

# Activités « Je rame aviron »

Préparer les jeunes à l'entraînement d'aviron

- ✓ Activités qui stimulent la participation et qui portent sur la technique de base du mouvement et les exercices de *Apprendre à s'entraîner*.
- ✓ Activités qui font la promotion des valeurs de « Je rame aviron » quant à la forme physique, l'amitié, l'engagement, le travail d'équipe et le ludique.
- ✓ Activités qui informent les jeunes de 9 à 18 ans sur la terminologie propre à l'aviron et sur l'entraînement à l'ergomètre.

---

## Équipements

- ✓ 2 ergomètres
- ✓ 2 ballons d'exercice
- ✓ 2 ballons lestés
- ✓ Tapis de chute de l'école
- ✓ (Ballons de soccer, balles de tennis, etc., en surplus)

*Débuter par une petite période de réchauffement de jogging dans le gymnase ou à l'extérieur.*

### 1. Étirement style « skiff »

- Se coucher sur le ventre
- Bras allongés, jambes tendues.
- Soulever le torse et les jambes en gardant les jambes tendues et les pieds pointés.
- Contracter les muscles principaux
- Tenir la position 30 secondes.

#### *Variantes amusantes*

- Simuler un bateau par un mouvement de bascule du corps (bâbord/tribord, proue/poupe).
- Doigts entrelacés pour simuler la poupe.
- Demander aux jeunes de prendre une expression de « poupe ».
- Tenir une petite balle entre les pieds pour simuler la boule de proue.
- Tribord : main gauche, bâbord : main droite.

## 2. « Traction statique »

- Le jeune effectue une traction, dos droit en appui sur les orteils et les coudes.
- Contracter les muscles principaux, former une ligne droite de la tête au pied.
- Tenir la position pour 30 secondes.

## 3. Capturer et passer le ballon d'exercice

### 2 équipes de 4 à 8 rameurs

- Aligner les jeunes dans le gymnase de façon à simuler le placement d'un 4+ ou d'un 8+. (Quand ils sont placés, leur attribuer un numéro!)
- Le chef de nage se couche sur le dos, jambe allongée et bras au-dessus de la tête.
- Le rameur en position 7 se couche sur le dos, ses pieds immédiatement derrière les mains du chef de nage. Les autres membres de l'« équipage » imitent la position.
- Le chef de nage retient le ballon d'exercice entre ses pieds et la partie inférieure de la jambe.
- En position légèrement fléchie des bras et des jambes, le chef de nage contracte ses muscles abdominaux et transfère le ballon d'exercice des pieds aux mains.
- Une fois le ballon entre les mains du chef de nage, le rameur en position 7 capture le ballon avec ses pieds et répète le mouvement pour le passage du ballon à l'autre position. Le mouvement se répète jusqu'à ce que le ballon arrive à la personne à la proue.
- Le rameur doit être en position allongée, bras au dessus de la tête pour transférer le ballon à son coéquipier.
- Reprendre l'exercice en déplaçant le ballon de la proue au chef de nage.

## 4. « Jambes en mouvement » avec ballon lesté

### 2 équipes

### Ballon lesté de 2 ou 3 kg ou ballon d'exercice

- Se coucher sur le dos au sol.
- La semelle des souliers face au partenaire.
- Le partenaire est éloigné d'environ 3 mètres

- Le partenaire fait rouler le ballon jusqu'aux pieds de son équipier.
- Pliant les genoux, le coéquipier renvoie le ballon à son partenaire en poussant à pieds joints sur le ballon.
- Les jambes ne doivent pas toucher le sol.
- Répéter l'exercice 10 fois et effectuer un changement de position.

## 5. Passes du ballon lesté à la hauteur de la poitrine

### 2 équipes

- Tenir le ballon lesté à deux mains à la hauteur de la poitrine.
- Comme pour une passe en basketball, s'échanger le ballon avec des passes à la hauteur de la poitrine.
- Dès la réception, le jeune effectue immédiatement une passe à son partenaire.
- L'échange du ballon entre les partenaires s'effectue rapidement.

## 6. Relais sur ergomètre par équipe

### 2 équipes

### 2 ergomètres

- Un rameur ou un entraîneur doit expliquer le fonctionnement de l'appareil.
- Faire un réchauffement à cadence lente pour développer le rythme.
- Informer les jeunes sur les différentes parties du coup d'aviron.
- Paramètres du parcours sur l'ergomètre fixés à 2000 m.
- Chaque membre d'une équipe de 4 rameurs doit parcourir 500 mètres.
- Chaque membre d'une équipe de 8 rameurs doit parcourir 250 mètres.

## 7. Course de brouettes

### 2 équipes

- Par équipe de 2, un des jeunes joue le rôle du barreur et l'autre celui des roues de la brouette.
- Le jeune qui fait les roues se couche sur le ventre au sol, l'autre joueur (le barreur) le soulève par les jambes à la hauteur des chevilles.
- Le jeune avance sur les mains jusqu'à la ligne d'arrivée.
- Aligner les équipes et faire la course sur la largeur du gymnase.

