avant la dernière séance.*

L'aviron est un sport :

a- aquatique **b- nautique** c- aérien d- terrestre

Le sport aquatique se fait dans l'eau, le nautisme sur l'eau.

L'aviron est le nom que l'on donne :

a- au bateau b- au rameur **c- à la rame** d- au gouvernail

rame = aviron = « pelle »

Les particularités de ce sport sont :

- a- **On avance en marche arrière.** *car on utilise la force des jambes.*
- b- On tombe régulièrement dans l'eau. *c'est plutôt rare !*
- c- **On utilise surtout la force des jambes.** *70 à 80 % de la force vient des jambes.*
- d- On avance plus vite qu'un bateau à moteur. *un bateau à huit rameur à pleine vitesse peut aller à la vitesse d'un petit bateau à moteur, mais pas plus vite !*

L'aviron peut se pratiquer :

a- **seul** b- **à deux** c- **à quatre** d- **à huit**

Les quatre réponses sont justes.

L'aviron est un sport olympique.

Vrai – Faux

voir l'historique

L'aviron ne peut se pratiquer que l'été.

Vrai – Faux

par toutes les saisons, sauf s'il gèle !

Pour faire avancer le bateau, on utilise une pagaie.

Vrai – Faux

La pagaie est le nom de la rame en canoé-kayak. On utilise des avirons.

Pour faire de l'aviron, il faut une tenue spéciale en néoprène.

Vrai – Faux

La tenue néoprène s'utilise pour les sports où il y a immersion dans l'eau. Ce n'est pas le cas à l'aviron.

Quelle image représente de l'aviron ?



b *On peut comprendre sur cette image que les rameurs vont en marche arrière.*

Petit historique Pour situer ce sport dans le temps. C'est aussi l'occasions de revoir les différentes périodes de l'histoire.

Les premiers bateaux à rames remontent à l'antiquité.

Au temps des pharaons, au XIXe siècle avant JC, la marine possédait des bâtiments nommés «Pentecontere» qui pouvaient être propulsés par cinquante rameurs. *(Image 1)*

Au temps de César, les Romains organisaient des «Naumachies», c'étaient des combats navals pour distraire les foules. A l'occasion de la première naumachie organisée à Rome, César fit creuser, dans le champ de Mars, un bassin alimenté par l'eau du Tibre. Les flottes qui s'affrontaient opposaient 2000 combattants, tous prisonniers de guerre ou condamnés à mort.

Au Moyen-Age, les fameux vikings étaient de grands rameurs. A bord de leur « Drakkars », vaisseaux à voiles et à rames, ils déferlèrent sur l'Europe et l'Amérique, débarquant facilement sur les côtes et remontant les fleuves et les rivières, de l'an 793 jusqu'en l'an 850. *(Image 2)*

Plus près de nous, les premiers canots apparaissent sur la Seine vers 1823. C'est la mode du canotage. Cette pratique, considérée comme un des premiers loisirs populaires est aussi un des premiers sports athlétiques et mécaniques. *(Image 3)* C'est en 1834 qu'ont lieu, pour la première fois à Paris, des courses nautiques en canots à rames.

En 1829, se déroule le premier match en huit opposant les universités d'Oxford et de Cambridge. Cette course très célèbre en Angleterre existe encore aujourd'hui. *(Image 4)*

L'aviron est une discipline olympique **depuis 1900**, les épreuves ayant été annulées lors des premiers jeux modernes de 1896 à Athènes.

Pierre de COUBERTIN *(Image 5)* voyait l'aviron comme l'un des sports de base de l'Olympisme. Il écrivait : «Nul ne saurait dénier au rowing* ses qualités supérieures au double point de vue mécanique et hygiénique... Le rameur... pratique la gymnastique vraiment la plus complète qui se puisse imaginer»

*Rowing = aviron en anglais

Les compétitions féminines sont apparues aux Jeux Olympiques en **1976**.

En 2012, la Fédération Française d'Aviron compte plus de 40 000 licenciés répartis dans près de 400 clubs.

Retrouve le numéro de l'image (indiqué dans le texte) puis écris une courte légende.



Image 4 Une équipe de Cambridge et d'Oxford



Image 5 Pierre de Coubertin



Image 1 Un Pentecontere



Image 3 Le canotage



Image 2 Un drakkar

Localisation géographique



Recherche sur la carte en couleur, ta commune, puis les communes de Saint Nazaire en Royans et La Sône. (Entoure les sur la carte ci-dessus), puis colorie en bleu La Bourne et l'Isère.

Il est possible de naviguer entre les deux barrages de Saint Hilaire du Rosier et celui de Beauvoir-en-Royans.

Trouve les sur la carte et indique les en dessinant une barre.

En t'aidant de l'échelle 1/100 000 (1cm sur la carte = 1 km sur le terrain) :

- retrouve la distance réelle si tu navigues de Saint Nazaire en Royans à La Sône

Mesure sur la carte :6,7...cm. Il y a donc6,7..... km entre Saint Nazaire et La Sône.

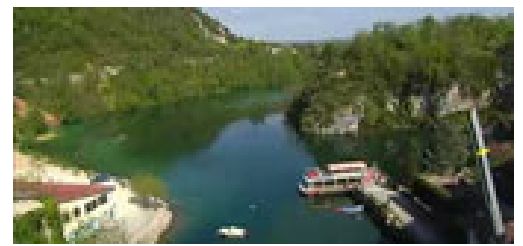
- retrouve la distance réelle entre ton école et Saint Nazaire en Royans. A chercher selon la localisation de votre école si elle se trouve sur cette carte.

Mesure sur la carte :cm. Il y a donc km entre mon école et Saint Nazaire.

Pour les deux fiches suivantes, il est conseillé de les faire après la séance découverte 4 « Les mystères de l'Isère ».

De La Bourne à L'Isère

Le lac de Saint Nazaire en Royans est un lac artificiel formé par la retenue d'eau du barrage EDF que se trouve à 2 km sur l'Isère. La Bourne est une petite rivière, elle se jette dans l'Isère juste après le village.



	La Bourne	L'Isère
Longueur	43 km	286 km
Source (Altitude) (Plus haut sommet)	Hauts plateaux du Vercors Grande Moucherolle 2285 m	Glaciers de Val d'Isère Grande Aiguille Rousse 3486 m
Débit Moyen	21 m ³ / seconde	333 m ³ / seconde
Confluence	Isère	Rhône
Bassin fluvial	Rhône	Rhône

Le bassin fluvial du Rhône

L'eau qui coule dans La Bourne ira ensuite dans **l'Isère** puis dans **le Rhône** qui finira son parcours dans **la mer méditerranée**.

Un bassin fluvial regroupe toutes les eaux vers un même fleuve qui les conduit vers la mer.

Sur la carte ci-contre :

- Colorie en jaune le bassin fluvial du Rhône
- Colorie en bleu L'Isère et La Bourne.
- Colorie en bleu foncé la mer.
- Entoure l'embouchure du Rhône (C'est un **delta**)

Qu'est-ce qu'un débit ?

Le débit mesure la quantité d'eau qui circule toutes les secondes. Il s'exprime en mètre cube (m³), c'est un cube de 1 mètre de côté.

(Pour comparer, la piscine de Chatte contient environ 700 m³).



Ce rameur n'aime pas le courant !

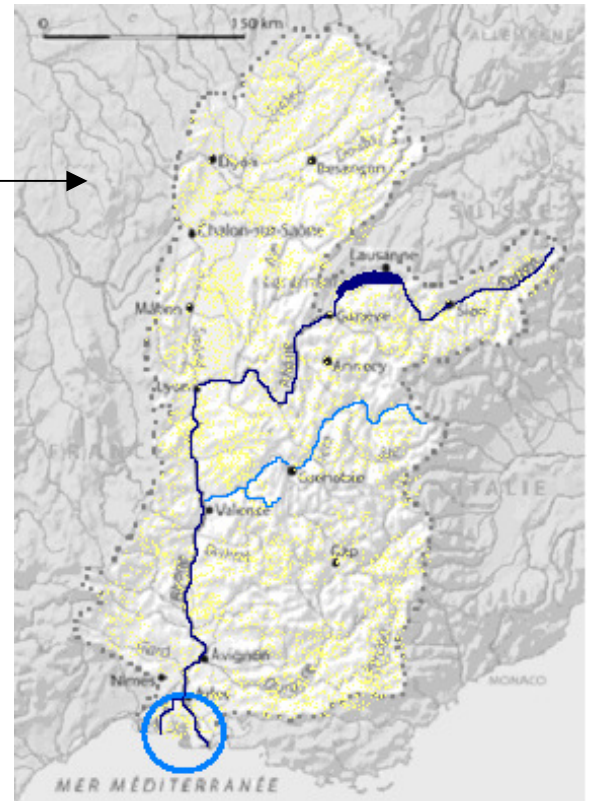
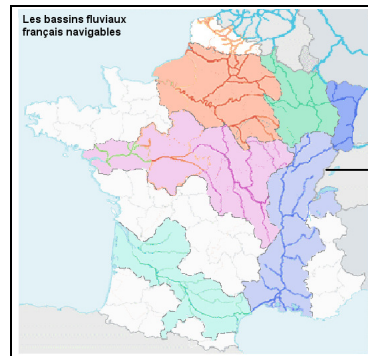
Plus le débit est important plus le courant est fort.

Le mois où il y a le plus de courant est la mois de **Juin**.

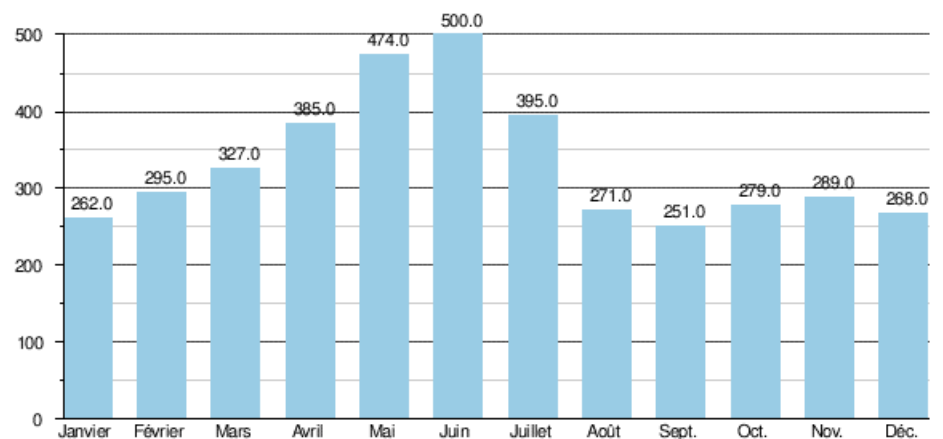
Le mois où il y a le moins de courant est le mois de **septembre**

Comment peut-on expliquer qu'il y ait autant de débit en mai et en juin ?

Ce sont les premiers mois chauds. C'est la fonte de grandes quantités de neige accumulées durant les mois d'hiver en haute montagne. De plus, les précipitations peuvent être aussi importantes durant ces mois.



Débit moyen mensuel de L'Isère (en m³/s)



Etude du profil en long de l'Isère.

Ce graphique montre le profil de la rivière, elle prend naissance à très haute altitude (en haute montagne), pour finir très bas à 108m (confluence avec le Rhône).

Ainsi, il est facile de repérer les zones de forts courants, si la pente est raide, l'eau va couler très rapidement.

Colorie la ligne graphique
en rouge : là où l'eau coule très vite
en orange : là où l'eau coule vite
en jaune : là où l'eau coule lentement.

Voici des photos de l'Isère tout au long de son parcours.

A quel endroit du profil peuvent-elles correspondre ? Indique les numéros.



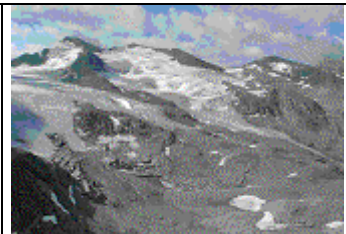
N° 4 Romans sur Isère



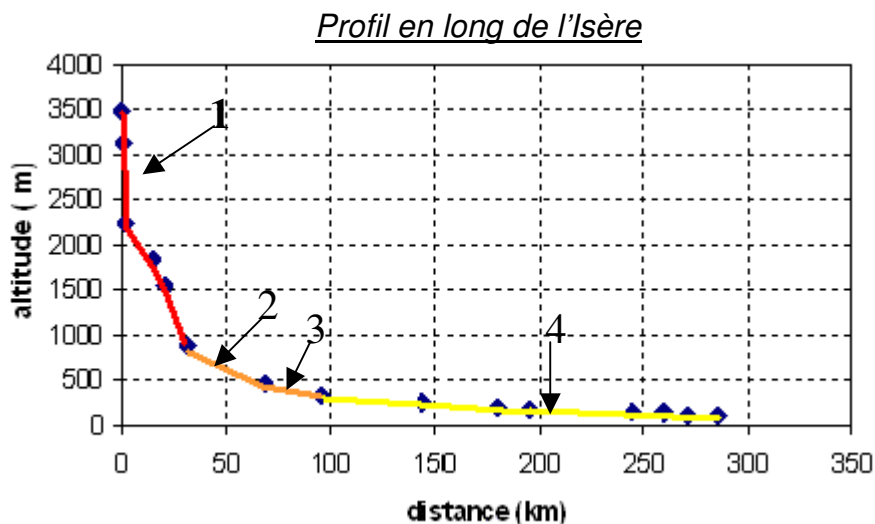
N° 2 Bassin de Canoë Kayak.



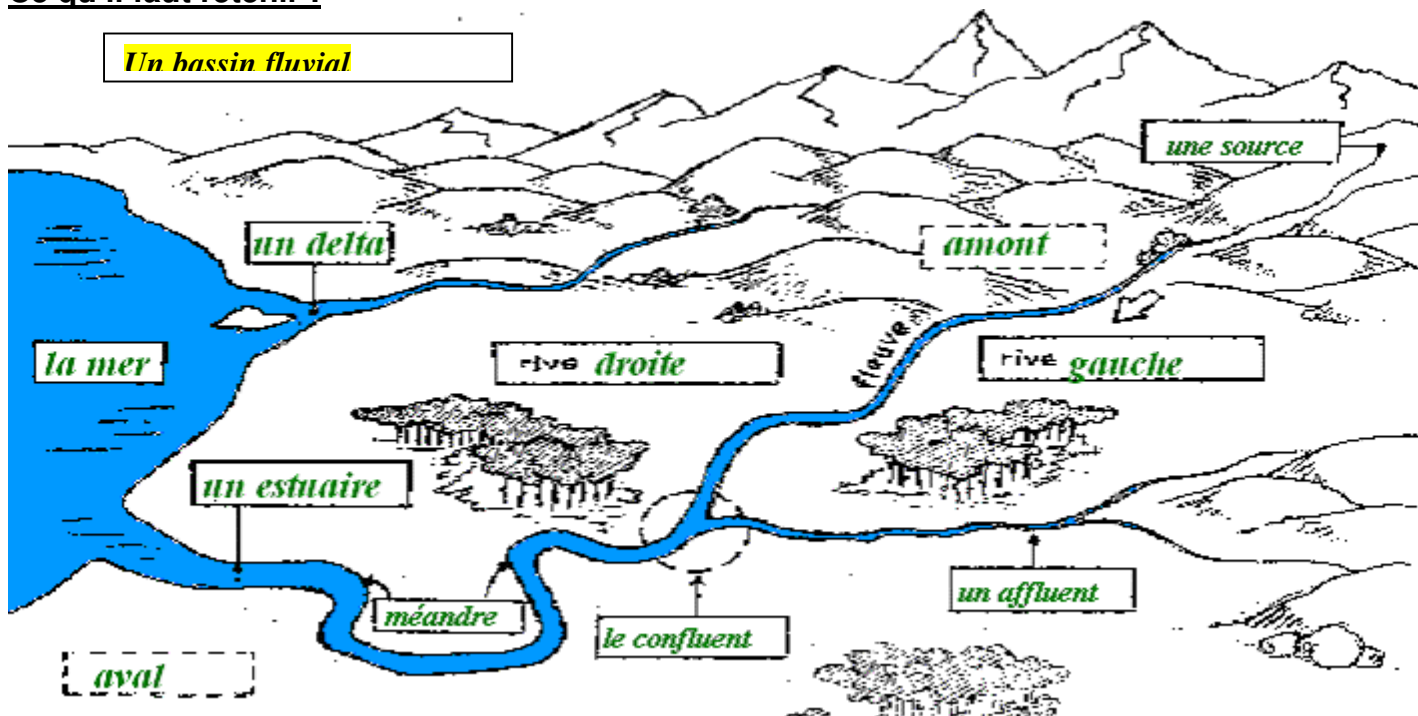
N° 3 Descente en Raft sur l'Isère.



N° 1 Glacier à Val d'Isère



Ce qu'il faut retenir :



Complète le dessin avec les mots en gras du texte.

Une **source** donne naissance au fleuve. Il coule en descendant d'une région élevée vers une région basse, on dit de l'**amont** vers l'**aval**. En suivant le sens du courant, à la droite se trouve la **rive droite** et à sa gauche, la **rive gauche**.

D'autres rivières apportent leurs eaux au fleuve, ce sont ses **affluents**. L'endroit où les cours d'eau se rencontrent est le **confluent**. Parfois le fleuve forme des boucles : **les méandres**.

Le fleuve se jette dans la **mer** par un **estuaire** ou un **delta** (une embouchure à plusieurs bras).

L'environnement

En naviguant sur les eaux calmes de la basse vallée de l'Isère (appelée le Sud Grésivaudan), il est possible d'observer de nombreuses particularités biologiques.

Les roselières :

La retenue d'eau créée par le barrage de Saint Hilaire du Rosier a permis l'implantation de nombreuses

roselières. Ce sont des étendues de **roseaux**. Cette plante a de longues tiges fines ornées d'un plumeau argenté et peut mesurer jusqu'à 3 m de haut. Elle vit généralement dans les zones inondées, sur des sols gorgés d'eau et peu oxygénés. C'est une plante aquatique qui doit avoir sa racine dans l'eau. C'est pourquoi, on la trouve souvent en bordure de lacs et rivières.

Une réserve ornithologique :

(C'est un endroit où les oiseaux sont protégés. Il est interdit de les chasser ou de modifier leur environnement)

Les roselières permettent aux animaux et en particulier aux oiseaux de se nourrir, de se protéger des prédateurs et également d'y nicher afin d'élever leurs petits.

Les oiseaux les plus présents et les plus remarquables du site sont les suivants:

Seulement 11 oiseaux sont présentés succinctement. On y décrit principalement leur morphologie afin que les élèves puissent les distinguer sur les images, et peut être les reconnaître lors d'une sortie bateau.

Un travail de recherche plus approfondi (mode de vie, reproduction, alimentation, etc...) peut être mené en petit groupe et faire l'objet d'un exposé ou/et d'un affichage.

1 - Le canard colvert : Le mâle est aisément reconnaissable, par sa tête d'un vert brillant (d'où son nom). Le reste du plumage est gris-brun à blanc. La femelle a le bec brun, et le plumage plus terne (beige tacheté de brun).

2 - Le fuligule (milouin) : C'est un canard de 45 cm de long avec une envergure de 80 cm. Le mâle se caractérise par un plumage gris très clair encadré de noir à la poitrine et à l'arrière. Le cou et la tête sont d'un brun rouge éclatant, terminés par un bec noir barré de bleu. Les yeux sont rouge-orangés et les pattes grisâtres. Les femelles, moins brillantes, sont grises avec la tête et la poitrine plus sombres et plus brunes.

3 - Le cygne : Cet oiseau très connu et majestueux a un long cou courbé et de belles plumes blanches. Cependant, quelques espèces ont un plumage noir. Leurs deux pieds sont palmés. Les petits du cygne, appelés *cygneaux*, ont un plumage grisâtre qui s'éclaircit jusqu'à sa taille adulte. Les cygnes sont parmi les plus gros oiseaux en vol, pesant jusqu'à 15 kg et mesurant 1,50 m environ. Les plumages de chaque sexe sont similaires, mais les mâles sont généralement plus grands et plus lourds que les femelles.

4 - La foulque (macroule) autrefois aussi nommée « *Morelle* » a un plumage entièrement noir et seul le bec et le front sont blancs. Les foulques sont excellents plongeurs, et très bien adaptés à la vie aquatique.

5 - Le grèbe huppé : Cet oiseau est facile à reconnaître à sa huppe noirâtre et à sa collerette de plumes rousses et noires ornant les côtés de la tête. Il a un cou mince et des joues blanches. Son bec est assez long, pointu, droit, rosé et noir. Avec 50 cm de hauteur et une envergure de 75 à 90 cm, c'est le plus grand de la famille. Il passe l'essentiel de son temps sur l'eau, d'autant plus qu'il n'est pas à l'aise en vol, il lui faut un long élan pour décoller. C'est un excellent plongeur, il peut rester plusieurs minutes sous l'eau pour pêcher.

6 - Le grand cormoran : Il est généralement entièrement noir, à l'exception de taches blanches plus ou moins étendues sur les joues et la gorge des adultes. Le bec de ce cormoran est de couleur blanc-crème ou gris clair. Sa plus grande corpulence de 90 cm pour 150 cm d'envergure en moyenne et un poids de 2 à 4 kg, le distingue des autres espèces. Les yeux sont verts et ses pattes palmées sont noires. C'est un excellent pêcheur qui plonge en piqué.

7 - Le milan noir : C'est le rapace prédominant du site. Il est diurne, et c'est de loin, celui qui possède le registre le plus mélodieux. Il paraît noir à contre-jour mais il est en réalité d'un brun assez uniforme. La tête est d'un blanc brunâtre strié de brun. Le milan noir est reconnaissable à son allure lorsqu'il vol car il possède une queue en forme de V.



8 - Le héron cendré : Il se caractérise par un long cou, un bec long et pointu et de hautes pattes. Il atteint en général 95 cm de hauteur et une envergure de 1,85 m pour un poids de 1,5 à 2 kg. Le Héron cendré présente un plumage à dominante grise.

9 - Le martin pêcheur : Ce très bel oiseau de petite taille (16cm pour 40g) est caractérisé par son plumage bleu étincelant sur le dessus, roux et blanc en dessous. Le sexe des martins-pêcheurs se différencie à la couleur du bec : presque tout noir chez le mâle ; chez la femelle, la mandibule est du même orange que les pattes. C'est un animal protégé depuis 1981, car il est sensible à la pollution et l'appauvrissement des espèces des milieux aquatiques. Son retour en Sud Grésivaudan témoigne de l'amélioration de la qualité des eaux et du milieu aquatique. Il est cependant rare et difficile à observer à cause de sa grande vivacité.

10 - L'aigrette : De la même famille que le héron, l'aigrette (garzette) est un très belle oiseau au corps élancé, au plumage blanc, au long cou et bec noir très allongé. Ces longues pattes sont noires. Il vit exclusivement en milieu humide et dans les roselières. C'est pourquoi, il est possible d'apercevoir parfois un couple sur notre site.

11 - Le goéland (leucophaée) : Cet oiseau vit normalement en bord de mer et diverses îles. Mais sa population a fortement augmenté ces dernières décennies, et faute d'espace suffisant pour accueillir l'ensemble des colonies sur le littoral, il a commencé à coloniser l'intérieur des terres, notamment les villes et les abords des fleuves. C'est pourquoi, il n'est pas rare d'en apercevoir et surtout de les entendre à proximité des l'Isère.

Numérote chacun des oiseaux en fonction des descriptions ci-dessus.



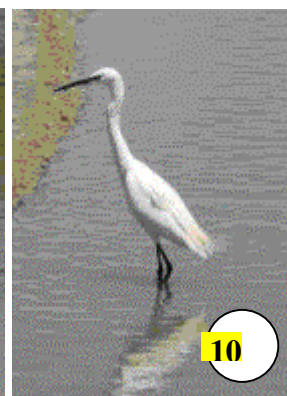
5



7



8



10



4



6



3



1



2



9



11

La navigation sur l'Isère

De nos jours, on a parfois bien du mal à imaginer que l'Isère ait été régulièrement navigable. (...) Pour assurer cette navigation, les mariniens isérois travaillaient dans des conditions difficiles.

LES «SAISONS» DE LA RIVIÈRE

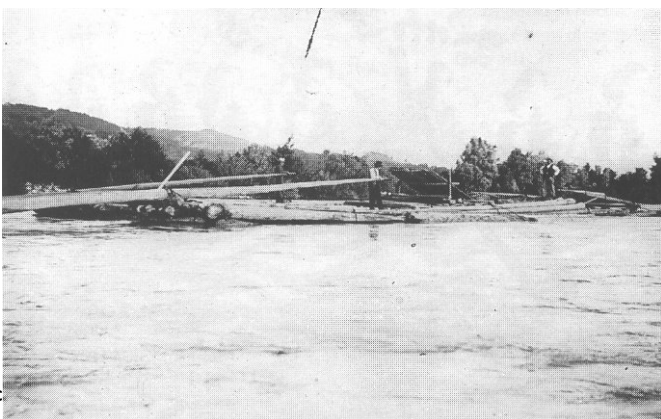
Les fluctuations climatiques rendent la navigation irrégulière. L'importance et l'irrégularité du débit de l'Isère s'expliquent par son caractère torrentiel : depuis sa source, elle est grossie par de nombreux torrents alpestres (...). Le niveau de l'Isère varie en fonction des saisons. On distingue généralement deux époques de basses eaux : de décembre au début du mois de mars, l'autre arrive avec les mois d'août et septembre. Quant à la première époque de hautes eaux, elle correspond à la fonte des neiges vers le solstice d'été en juin; la seconde est provoquée par les crues d'octobre et de novembre. Aujourd'hui, avec la construction de différents barrages, ces « saisons de la rivière » sont beaucoup moins marquées qu'à l'époque où elles rythmaient la navigation. (...)

CHUTES ET RAPIDES

A partir de Saint-Gervais, l'Isère se trouve encaissée et resserrée entre des berges pouvant parfois atteindre plusieurs dizaines de mètres de haut. Certains passages sont tellement étroits que deux bateaux ne peuvent pas se croiser. (...) Ces passages sont particulièrement dangereux à cause de la force du courant. Les mariniens considéraient d'ailleurs que pour les passer sans incident, il vaut mieux n'opposer aucune résistance au courant et au contraire, se laisser aller au gré de l'eau. (...) La force du courant rend beaucoup plus menaçante la présence de rochers dans le lit de la rivière. D'ailleurs, le péril qui règne autour de certains de ces rochers leur a valu d'être repérés par les mariniens par un nom précis : au niveau de Beaulieu, il y a par exemple « la pierre de faviolle contre laquelle maint bateaux ont échoués » ou encore « la pierre de Repelain où souvent il s'est perdu des bateaux ».

LES CHEMINS DE HALAGE

Si la force du courant rend la descente dangereuse, la remontée est toujours difficile et lente. Elle nécessite l'emploi d'une technique particulière : le halage. Associant le fleuve et ses berges, elle consiste à tirer le bateau avec une corde à laquelle sont attelés des chevaux ou des bœufs se déplaçant le long d'un chemin de halage. Celui-ci est un espace réservé sur les propriétés riveraines pour le libre passage. (...)



Fic re en Royans

LES RADEAUX

Cependant, la navigation qui a sans doute le plus intéressé cette région forestière est celle des radeaux, attestée dès le Moyen Age. En effet, la proximité de l'Isère est un élément essentiel pour la mise en valeur des bois de Chambaran. Ainsi, dans le canton de Saint-Marcellin, les ports de Beaulieu et de La Sône sont cités parmi les principaux ports de départ des radeaux.

Les troncs descendus des forêts voisines sont assemblés directement sur le port. Si l'encombrement et le poids de ces troncs compliquent très certainement la construction des radeaux, celle-ci demeure assez simple dans ses principes. Les troncs, placés tête-bêche, sont percés de part en part pour être en suite liés entre eux. Le plus souvent, les radeliers utilisent non pas des cordages mais des liens appelés couradeaux constitués par des branches de châtaignier ou de noisetier torsadées.

Le départ des radeaux est donné lorsque le niveau d'eau de la rivière est suffisant pour naviguer. Ils partent pour la Provence où ils serviront à fabriquer les charpentes des toitures comme celles des vaisseaux de la marine. La conduite de ces radeaux ne doit pas être une mince affaire. Pour le diriger, les mariniens disposent d'une rame-gouvernail et de plusieurs avirons disposés à l'avant et à l'arrière du radeau, avec lesquels ils effectuent des mouvements de godille pour lutter contre le courant.

Cette navigation n'est pas sans danger. Pour les mariniens, il s'agit par exemple de prévenir tout risque de glissade sur les troncs humides. (...)

Au XX^{ème} siècle, la navigation s'arrêta au profit du chemin de fer, de plus le flux irrégulier de son courant ne permettait pas aux bateaux modernes à vapeur d'y circuler facilement. En revanche, la force de son courant a permis de produire de l'électricité en construisant des barrages.

Aujourd'hui, la seule navigation sur l'Isère est touristique...

Qu'as-tu retenu ?

- Pourquoi la rivière a-t-elle des saisons ?
Le niveau de la rivière varie selon les saisons (fontes des neiges et fortes précipitations).
- Quels risques présentait-elle à la navigation ?
Le courant y était fort et certains passages étroits étaient dangereux.
- A quoi servent les chemins de halages ?
C'est un chemin réservé au halage, c'est à dire à tirer les bateaux à contre courant grâce à des chevaux ou des bœufs.
- En quoi consistait le métier de radelier ?
Le radelier devait attacher des troncs d'arbres, formant ainsi des radeaux et les descendre en utilisant le courant de la rivière.

Comment pratiquer ce sport ?

Fiche à aborder avant la première séance de pratique sur l'eau.

La bonne « tenue » ...

- **C'est bien choisir ses vêtements**

À chaque séance, j'emporte une tenue de rechange complète : vêtements et chaussures, une serviette et une petite bouteille d'eau dans un sac.

Je m'informe de la météo, (j'observe la nature, je consulte le bulletin météo à la télévision ou sur le site de météo France et mesure la température)

Météo	 < 5°C	5°C <  < 18 °C	18°C <  < 25°C	 > 25°C
 Grand soleil		Casquette Bonnet Lunettes Polaire Coupe-vent Jogging Crème solaire	Casquette Lunettes Tee-shirt et Polaire Short Crème solaire	Casquette Lunettes Tee-shirt Short Crème solaire
 Soleil et nuages		Casquette Bonnet Lunettes Polaire Coupe-vent Jogging Crème solaire	Casquette Lunettes Tee-shirt et Polaire Jogging ou Short Crème solaire	Casquette Lunettes Tee-shirt Short Crème solaire
 couvert		Bonnet Polaire Coupe-vent Jogging	Tee-shirt et Polaire Coupe-vent Jogging ou Short	Tee-shirt Short
 pluies faibles ou éparses		Casquette Bonnet Lunettes Polaire Coupe-vent imperméable Jogging	Tee-shirt et Polaire Coupe-vent imperméable Jogging ou Short	Tee-shirt Coupe-vent imperméable Short
 pluies fortes				
 neige				
 vent fort				
La séance sera probablement annulée par l'enseignant ou l'entraîneur				

Ce tableau à double entrée peut servir de point de départ pour travailler sur des relevés météo.

- Mais c'est aussi bien se comporter durant la séance

Observe les photos suivantes, et dis si le comportement de l'élève (ou des élèves) te semble correct.

Cette fiche présente quelques règles de base à respecter (le port du gilet de sauvetage, l'accès des enfants au ponton, et le comportement sur le bateau).

Ces images permettent aux élèves de mieux appréhender les séances pratiques et sont ainsi déjà informés du cadre à respecter.

Il est donc important de prendre un temps avec eux en classe pour découvrir, décrire et discuter sur ces images.

Ils devront ensuite dire si ce qu'ils voient est « bien » ou « pas bien », ou s'interroger s'ils ne comprennent pas la situation.

A partir des réponses ci-après, l'enseignant pourra valider leurs opinions, et préciser les explications.

Il serait intéressant de projeter ces images en couleur et en grand sur une télé ou sur un écran. Les élèves comprendront mieux les situations (notamment avec le port des gilets).

Avant la séance

Les élèves écoutent les instructions disposés autour de l'entraîneur, ils sont sur le ponton et donc en gilet.



Deux élèves discutent au loin sans se préoccuper des explications.



Les élèves jouent avec les rames ! Ce matériel est fragile !



A l'embarquement

Il y a trop d'élèves sur le ponton pour un seul bateau seulement. Il est préférable que les élèves soient sur la berge en attendant leur tour d'embarquer.



Un élève aide son camarade, c'est bien, mais il est allé sur le ponton sans son gilet.



Ici, il a son gilet et l'aide à embarquer et à écarter son bateau.



En bateau

Un élève rame, l'autre le guide. Le rôle du passager est important lors des premières séances, il est les yeux du rameur.



Le passager se met debout. Il peut tomber dans l'eau ou/et se blesser.



Les deux bateaux se rentrent dedans, ceci est à éviter, car le matériel n'aime pas !



Au débarquement

Un bateau rentre au ponton, un élève vient l'aider à apponter mais il n'a pas de gilet !



Les deux bateaux rentrent en même temps et en sens opposé, il a risque de collision.



Un enfant en gilet aide un bateau à apponter. Il est important de se faire aider lors de l'embarquement et du débarquement.



A la fin de la séance

L'élève demande à l'entraîneur s'il peut quitter le ponton et indique où il va.



L'élève part sans se préoccuper de son bateau qui part à la dérive.



Il part laissant traîner son gilet de sauvetage, plutôt que de le ranger ou de le transmettre à un suivant.



😊	☹️	?	😊	☹️	?	😊	☹️	?

Le geste du rameur

Fiche à aborder après **la séance découverte 1 : « comprendre le geste du rameur ».**

L'aviron est un sport quasi-complet puisqu'il fait travailler pratiquement tous les muscles. Trois parties du corps entrent en action :

1 : **les jambes** , 2 : **les bras** , 3 : **le tronc**

Voici la description du mouvement, on peut le décomposer en 6 étapes.

Lis attentivement chacune d'elles et colle les images correspondantes.

1. Position à l'attaque : Le début du coup d'aviron (Les rames vont rentrer dans l'eau)

Les bras sont allongés et relâchés. Les jambes sont complètement fléchies. Le corps est légèrement penché vers l'avant. La position doit être confortable.



2. La propulsion (jambes)

On pousse avec les jambes, les bras sont relâchés et toujours en extension.

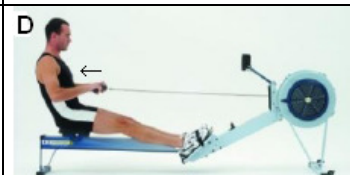
Le dos se redresse à la fin de la poussée avec les jambes.



3. La traction (bras)

Le dos se penche légèrement en arrière, puis on tire sur les bras (la traction) jusqu'au corps.

Les jambes sont tendues.



4. La position au dégagé. La fin du coup d'aviron (Les rames vont sortir de l'eau)

Le corps est légèrement en arrière, les jambes sont tendues, les poignets contre le corps, et les bras complètement fléchis.



5. Extension des bras, bascule du corps vers l'avant

Les bras sont relâchés et complètement allongés. Le corps bascule à partir des hanches vers l'avant.



6. Le retour (On ramène le siège coulissant.)

Après l'extension des bras et la bascule du corps, retour vers l'avant en fléchissant lentement les jambes tout en maintenant la position du corps et des bras.



Un peu de technique

Le matériel

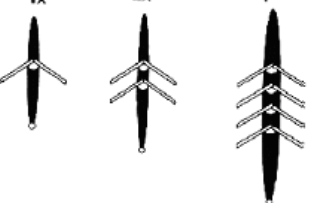
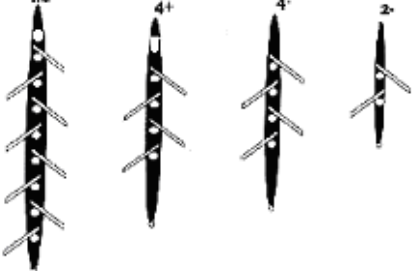
Cette fiche est à découvrir et à compléter tout au long des séances, ainsi l'élève peut noter les mots qu'il a appris et ceux qu'il lui reste à découvrir, pour cela, il pourra questionner l'entraîneur.

Il existe de nombreux types de bateaux :

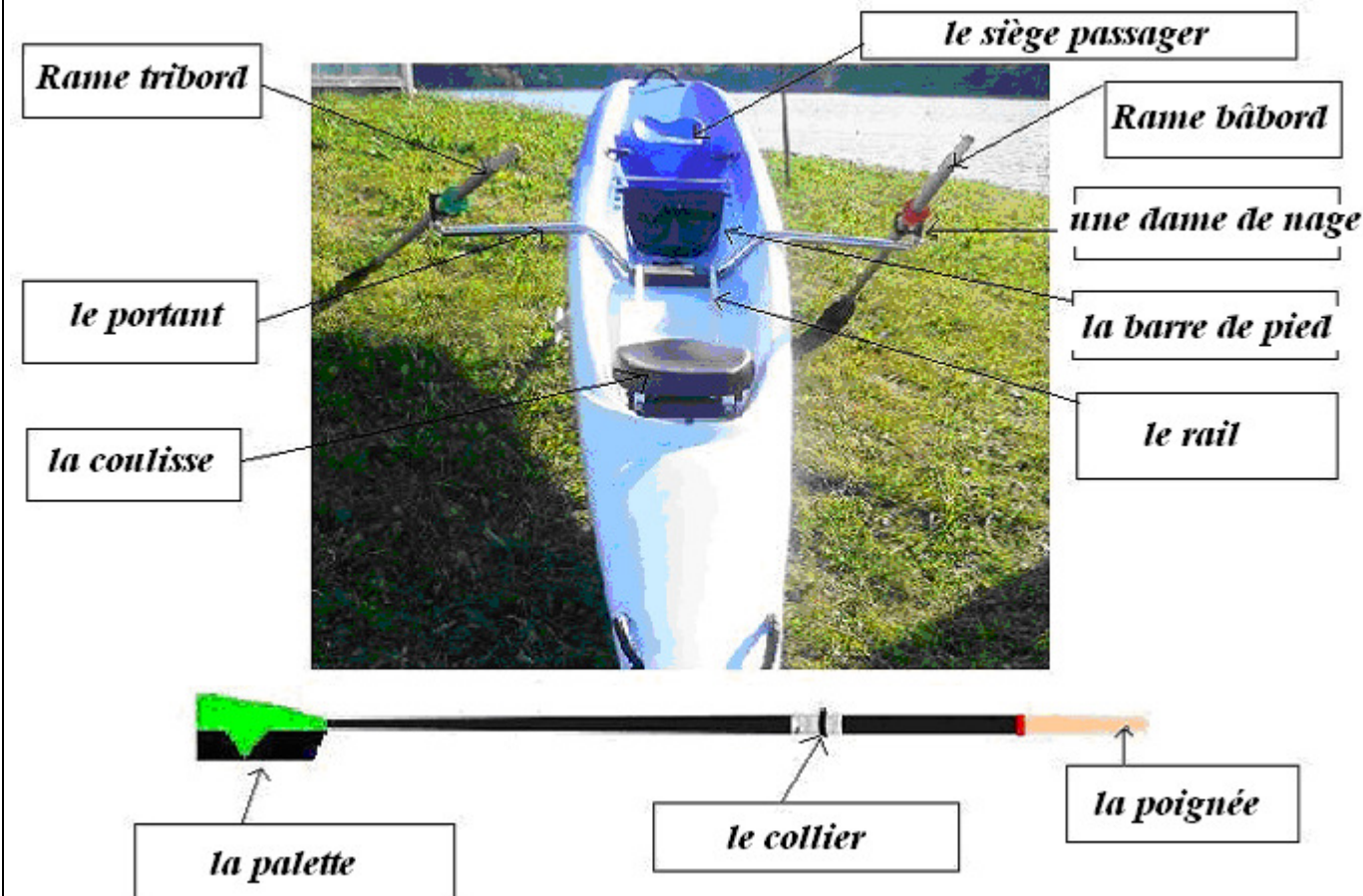
- Les bateaux de découverte (les coques sont larges donc stables)

<u>Canoé simple</u> (Type évolution)	<u>Canoé double</u> (Type rametonic)	<u>Yolette (quatre rameur</u> et un barreur)	<u>Huit découverte</u>
			

- les bateaux de compétition (les coques sont étroites et légères mais très instables et fragiles)

le couple : deux avirons par rameur	- la pointe : un aviron par rameur
1x 2x 4x 	2+ 4+ 4+ 2+ 

L'accastillage : C'est tout le matériel présent sur un bateau.



La rame est un levier...

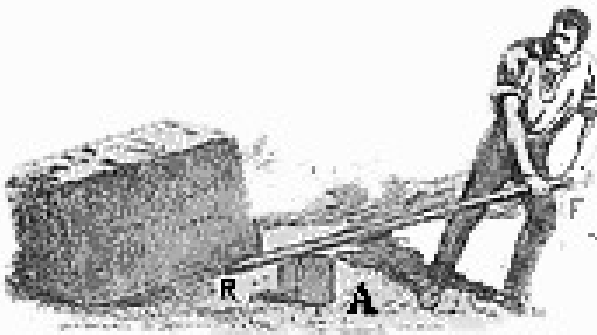
Cette fiche est une synthèse des séances d'ateliers découvertes 2 et 3 et explique plus précisément le lien entre le thème de ces deux séances et l'utilisation de l'aviron..

Fiche à aborder après les deux séances découvertes 2 et 3 ; « La découverte des leviers »)

Qu'est-ce qu'un levier ?

En s'aidant d'outils très simples, on peut arriver sans peine à produire des effets considérables. On distingue trois types de leviers :

1- Leviers du premier genre



Pour soulever une grosse pierre, on peut engager l'extrémité d'une barre de fer sous la pierre, approcher sous la barre une bûche de bois le plus près possible du bloc à soulever et appuyer sur l'autre extrémité.

On peut schématiser l'action en faisant apparaître les 3 points importants pour faire un levier :

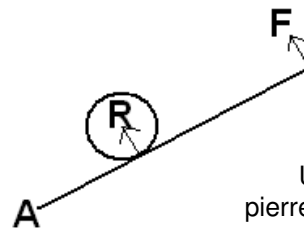
A (L'Appui) : Il faut obligatoirement un point d'appui

F (La Force) : Celle que l'on exerce en tirant ou en poussant.

R (La Réaction) : C'est l'effet que produit le levier (soulèvement ou déplacement de l'objet)



2- Levier du deuxième genre

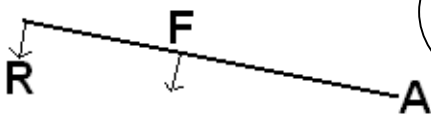


Une autre façon de soulever la pierre est d'appuyer par terre avec une extrémité de la barre et de soulever l'autre extrémité, le bloc se trouvant cette fois entre le point d'appui et l'extrémité soulevée.

3- Levier du troisième genre

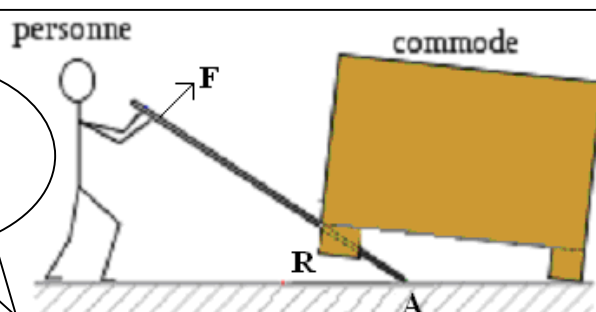


Quelques fois, la disposition du levier est telle que, au lieu de faire gagner de la force, il fait gagner de la vitesse ; ainsi, alors que le pied du rémouleur se déplace très peu, il fait produire un plus grand trajet à l'extrémité de sa pédale qui, dans son mouvement, fait tourner la roue qui aiguisé le couteau.



Quel levier utilise-t-on à l'aviron ?

As-tu compris ?



Ici, c'est un levier du ...deuxième.. genre.
Indique sur le dessin où se trouve A, F et R

Pour pouvoir répondre à cette question difficile, il faut bien comprendre ce qu'est un levier. Lis la page précédente et observe la maquette. Puis réponds à ces questions :

La maquette présentée à l'issue de la séance découverte 2, permet de comprendre plus facilement ce déplacement relativement compliqué.

- Où la rame prend-elle appui ? Où se trouve A sur ce schéma ?

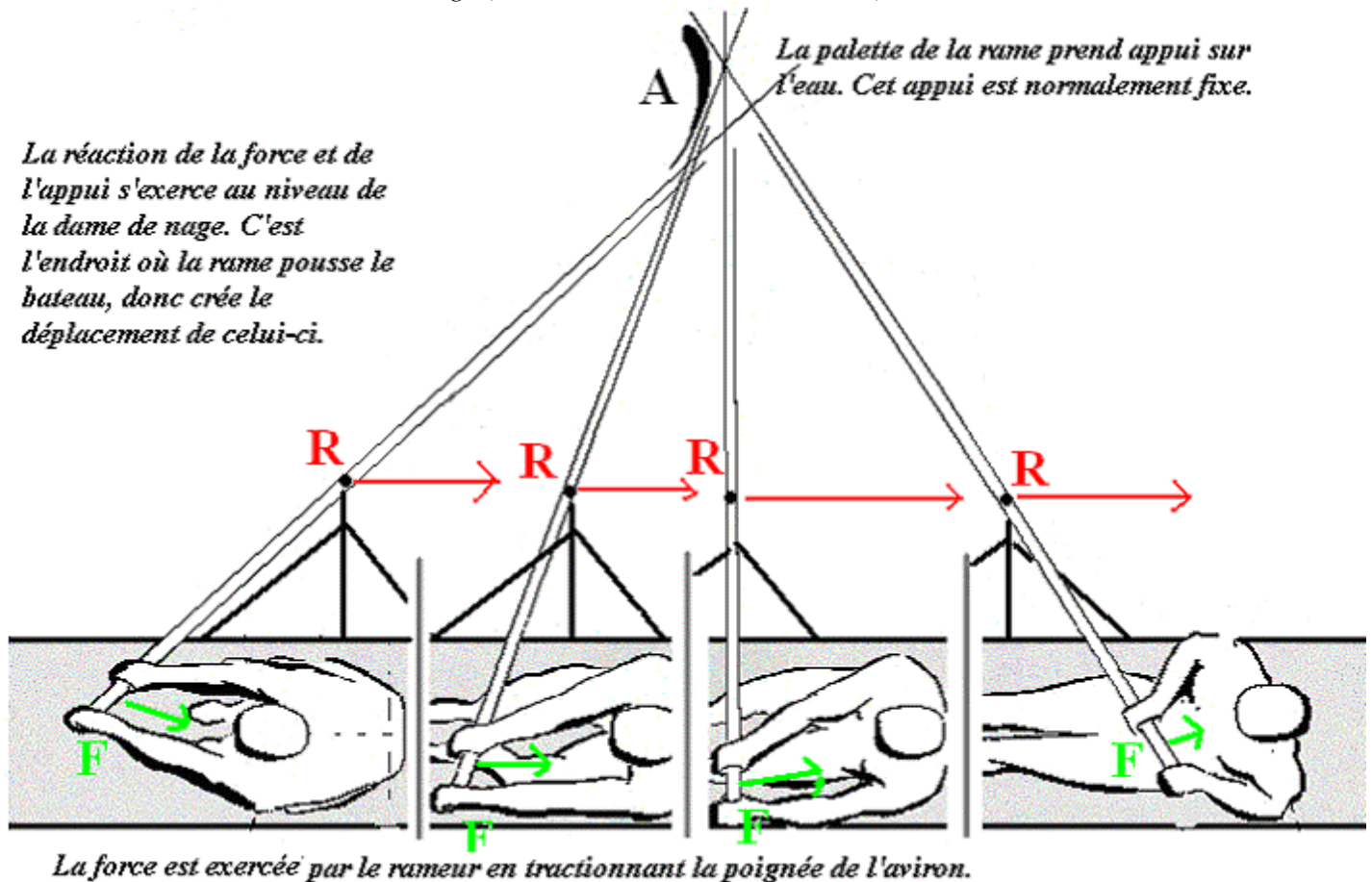
☞ *La rame prend appui sur l'eau, la palette permet une bonne accroche.*

- Qui exerce la force ? Où s'exerce-t-elle et dans quelle direction ? Comment représenter F sur le schéma ?

☞ *C'est le rameur qui exerce la force.*

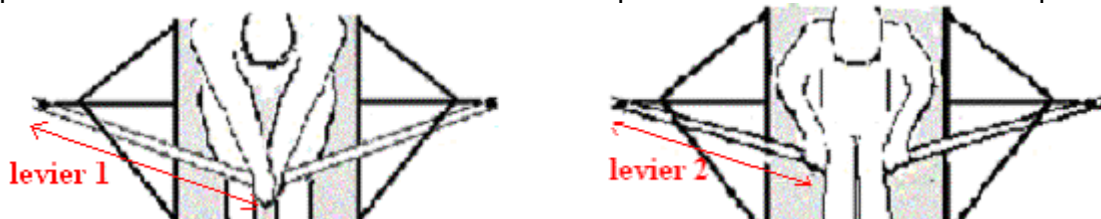
- Où se trouve la réaction du levier (R), puisqu'il permet de faire déplacer le bateau ?

☞ *C'est au niveau de la dame de nage (lien entre la rame et le bateau).*



L'aviron est donc un levier du ...*deuxième*.. genre.

Selon toi, qui de ces deux rameurs ci-dessous aura le plus de facilité à ramer. Pourquoi ?



☞ *Le rameur de gauche a une longueur de levier (levier 1) plus longue que le rameur de droite (levier 2). Plus le levier est long, plus c'est facile à tirer, donc le rameur de gauche aura plus de facilité. C'est pourquoi, dans les bateaux actuels ; les rameurs croisent les mains l'une sur l'autre pour avoir un levier plus long, donc ils peuvent exercer une force plus importante sur la rame.*

Qu'ai-je fait durant les séances ?

SÉANCE N° - Date

Avant d'embarquer, j'observe la météo. Relève la température : 🌡 = °C,

puis coche la bonne case :

L'élève s'interroge ainsi sur les conditions météo prévues pour la séance et prévoit ses vêtements en conséquence (voir la fiche « la bonne tenue »). A faire avant chaque séance.

Météo	5°C < 🌡 < 18 °C	18°C < 🌡 < 25°C	🌡 > 25°C
			
			
			
			

Après ma séance, je fais le point...

J'ai appris :

.....

.....

Je n'ai pas compris ou je n'ai pas su faire :

.....

.....

Je raconte mes impressions, mes sensations :

.....

.....

Cette fiche permet de faire un retour sur le déroulement de chaque séance.

Pour faciliter la production d'écrits, il est utile de commencer par un moment d'échange oral et de préférence le même jour ou le lendemain de la séance. Une partie peut être mise en commun à l'écrit, mais il est important que l'élève exprime aussi ses propres sentiments (réussites , difficultés, craintes, etc...)

Que sais-je faire ?

L'aviron de bronze.

Il est important d'étudier cette fiche avec les élèves avant la dernière séance d'évaluation afin que ceux-ci sachent de quoi il s'agit et ce qu'ils devront réaliser.



C'est un brevet fédéral attestant d'un niveau de pratique.

C'est une épreuve proposée par la Fédération Française des Sociétés d'Aviron, et ce brevet est reconnu par tous les clubs affiliés.

L'épreuve consiste à effectuer un parcours en bateau individuel, en obtenant un total de points supérieur ou égal à 12, sans échec dans une épreuve éliminatoire (5, 6 et 11).

Le parcours



1. Porter vos avirons
2. Porter votre bateau
3. Mettre votre bateau à l'eau avec aide
4. Installer vos avirons
5. Monter dans votre bateau sans aide (épreuve éliminatoire)
6. Vous mettre en position de sécurité (épreuve éliminatoire)
7. Faire gîter votre bateau
8. Stabiliser votre bateau
9. Avancer en ligne droite
10. Reculer en ligne droite
11. Virer autour d'une bouée (épreuve éliminatoire)
12. Revenir au ponton
13. Descendre de votre bateau sans aide
14. Rentrer et ranger votre matériel avec aide

L'obtention de ce brevet marque pour vous la fin de la période de découverte de l'aviron.

Ce tableau pourra être rempli par l'élève avec l'approbation de l'entraîneur, il pourra ainsi s'auto évaluer.

Epreuve n°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Total
Validée															
Echouée															

L'Aviron de bronze a été obtenu par *Partie à remplir par l'élève avant son passage ...*

le *évalué par*

Signature du rameur

Signature le l'évaluateur et tampon du club

Conclusion

Enumère en quelques mots ce que tu as appris pendant ce cycle d'aviron :

Il peut utiliser des mots , des phrases. L'important est qu'il produise un écrit exprimant ses impressions sur la pratique . Il sera intéressant de lui faire relire le questionnaire d'introduction pour qu'il ait conscience de sa progression.

Le QCM ci-dessous sert de validation d'acquis. Un document vidéo lui permettra de s'auto-corriger et d'en apprendre un peu plus sur la pratique sportive de l'aviron en club et en compétition.

1 - QCM : Entoure en bleu la (ou les réponses) qui te semble exacte, tu pourras ensuite corriger tes erreurs avec une autre couleur.

L'aviron est le nom que l'on donne :

a- au bateau b- au rameur c- **à la rame** d- au gouvernail

Les particularités de ce sport sont :

- a- **On utilise une rame comme levier (pour démultiplier la force.)**
- b- On peut le pratiquer aussi bien en eau calme qu'en eau vive.
- c- **On utilise la force des jambes grâce à un siège coulissant .**
- d- On le pratique en randonnée, il n'existe pas de compétitions.

L'aviron peut se pratiquer :

a- **seul** b- **à deux** c- **à quatre** d- **à huit**

Une dame de nage c'est ... :

- a- ce qui sert à accrocher les pieds dans le bateau.
- b- la personne qui ne rame pas et dirige le bateau.
- c- **le crochet qui permet de retenir la rame.**
- d- Le nom du siège coulissant .

2 – Questions : Réponds par une phrase.

Que signifie « Dénager » ?

☞ C'est ramer en sens inverse.

Quelles sont les parties du corps qui travaillent le plus lorsqu'on rame ?

☞ La force vient essentiellement des jambes, puis vient l'action de bras, mais les muscles du tronc (dos et abdominaux) sont également importants pour soutenir et faire le lien entre l'action des jambes et des bras.

Décris le geste du rameur en remettant en ordre les actions suivantes :

- 1 – Je pousse avec les jambes. **6** - Je lève les poignées pour entrer les rames dans l'eau.
- 2** - Je tire avec les bras. **3** - J'appuie sur mes poignées pour sortir les rames de l'eau.
- 4** - Je tends les bras.
- 5** - Je plie les jambes.