SEANCES D'AVIRON POUR LES 6EMES
Collège Gustave Flaubert - Duclair
17 mai au 17 juin 2016

- 6ème 1 : Vendredi
- 6ème 2 : Lundi
- 6ème 3 : Mardi
- 6ème 4 : Vendredi
- 6ème 5 et 6ème 6 : Jeudi

Quelle tenue pour venir découvrir l'aviron ?

De manière générale, prendre des vêtements près du corps, notamment au niveau des jambes, afin de ne pas se coincer dans le bateau. Un collant ou "cycliste" (sans la peau de chamois aux fesses) est idéal. Ne prenez pas vos plus belles chaussures, elles ne vous serviront à rien pour l'aviron. Prévoyez un rechange complet en cas d'averses et un sac pour les affaires mouillées, car lors de la mise à l'eau des bateaux, les pieds seront mouillés !

Je risque de tomber à l'eau ?

NON ! Contrairement au kayak, l'aviron est un sport où il est exceptionnel de tomber à l'eau. Avec les bateaux très stables (pour débutants) qui vous seront proposés, le chavirage involontaire est impossible.

Comment se passe l'apprentissage puis la progression ?

L'aviron est un sport mécanique, avec un mouvement et une synchronisation particulière qu'il faut découvrir puis rendre automatique, un peu comme ce que l'on fait avec un vélo... Vous allez donc découvrir ce geste lentement, seul ou avec d'autres personnes, puis au fur et à mesure de vos progrès, vous accèderez à des bateaux plus grands, plus rapides qui vous procureront ces sensations que nous ne saurions vous décrire !

Comment peut-on s'épanouir à l'aviron ?

L'aviron est un sport d'équipe qui se pratique aussi bien en compétition qu'en promenade et randonnée. Sport complet, il permet de s'entretenir ou de se reconstruire, sans chocs ni excès possibles, en glissant sur l'eau. Les sensations de cohésion d'un équipage et les sensations de glisse et de puissance d'un bateau au milieu d'un cadre naturel procurent un réel plaisir.

Conditions de pratique :

- Départ sur le parking du collège en car puis arrivée sur la base de Jumièges 20 minutes plus tard. - Changement dans des vestiaires collectifs et pratique sur le bassin en face de la base. Préparation et / ou rangement du matériel puis retour dans les mêmes conditions. - Les élèves non autorisés restent au collège (au vu du test passé en piscine) avec un travail à réaliser.