

## Présentation de projet

Dossier explicatif à destination des partenaires et organisateurs



# Bougez...

# Ramez!

## SOMMAIRE

1. <b>Etat des lieux</b>	<b>p3</b>
a. <b>Le sport et la santé</b>	<b>p3</b>
b. <b>Le sport au collège</b>	<b>p4</b>
c. <b>L'aviron indoor, une activité physique idéale</b>	<b>p5</b>
d. <b>Les actions « aviron » dans la région à destination         des scolaires, une passerelle entre l'école et le club</b>	<b>p7</b>
2. <b>Les actions envisagées</b>	<b>p8</b>
a. <b>L'objet</b> <b>p8</b>	
b. <b>Action type</b> <b>p9</b>	
c. <b>Les moyens nécessaires</b>	<b>p14</b>
d. <b>Les opérations en perspective</b>	<b>p15</b>
e. <b>Agencement des perspectives proposées</b>	<b>p16</b>
3. <b>Aspects Administratifs</b>	<b>p17</b>
a. <b>Gestion du matériel</b>	<b>p17</b>
b. <b>Démarchage, organisation et gestion du calendrier des         actions</b>	<b>p18</b>

4. <b>Perspectives du projet</b>	<b>p19</b>
a. <b>Partenariats</b>	<b>p19</b>
b. <b>Autres utilisations du Kit</b>	<b>p19</b>
c. <b>Journée de test du dispositif</b>	<b>p20</b>
<b>ANNEXE – liste des collèges présélectionnés par le CD34</b>	<b>p21</b>

## 1. **Etat des lieux**

### a. **Le sport et la santé**

De nombreuses études ont montré que l'évolution de la société (urbanisation, la mécanisation, le développement des moyens de transport, de la télévision et de l'informatique) modifiait considérablement notre train de vie, et tout particulièrement celui des enfants et adolescents. Ceux d'aujourd'hui sont bien moins actifs que ceux de la génération précédente, et cette tendance s'accroît au fil des années.

On note surtout :

- Une nette diminution de l'activité physique des jeunes (moins de pratique sportive, moins de jeux en extérieur durant leur temps libre...) et donc une augmentation de la sédentarité.
- Une augmentation de la composition corporelle des jeunes, avec une tendance au surpoids.
- Une diminution de la condition physique des enfants et adolescents, et de fait une diminution de leur espérance de vie.

En 2006, 12,4% des Français de plus de 15 ans étaient obèses et 29,2% en surpoids. La prévalence de l'obésité a ainsi augmenté de près de 6% par an au cours des 9 dernières années, ajoutant plus de 2,3 millions d'individus à la population des obèses. Deux tiers des

enfants obèses le restent à l'âge adulte et voient alors leur espérance de vie réduite de 13 ans. D'autant plus que la France est un des pays où la proportion des jeunes de 11 à 15 ans pratiquant au moins une heure d'activité physique quotidienne est la plus faible (13,5 % contre 20 % pour la moyenne internationale). La capacité aérobie des enfants et des adolescents a diminué de 0,43 % par an en France entre 1981 et 2001.

### ***Un enjeu majeur de santé publique...***

Ces quelques chiffres sont très évocateurs. Si le manque d'activité physique n'est jamais l'unique cause de ces pathologies, elle en est un facteur aggravant et favorisant sur lequel les possibilités d'intervention existent, tant au niveau individuel que collectif, et ce dès le plus jeune âge. Une activité physique régulière dès l'enfance, associée à une alimentation équilibrée, est un moyen de prévention efficace.

C'est ce qui fait que la promotion de l'activité physique et sportive est devenue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique si l'on veut inverser la tendance sédentaire et ses impacts sur la santé des plus jeunes.

## **b. Le sport au collège**

Pour la plupart des enfants, le seul lien qu'ils ont avec une pratique physique se trouve à l'école, et plus particulièrement au collège. En effet, il existe quatre possibilités pour un élève de pratiquer une APS au collège :

- En cycle EPS classique, sur le temps scolaire. Tous les collégiens suivent donc un enseignement obligatoire d'éducation physique et sportive (EPS) hebdomadaire. Il dure 4 heures en classe de sixième et 3 heures dans les autres niveaux de classe.
- En section sportive, toujours sur le temps scolaire par les établissements qui le souhaitent. Celles-ci permettent aux élèves dont le niveau scolaire et sportif le permet de pratiquer une activité physique de manière plus soutenue sur le temps scolaire.
- Au travers des associations sportives (AS) du collège, fédérées par l'UNSS. Les collégiens qui ont envie de pratiquer une activité sportive supplémentaire peuvent le faire facilement au sein de leur établissement scolaire puisqu'une AS est obligatoirement créée dans chaque collège. Cette modalité de pratique leur permet de participer à des compétitions et rencontres.
- Au travers de l'accompagnement éducatif, qui consiste à accueillir les élèves après les cours pour leur proposer un renforcement de la pratique sportive. Ce dispositif peut faire l'objet d'un financement spécifique.

## **Les difficultés émergentes**

Malgré cette organisation, on constate que les professeurs manquent de moyens pour organiser leurs cycles et diversifier leurs activités, souvent contraints de choisir les activités les plus faciles à mettre en place. Il y a moins d'accès à la culture sportive, le panel restreint et la redondance des activités les rend de fait moins intéressantes.

A cela il faut ajouter un sur effectif fréquent des classes, et une population de sédentaires grandissante, qui sont de plus en plus souvent dispensés d'Education Physique et Sportive.

Le présent état des lieux fait apparaître des problématiques spécifiques et précises. Il s'agit de permettre aux établissements scolaires de faciliter l'accès des élèves à une pratique physique qui pourrait susciter leur intérêt et l'engagement, tout en favorisant les passerelles avec les pratiques extrascolaires (clubs, associations sportives scolaires). En même temps, il s'agit de résoudre l'enjeu de santé publique qu'est la promotion de l'activité physique et son impact sur la santé. C'est faire changer les mentalités et la vision qu'en a la génération d'élèves sédentaire qui fréquentent les collèges aujourd'hui.

Nous proposons donc une activité support accessible, dont l'apprentissage est facilité, ludique et d'un nouveau genre (pour se démarquer des activités classiquement proposées en EPS) faiblement génératrice de blessures et de traumatismes, et qui a un impact suffisant sur la santé à court terme.

### **c. L'aviron indoor, une activité physique idéale**



#### ***L'aviron indoor, un excellent support pour lutter contre la sédentarité et l'obésité***

Cette activité se pratique sur des rameurs Concept 2 ® que l'on appelle couramment « ergo » dans le monde de l'aviron.

Ils permettent de reproduire fidèlement le geste et l'effort que l'on produit en pratiquant l'aviron traditionnel en bateau, reconnu par tous pour être l'un des sports les plus complets.

On retrouve en pratiquant l'aviron indoor la totalité des vertus allouées à son grand frère en termes d'impact sur le corps et la santé :

- Geste faisant intervenir la quasi-totalité de la masse musculaire, très complet et donc un outil de développement musculaire harmonieux
- Effort d'endurance par essence et donc excellent support pour le développement cardio – respiratoire.
- Geste cyclique, fluide, en chaîne cinétique fermée, sans à-coups ni chocs et respectant la rectitude et l'intégrité du rachis. Stimulant également la souplesse, c'est un très faible générateur de blessures, et un excellent moyen de se rééduquer !

De nombreux sportifs de haut niveau toutes disciplines confondues choisissent d'ailleurs ce support pour parfaire leur condition physique et compléter leur entraînement.

Cette modalité de pratique de l'aviron se réalisant au sol, on s'affranchit des contraintes météo et des difficultés liées au maintien de l'équilibre, à la manipulation des rames ou de l'évolution dans un milieu instable comme en mer ou rivière.

Le geste est donc très vite acquis, maîtrisé et ne nécessite qu'une phase d'apprentissage très courte, pouvant être assimilée à un échauffement !

« Nous utilisons régulièrement le rameur Concept2. C'est notre outil d'échauffement avant les séances de musculation car il nous permet sur un même appareil de solliciter à la fois les jambes, le tronc et les bras. Le rameur Concept2 nous permet aussi de faire des séances d'entraînement physique "dures" sans impacts négatifs sur les articulations car même dans les hautes intensités, la résistance reste "douce". Le brassage d'air reproduit l'appui sur l'eau. Enfin, l'ordinateur nous donne les informations précises correspondantes aux exigences d'une séance de haut niveau. »

Yann LE PENNEC et Philippe QUEMERAIS

Membres de l'équipe de France de Canoé Kayak en eau vive.

Champions du monde 2002 en équipe, 4ème mondial 2003, 5ème JO Athènes 2004

« Lorsque j'ai commencé à ramer en mars 2002, je pesais 84 kg. Après quelques mois et de nombreuses séances d'entraînement foncier privilégiant la filière aérobie, je me suis stabilisée à 63 kg. Je me suis affinée et surtout musclée grâce au rameur Concept2. Depuis j'ai pris goût à la compétition et je m'entraîne dur pour améliorer mes performances. L'aviron en salle m'a permis d'acquérir une très bonne condition physique, le rameur a changé ma vie ! »

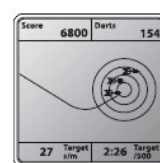
Nathalie CHASTEL-PEREIRA

**32 ans - 63 kg - 1,76 m**

### ***Le système de course... une valeur ludique ajoutée !***

Les moniteurs équipant les ergomètres sont très précis et aboutis. Ils permettent de donner des indications quantifiables et chiffrées sur le rythme, la puissance développée à chaque coup, les calories dépensées et sur une modélisation d'une vitesse que l'on pourrait attendre en bateau d'aviron. Autant de manières de sensibiliser dès la première séance les pratiquants aux paramètres de gestion de l'effort, de rendement moteur et de dépenses énergétiques qui sont les principales problématiques de toutes les activités physiques et sportives, et directement applicables à la dimension santé du sport.

Mais aussi un excellent moyen de suivre ses progrès et donc d'encourager la pratique, l'engagement et de développer le goût de l'effort, que ce soit à travers de séances d'entraînement classiques ou de mini jeux déjà présents sur les moniteurs des ergomètres.



Le système de course Venue Race, développé et mis à disposition gratuitement par Concept 2 ® permet de modéliser virtuellement des courses que l'on peut vidéo projeter sur écran



géant ! Tous les moniteurs des rameurs sont reliés à un ordinateur qui intègre les données en temps réel et modélise une course d'aviron, durant laquelle chacun des élèves peut observer sa progression par rapport aux autres, qu'il soit seul à ramer, couplé à des coéquipiers comme en bateaux collectifs ou encore qu'il réalise un relais sur une seule machine avec ses camarades ! Sans conteste un outil qui permettra de dynamiser une manifestation en sollicitant l'intérêt et l'engagement des participants et créera une ambiance conviviale et chaleureuse chez les spectateurs !

### « Un jeu vidéo qui fait vraiment transpirer ! »

C'est un moyen original d'intéresser tous les publics, en liant sport, compétition ludique, apprentissage moteur, nouvelles technologies, esprit d'équipe et engagement !

	50	100	
Simon		1	2:05.2
Antoine		2	2:04.6
Paul		3	2:02.0
Thomas		4	2:06.3
Toni		5	2:14.5

On peut ainsi avec une organisation légère vivre de vrais championnats d'aviron indoor en miniature!

#### d. Les actions « aviron » dans la région à destination des scolaires, une passerelle entre l'école et le club.

Les clubs d'aviron de la région depuis de nombreuses années font des scolaires un de leurs publics cibles privilégiés. Véritables bassins de recrutements, les établissements scolaires sont aussi des partenaires fiables. Ainsi, selon les moyens locaux et les idées de chacun, plusieurs actions, très variées mais toutes aussi enrichissantes les unes que les autres ont été mises en place. La liste suivante expose les plus régulières :

- Cycles d'EPS : des classes viennent pratiquer l'aviron dans les clubs dans le cadre de la pratique régulière et obligatoire d'EPS. Touche tous les profils d'élèves.
- Classes d'option : les élèves volontaires peuvent pratiquer l'aviron dans les clubs sur des plages horaires qui sont prévues en rajout des heures d'EPS obligatoires. Touche des profils plus sportifs d'élèves, qui sont aussi pour la plupart licenciés UNSS et engagés dans une pratique extrascolaire.
- Accompagnement éducatif : peut toucher des classes entières, des demi classes ou encore uniquement les élèves volontaires. Plusieurs organisations ont été mises en place. Du déplacement des entraîneurs

d'aviron dans les établissements avec des ergomètres, aux élèves qui pratiquent l'aviron traditionnel au sein des clubs.

- Les Journées découvertes / d'intégrations. Il s'agit d'opérations de masse permettant de toucher tous les élèves. Ici encore, plusieurs formules ont été adoptées, en voici quelques exemples : les classes de 6° viennent toutes et tour à tour découvrir l'aviron sur une séance en fin d'année, les entraîneurs de club se déplacent dans les établissements et organisent des stands d'essais lors des journées banalisées, portes ouvertes ou d'intégration, les 4° participent à un challenge d'aviron indoor interclasses...
- UNSS : des élèves qui choisissent de pratiquer l'aviron tout au long de l'année scolaire, sur les créneaux du mercredi après midi (temps extra scolaire). Leur pratique dépasse donc l'initiation, ils peuvent participer à certaines manifestations compétitives et d'animation organisées par les clubs, et prendre part aux différentes rencontres UNSS (les 3 étapes régionales du challenge du jeune rameur, journées découverte UNSS, championnats départementaux, interdépartementaux, académiques, inter académiques et championnats de France d'aviron en rivière ou indoor)

## **2. Les actions envisagées**

### **a. L'objet**

L'idée motrice du projet « Bougez... Ramez ! » vient des constats que nous venons d'exposer.

Il s'agit tout d'abord de s'inscrire longitudinalement dans la continuité d'opérations de sensibilisation à la nécessité de pratiquer une activité physique pour prévenir des troubles liés à la sédentarité. Initié par la Mutualité Française, le programme « bouge...une priorité pour ta santé ! » fut précurseur et un excellent vecteur de promotion. Sa finalité est d'aider le jeune à mieux connaître son capital moteur et à préserver son capital santé (physique et mental) par la pratique régulière d'une ou de plusieurs activités physiques, comme moyen de prévention des maladies et / ou de consolidation de la santé.



Problématique d'ampleur puisque comme nous l'avons vu, la lutte contre la sédentarisation du style de vie des français et plus particulièrement des adolescents devient un enjeu majeur de santé publique. L'activité physique est une piste privilégiée. En effet, les bienfaits d'une pratique physique régulière dépassent la dimension de la santé corporelle, et peuvent transformer durablement les attitudes néfastes des adolescents pour en faire des adultes conscients de leur capital santé et des moyens à mettre en œuvre pour la préserver.

Mais l'organisation et la formule d'intervention doit permettre de contourner les difficultés auxquelles est confronté l'organisation traditionnelle du sport scolaire. Notre idée est d'inscrire les élèves dans un dispositif ludique et nouveau mais surtout très accessible, qui pourra susciter leur intérêt et les encourager à s'engager dans une activité physique régulière.

Les établissements scolaires pourront ainsi s'engager dans un processus d'éducation à la santé qui pourra également offrir une possibilité additionnelle de dynamiser et d'animer les cours d'EPS, leurs sections sportives, et étoffer le calendrier de leur AS.

Ces derniers pourront jouir des ressources et applications du programme « Bouge..., une priorité pour ta santé ! » réalisé à l'initiative de notre partenaire la Mutualité Française, en collaboration avec l'Union Nationale du Sport Scolaire. Il s'agira ainsi de proposer aux élèves un bilan concernant leurs capacités physiques et un indice de sédentarité, et d'en faire une analyse éducative. Les établissements scolaires auront accès aux statistiques et pourront donc dresser un état des lieux sur les composantes de la condition physique des enfants de leur établissement, puis de se positionner par rapport aux autres établissements du département de l'Hérault, et d'obtenir des statistiques nationales.

Les clubs d'aviron, par l'intermédiaire du comité départemental pourront ainsi voir l'opportunité de renforcer ou d'entamer des partenariats avec des collègues. Il s'agit donc de promouvoir l'activité aviron, en mettant le support de l'aviron indoor en avant. Cette activité étant tout particulièrement armée pour répondre à nos problématiques et, de plus émerge dans le milieu scolaire ces dernières années. Il pourra donc s'établir de nombreuses passerelles qui pourront inciter les élèves à s'engager dans une pratique en club.

Le projet « Bougez... Ramez ! » a donc pour objet détaillé :

- De permettre de sensibiliser les adolescents aux problématiques et enjeux de la santé et des conduites anti sédentarité, qui sont préventives des dérives actuelles de notre train de vie (obésité, diabète, troubles cardiovasculaires...). Il s'agit donc d'éduquer les élèves à l'hygiène de vie, à la gestion de la pratique d'activité physique et à la prévention des risques liés à la sédentarité.
- D'accompagner les établissements scolaires dans la lutte contre les limites qui touchent l'EPS actuellement au travers d'une action éducative et d'un enchaînement d'événements sportifs ludiques, nouveaux et à la portée de tous.

- De permettre aux établissements scolaires de faire un point sur les indices de qualités physique et de santé de leur effectifs, et de pouvoir les comparer à la moyenne départementale et nationale en leur donnant accès aux ressources du programme « bouge... une priorité pour ta santé ! ». Cet état des lieux peut être le point de départ d'une campagne de sensibilisation aux enjeux de la santé et des conduites préventives à adopter (liens possibles avec l'EPS, la SVT). Ainsi, les élèves pourront se situer par rapport aux recommandations de pratiques d'activités physiques en dressant leur profil d'activité (sédentaire, actif, très actif).
- De favoriser la promotion et l'implantation de l'aviron dans le milieu scolaire, et renforcer ainsi que créer des partenariats qui permettront aux clubs de revaloriser et dynamiser leur image.

## b. Action type

Dans le cadre de ce projet, il est proposé de sensibiliser les élèves de 5<sup>ème</sup> aux thématiques de la santé et de l'activité physique que nous avons évoqués précédemment. Il s'agit de programmer pendant leurs créneaux d'EPS obligatoire (2h) une session de passation des tests du programme « bouge... une priorité pour ta santé ! » ainsi qu'une initiation ludique à l'aviron indoor en organisant des courses vidéo projetées. Les professeurs d'EPS sont mis à contribution pour l'encadrement des élèves et pour l'organisation des épreuves et activités.

La passation des tests permet de dresser un bilan individuel pour les élèves grâce au logiciel BOUGEVAL. Ce bilan pourra servir d'une part de support pour concrétiser les actions éducatives et pédagogiques relatives à la valorisation de l'activité sportive en vue de prévenir les méfaits du comportement sédentaire. Et d'autre part, les enseignants d'EPS obtiendront ainsi des profils de qualités physiques précis et complets de leurs élèves. Ils pourront ainsi s'appuyer sur ces données pour affiner leurs cycles d'EPS et concevoir des plans d'activités physiques et sportives propres à chacun des participants pour les accompagner dans leur pratique d'activités physiques (élèves en surpoids...). Les élèves pourront donc immédiatement se situer par rapport à la moyenne classe, puis établissement et dans une autre mesure à l'échelle départementale et nationale.

### *Les tests*

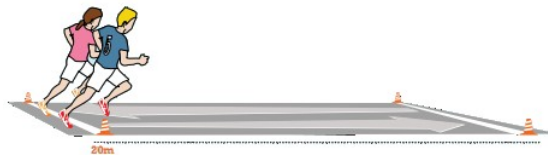
Le programme « Bouge..., une priorité pour ta santé ! » propose une série de tests

d'évaluation de la condition physique. Leur sélection repose sur la volonté d'établir un profil complet des élèves. Les principales qualités physiques sont donc évaluées. Les tests répondent à des critères de qualité et ont été choisis par un comité scientifique national autour de Georges Cazorla (Physiologiste et Professeur d'Université), par les experts du Conseil de l'Europe, au sein de la batterie EUROFIT, et France EVAL. Ce sont les mêmes qui ont permis de dégager les premières normes pour les enfants âgés de 7 à 11 ans.

Nécessitant des efforts à la portée de chacun, ils s'adressent aussi bien aux personnes sédentaires qu'aux athlètes.

### Test 1 : Capacité aérobie ou endurance cardiovasculaire (test navette Léger-Boucher)

Course navette de 20m à incrémentation progressive de 0,5 km/h par paliers de 1 minute. La vitesse est donnée par une bande sonore qui annonce également les paliers et leur durée de maintien (15, 30, 45 secondes). Permet d'évaluer une quinzaine d'élèves à la fois, dure approximativement 15 minutes.



### Test 2 : Endurance musculaire

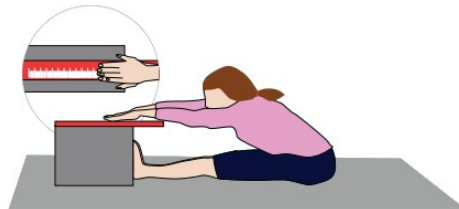
Allongé sur le dos, les mains derrière la tête, les coudes écartés et les membres inférieurs fléchis à environ 90°, les pieds maintenus par un camarade. Effectuer le plus grand nombre de redressements de buste complets (dos à plat sur le sol en position basse, amener les coudes aux genoux en position haute) en suivant le rythme donné par un signal sonore (deux protocoles différents pour filles et garçons). Test durant jusqu'à 2 minutes, réalisé en binômes.



### Test 3 : Souplesse – flexion du tronc en position assise

En position assise, les membres inférieurs tendus et joints, les pieds placés verticalement en appui sur le montant vertical du flexomètre. Fléchir le tronc pour porter ses mains, jointes l'une sur l'autre, le plus loin possible vers l'avant en les faisant glisser sur la règle, sans saccade ni geste rapide. La position maximale sur la règle du flexomètre doit être maintenue pendant trois secondes.

Test réalisé en binôme nécessitant moins d'une minute par élève.



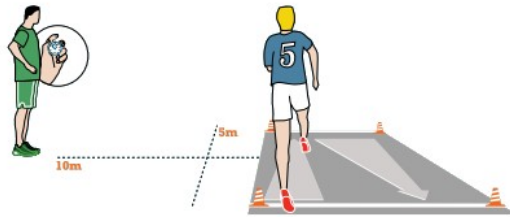
#### Test 4 : Vitesse gestuelle – sprint 50m

L'élève se place derrière la ligne de départ, debout, en position de départ de course à pied il s'élanche au signal du chronomètreur pour parcourir le plus rapidement possible la distance de 50m.



#### Test 5 : Vitesse coordination – course navette 5 fois 10mètres

L'élève accomplit à la vitesse maximum les 5 allers-retours de 10 mètres chacun, soit 10 longueurs de 5 mètres (total : 50 mètres). Le changement de direction au bout de chaque course de 5 mètres s'effectue en bloquant un pied au-delà de la ligne d'extrémité. Le chronomètreur compte à voix haute chaque parcours (de 1 à 10).



### Test 6 : Composition corporelle : Indice de Masse Corporelle (IMC)

Détermination de l'IMC : mesure de la taille debout et de la masse corporelle.  $IMC = \text{Masse corporelle (kg)} / \text{Taille debout}^2 \text{ (cm)}$ . Permet d'évaluer la corpulence du sujet selon les catégories d'IMC suivantes : maigreur, corpulence normale, surpoids, obésité modérée, obésité sévère, obésité morbide.

### *Animation d'Aviron Indoor*



Cette animation est incorporée au programme de la journée pilote du projet « Bougez... Ramez ! ». Entre deux blocs de tests, les élèves pourront être initiés au geste de l'aviron indoor et à l'utilisation des machines. Au bout de quelques coups d'aviron seulement, ils seront capables de réaliser une course virtuelle de 500m (environ 2min) lors de laquelle ils seront opposés à leurs camarades. Cette découverte d'une nouvelle activité suivie d'un challenge d'un genre nouveau a déjà connu un fort succès lors de la journée « bougez... une priorité pour ta santé ! » le 25 mars 2010 au stade Philippidès de Montpellier où 800 élèves de la région avaient pu s'essayer à différents sports en plus de la passation des tests.

Une sensibilisation autour des bienfaits de l'aviron pour la santé et ses apports pour le développement de la condition physique sera évoquée mais aussi appréhendée par les élèves au travers cette découverte.

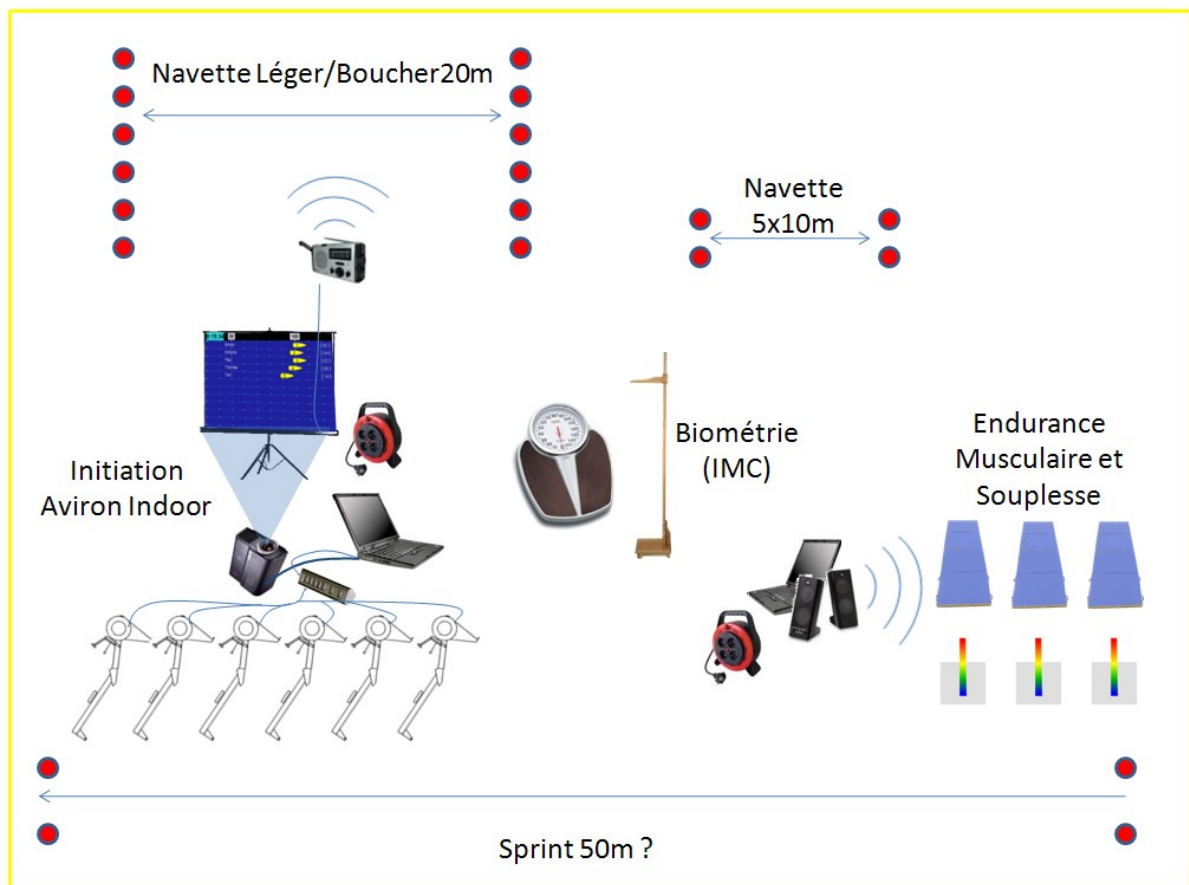
### *Réalisation*

Cette opération doit pouvoir être menée dans un créneau d'EPS de 2H au cours duquel on peut estimer au maximum le temps effectif disponible à 1h30 (délai nécessaire aux élèves pour se changer, au professeur pour faire l'appel...)

La classe est scindée en deux groupes :

- Le premier groupe s'oriente vers l'atelier 1. Il est sous la responsabilité du professeur d'EPS qui aura la charge de faire passer les tests 1 et 4
- Le second groupe s'oriente vers l'atelier 2. Il est sous la responsabilité des intervenants d'Hérault Sport qui auront la charge de faire passer les tests 2,3, 5 et 6 et d'animer l'initiation à l'aviron indoor. Ils pourront éventuellement être aidés de l'infirmière scolaire pour la biométrie.

Chacun des groupes suit un cheminement particulier, l'ordre des tests étant finement établi pour permettre aux élèves d'avoir des temps de repos mais aussi pour des raisons d'organisation pratique. A la moitié du temps imparti les deux groupes changent d'atelier. Le schéma suivant présente un exemple de ce qui peut être mis en place dans un gymnase :



Cette organisation type devra s'adapter au lieu et aux conditions de réalisation propres à chaque établissement scolaire.

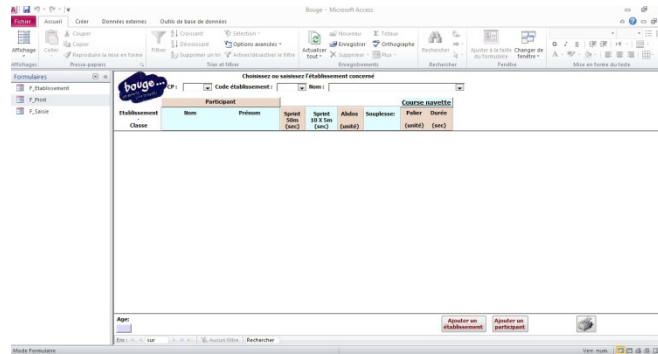
### *Bilan*

Nous distribuerons des documents explicatifs à destination des élèves (posters ou flyers) leurs exposant l'utilité et le but de la manifestation pour éveiller leur curiosité. Ces documents pourront, par exemple, leur être remis et expliqués lors d'un cours d'EPS précédant l'opération.

Une fiche individuelle dressant le profil de chaque élève et sur laquelle apparaît les moyennes de la classe devra être établie et remise à chaque élève le cours suivant.

Une fois que toutes les classes du collège auront réalisé l'opération, un poster exposant la moyenne de chacune des classes et de l'établissement, par sexe.





Capture d'écran du logiciel bougeval, fonctionnant avec access. Ce logiciel sera utilisé pour traiter les données et extraire les fiches bilan individuelles et les documents récapitulatifs par classe et établissement.

Ces documents pourront être le support d'une action pédagogique et éducative de sensibilisation aux enjeux de la santé et de la nécessité de pratiquer une activité physique préventive.

### c. Les moyens nécessaires

En considérant l'organisation globale d'une journée initiale de l'opération type les moyens humains nécessaires sont de :

- 1 personne chargée du démarchage, de la planification des opérations et de la coordination des différents acteurs (CD34 / Hérault Sport /Mutualité Française LR)
- 2 personnes chargées de l'organisation effective de l'opération (sur le terrain : installation, animation et réalisation des tests : Hérault Sport)
- Eventuellement 1 personne chargée de l'élaboration des bilans et des documents post opération (Mutualité Française Languedoc-Roussillon)

Matériel nécessaire pour réaliser l'animation d'aviron indoor :

- 6 ergomètres d'aviron et système de fixation au sol
- 6 câbles blindés USB de 5m minimum

- Un concentrateur USB autoalimenté
- Un vidéo projecteur
- Un écran de vidéoprojection
- Un ordinateur portable
- Une rallonge/multiprise

Matériel nécessaire pour les tests :

- système de projection sonore (2 dont un pouvant être un ordinateur avec enceintes : abdominaux)
- Une quinzaine de cônes pour matérialiser les aires de course navette et le couloir de 50m
- 3 tapis de sol pour les abdominaux
- 2 sifflets
- 2 chronomètres
- 3 flexomètres
- 1 toise
- 1 balance ou pèse personne
- 1 Ordinateur portable pour la saisie des données
- 1 rallonge/multiprise

Solutions logistiques indispensables :

- Un véhicule de transport du kit
- Un local sûr de stockage permanent

Nous proposons d'équiper les intervenants avec des vêtements spécifiques de l'opération sur lesquels figurerait le nom du projet et les logos des organismes partenaires.

#### **d. Les opérations en perspectives**

Le projet « Bougez... Ramez ! » a aussi pour vocation de favoriser l'accès des élèves à la pratique sportive en proposant plusieurs passerelles. Il s'agit d'inciter ces derniers à s'engager dans une pratique plus assidue au sein même de leur établissement scolaire (UNSS) ou encore en s'inscrivant dans un club.

Ainsi, d'autres actions de différentes ampleurs sont envisageables en complément à l'opération initiale :

- Un challenge interclasses d'aviron indoor pouvant cibler préférentiellement les élèves les plus intéressés ou aller jusqu'à une opération de masse concernant tout le collège et pouvant être réalisé lors d'une journée d'intégration, ou journée banalisée ou encore lors de la fête du collège.
- Un challenge inter établissement local au cours duquel une partie des 5èmes touchés par l'opération initiale pourront prendre part (par exemple deux équipes de 4 filles et de 4 garçons pour chacune des classes)

Ces deux propositions peuvent indifféremment toucher les élèves licenciés UNSS ou non.

- La participation d'équipes de l'établissement aux championnats inter académiques d'aviron indoor en vue de se qualifier aux championnats de France UNSS ayant lieu chaque année au gymnase P de Coubertin à Paris. Cette dernière solution pouvant être complétée par la création de classes à option ou d'une section UNSS Aviron Indoor.

Ces trois premières propositions ne nécessitent pas forcément de se rapprocher d'un club d'aviron. L'investissement supplémentaire de la part des professeurs d'EPS reste limité. Pour information et pour envisager d'aller plus loin en aviron indoor, concept2 France ® propose chaque année des prêts ou locations très avantageuses sous conditions de 2 à 4 ergomètres aux établissements scolaires<sup>1</sup>.

- La mise en place de cycles aviron dans le cadre de l'EPS obligatoire des classes de l'établissement.
- La création de classes à option ou d'une section UNSS Aviron de rivière en se rapprochant d'un club.

Cette dernière pouvant déboucher sur :

- La participation aux 3 étapes régionales du challenge des jeunes rameurs
- La participation aux animations régionales destinées aux rameurs UNSS

---

1 Pour plus de renseignements : [www.concept2.fr](http://www.concept2.fr) rubrique et brochures éducation



- La participation aux championnats interdépartementaux, puis championnats académiques puis de France d'aviron de rivière UNSS.

De plus en choisissant de se rapprocher d'un club ou de se faire prêter ou louer des ergomètres, les collèges peuvent monter des actions d'accompagnement éducatif, fortement subventionnées.

### e. Agencement perspectives proposées

Voici un exemple de périodisation des actions :

SEPT	OCT	NOV	DEC	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUI	AOÛT
MER 1	VEN 1	LUN 1	MER 1	SAM 1	MAR 1	MAR 1	VEN 1	DIM 1	MER 1	VEN 1	LUN 1
JEU 2	SAM 2	MAR 2	JEU 2	DIM 2	MER 2	MER 2	SAM 2	LUN 2	SAM 2	SAM 2	MAR 2
VEN 3	DIM 3	MER 3	VEN 3	LUN 3	JEU 3	JEU 3	DIM 3	MAR 3	VEN 3	DIM 3	MER 3
SAM 4	LUN 4	JEU 4	SAM 4	MAR 4	VEN 4	VEN 4	LUN 4	MER 4	SAM 4	LUN 4	JEU 4
DIM 5	MAR 5	VEN 5	DIM 5	MER 5	SAM 5	SAM 5	MAR 5	JEU 5	MAR 5	MAR 5	VEN 5
LUN 6	MER 6	SAM 6	LUN 6	JEU 6	DIM 6	DIM 6	MER 6	VEN 6	LUN 6	MER 6	SAM 6
MAR 7	JEU 7	DIM 7	MAR 7	VEN 7	LUN 7	LUN 7	JEU 7	SAM 7	MAR 7	JEU 7	DIM 7
MER 8	VEN 8	LUN 8	MER 8	SAM 8	MAR 8	MAR 8	VEN 8	DIM 8	MER 8	VEN 8	LUN 8
JEU 9	SAM 9	MAR 9	JEU 9	DIM 9	MER 9	MER 9	SAM 9	LUN 9	JEU 9	SAM 9	MAR 9
VEN 10	DIM 10	MER 10	VEN 10	LUN 10	JEU 10	JEU 10	DIM 10	MAR 10	VEN 10	DIM 10	MER 10
SAM 11	LUN 11	JEU 11	SAM 11	MAR 11	VEN 11	VEN 11	LUN 11	MER 11	SAM 11	LUN 11	JEU 11
LUN 12	MER 12	SAM 12	LUN 12	JEU 12	DIM 12	SAM 12	MAR 12	JEU 12	DIM 12	MER 12	VEN 12
MAR 13	JEU 13	DIM 13	MAR 13	VEN 13	LUN 13	DIM 13	MER 13	VEN 13	LUN 13	MER 13	SAM 13
MAR 14	VEN 14	LUN 14	MAR 14	JEU 14	MAR 14	LUN 14	JEU 14	SAM 14	MAR 14	JEU 14	DIM 14
MER 15	VEN 15	LUN 15	MER 15	MAR 15	MAR 15	MAR 15	VEN 15	DIM 15	MER 15	VEN 15	LUN 15
JEU 16	SAM 16	MAR 16	JEU 16	DIM 16	MER 16	MER 16	SAM 16	LUN 16	JEU 16	SAM 16	MAR 16
VEN 17	DIM 17	MER 17	VEN 17	LUN 17	JEU 17	JEU 17	DIM 17	MAR 17	VEN 17	DIM 17	MER 17
SAM 18	LUN 18	JEU 18	SAM 18	MAR 18	VEN 18	VEN 18	LUN 18	MER 18	SAM 18	LUN 18	JEU 18
DIM 19	MAR 19	VEN 19	DIM 19	MER 19	SAM 19	SAM 19	MAR 19	JEU 19	DIM 19	VEN 19	MAR 19
LUN 20	MER 20	SAM 20	LUN 20	JEU 20	DIM 20	DIM 20	MER 20	LUN 20	MER 20	SAM 20	JEU 20
MAR 21	JEU 21	DIM 21	MAR 21	VEN 21	LUN 21	LUN 21	JEU 21	SAM 21	MAR 21	DIM 21	MER 21
MER 22	VEN 22	LUN 22	MER 22	SAM 22	MAR 22	MAR 22	VEN 22	DIM 22	VEN 22	VEN 22	LUN 22
JEU 23	SAM 23	MAR 23	JEU 23	DIM 23	MER 23	MER 23	SAM 23	LUN 23	JEU 23	SAM 23	MAR 23
VEN 24	DIM 24	MER 24	VEN 24	LUN 24	JEU 24	JEU 24	DIM 24	MAR 24	VEN 24	VEN 24	LUN 24
SAM 25	LUN 25	JEU 25	SAM 25	MAR 25	VEN 25	VEN 25	LUN 25	MER 25	SAM 25	JEU 25	MAR 25
DIM 26	MAR 26	VEN 26	DIM 26	MER 26	SAM 26	SAM 26	MAR 26	JEU 26	DIM 26	VEN 26	JEU 26
LUN 27	MER 27	SAM 27	LUN 27	JEU 27	DIM 27	DIM 27	MER 27	VEN 27	MER 27	MER 27	SAM 27
MAR 28	JEU 28	DIM 28	MAR 28	VEN 28	LUN 28	LUN 28	JEU 28	SAM 28	MAR 28	JEU 28	DIM 28
MER 29	VEN 29	LUN 29	MER 29	SAM 29	MAR 29	MAR 29	VEN 29	DIM 29	MER 29	VEN 29	LUN 29
JEU 30	SAM 30	MAR 30	JEU 30	DIM 30	MER 30	MER 30	SAM 30	LUN 30	JEU 30	SAM 30	MAR 30
MAR 31	VEN 31	LUN 31	MAR 31	JEU 31	MAR 31	JEU 31	MAR 31	VEN 31	MAR 31	DIM 31	MER 31

-  Période dédiée aux collèges proches de la pratique aviron de rivière
-  Période dédiée aux centres aérés et centres sociaux
-  Période dédiée aux collèges éloignés de la pratique aviron de rivière
-  Championnats Interacadémiques d'Aviron Indoor (UNSS)
-  Championnats de France d'Aviron Indoor (UNSS)
-  Exemple pour la ville de Sète : 1sem/ collège + un intercollège local
-  Championnats de France d'aviron de rivière (UNSS)
-  Etapes régionales d'aviron de rivière ( chpnats inter dep. + Acad UNSS)
-  Etapes régionales du challenge des jeunes rameurs

### 3. Aspects administratifs

#### a. Gestion du matériel

Il s'agit de constituer un kit permettant la réalisation globale des opérations. Ce kit est constitué par du matériel déjà en possession ou à acquérir par les partenaires initiaux (CD 34 Aviron, Hérault Sport, Mutualité française Languedoc Roussillon)

Acquisition par le CD34 et mise à disposition du personnel HS de :

- Système connectique (câbles et concentrateur USB autoalimenté)
- Système de vidéo projection (vidéoprojecteur et écran de projection)
- Matériel de sonorisation

Acquisition par la Mutualité Française Languedoc Roussillon et mise à disposition du personnel HS de :

- Ordinateur portable pour saisie des résultats et élaboration des bilans
- Flexomètres
- Toise
- Pèse personne
- Une quinzaine de cônes pour matérialiser les aires de course navette et le couloir de 50m
- 3 tapis de sol pour les abdominaux
- 3 flexomètres
- 2 chronomètres

Acquisition et/ou mise à disposition par Hérault Sport de :

- Un véhicule de transport
- Système de projection sonore
- 2 sifflets

Reste à définir une convention devant stipuler les conditions de mise à disposition et d'utilisation par chacun des partenaires initiaux. Reste à établir un carnet de bord sur lequel devra figurer la caractérisation de chaque utilisation du kit (date, lieu, utilisateur, objet, personne responsable, observations, réparations...)

## **b. Démarchage, organisation et gestion du calendrier des actions**

Il a été demandé dans un premier temps aux clubs d'aviron de recenser les collèges étant situés dans leur bassin de recrutement, avec lesquels ils ont ou souhaitent élaborer un partenariat.

Une prise de contact avec les chefs d'établissements et/ou des professeurs d'EPS responsables d'AS (en général plus impliqués) est souhaitable d'ici la fin de l'année scolaire 2010-2011 préférentiellement avec les collèges proches des clubs d'aviron (voir liste en annexe). Par la suite, nous pourrions envisager d'étendre l'envergure du projet et de cibler des établissements plus éloignés de la pratique de l'aviron.

Il s'agit dans un premier temps d'envoyer directement ou de faire passer massivement par l'intermédiaire des responsables sportifs des clubs d'aviron<sup>2</sup> la documentation promotionnelle du projet « Bougez... Ramez ! », puis de recontacter ces personnes afin de jauger leur

---

2

sensibilisation au projet et fixer un rendez vous de présentation plus approfondie au cours duquel il faudra déterminer une période privilégiée de réalisation (préférentiellement au cours du premier trimestre de l'année scolaire).

Il convient donc d'envisager de formuler une convention type, laquelle devant évoluer et s'adapter en ciblant les besoins des intervenants de manière plus précise pour définir et concevoir l'intervention en fonction des conditions de réalisation spécifiques à chaque établissement (utilisation de gymnases municipaux...).

La conception globale du projet inclut des animations locales inter établissements. Il est donc judicieux de chercher à périodiser géographiquement les interventions au sein des établissements. Il s'agit de réaliser nos interventions proches dans un délai assez court. Par exemple, nous pouvons consacrer un mois à la ville de Montpellier, en consacrant une semaine par établissement, puis organiser un challenge inter établissements à la fin du mois, puis, le mois suivant se concentrer sur la ville de Sète, le mois suivant à celle de Béziers, etc. ...

Dans tous les cas, nous souhaitons impliquer fortement les professeurs d'EPS, qui seront d'un soutien clé pour porter le projet à son terme et envisager les perspectives évoquées précédemment.

Même si l'on peut envisager un plan d'intervention périodisé en fonction du calendrier scolaire, et s'étalant de septembre à juin, il conviendra de cibler en priorité les établissements ayant accès à la pratique de l'aviron afin d'inciter un engagement des établissements aux échéances d'aviron indoor déjà prévues (championnats inter académiques et championnats de France).

Le CD 34 envisage de confier la mission de démarchage et de planification et de coordination des actions à un technicien sportif départemental d'aviron. Ce dernier devra donc travailler en étroite collaboration avec les équipes d'intervention d'Hérault Sport et le personnel de la Mutualité Française Languedoc Roussillon.

#### **4. Perspectives du projet**

##### **a. Partenariats**

Bien que les partenaires d'origine du projet « Bougez... Ramez ! » aient des vocations, prérogatives et impacts complémentaires dans le milieu sportif il pourrait être judicieux d'en impliquer d'autres.



Le soutien d'un équipementier comme la société concept 2 France ® ou Décathlon ® par exemple, pourrait nous être utile dans le sens où nous pourrions obtenir un support pour des dotations à destination des établissements (ressources pédagogiques et produits dérivés concept 2 ® par exemple) ou des élèves (gourdes ou autres petits équipements sportifs). Cette collaboration pourrait ainsi nous apporter un retentissement plus important et contribuer à assoir la communication de notre projet.

## **b. Autres utilisations du kit**

Le kit étant la copropriété des trois organismes partenaires, il est tout naturellement à l'entière disposition de chacun d'entre eux. La convention tripartite devra établir le fonctionnement et la gestion de son utilisation et sa mise à disposition.

Il est d'ores et déjà envisagé ou programmé de l'utiliser pour des opérations à court terme :

- Plaisir d'Hérault (17/04)
- Raid Aventure Hérault sport (27/04)
- Tournée d'été Hérault Sport (juillet et août 2011)
- La comédie de la santé – Mutualité Française LR (20 et 21/05)

Ces prochaines applications alors que le kit n'a pas encore été utilisé reflètent les possibilités qu'il offre. On peut aussi envisager de donner plus d'ampleur au projet « Bougez... Ramez ! » en reproduisant son dispositif auprès des centres sociaux et centre aérés durant les périodes de vacances scolaires et ainsi élargir encore le public cible.

Bien évidemment, chacun des partenaires devra s'approprier ce kit et l'utiliser le plus souvent possible comme outil d'animation et de promotion du de l'activité physique et de la santé sur divers événements (salons, forums, séminaires d'entreprises, ou autres actions variées).

### c. Journée de test du dispositif

Une journée de test du dispositif en condition réelle est prévue le 17 mars prochain à Sète. A cette occasion, une formation et familiarisation avec le kit et ses différentes composantes sera proposés aux différents représentants des organismes partenaires (protocoles des tests, installation et fonctionnement du système de course d'aviron indoor, fonctionnement du logiciel Bougeval).

Dans un second temps, une classe de 6° du collège Victor Hugo de Sète se prêtera à l'ensemble des tests.

Pour les acteurs de cette journée, il s'agira d'identifier les difficultés émergentes, et les exigences imposées par notre projet.

Programme de la journée :

- Accueil des participants
- Installation et familiarisation du kit par le personnel HS et membre du CD34
- Organisation d'une course avec utilisation du logiciel
- Repas
- Mise en place de la zone de test
- Réception et prise en charge de la classe (explication de la séance)
- Réalisation des tests de qualité physique et de l'initiation à l'aviron indoor
- Gestion des informations relevées
- Débriefing

ANNEXE

LISTE DES COLLEGES PRESELECTIONNES PAR LE CD34

RENE CASSIN

34300 AGDE

PAUL EMILE VICTOR

34301 AGDE

VICTOR HUGO	34550 BESSAN
LUCIE AUBRAC	34500 BEZIERS
JEAN PERRIN	34514 BEZIERS
LA DULLAGUE	34565 BEZIERS
SIMONE DE BEAUVOIR	34113 FRONTIGNAN
LES DEUX PINS	34113 FRONTIGNAN
VIA DOMITIA	34560 POUSSAN
PHILIPPE LAMOUR	34280 LA GRANDE MOTTE
CLEMENCEAU	34060 MONTPELLIER
GERARD PHILIPPE	34000 MONTPELLIER
LES SALINS	34750 VILLENEUVE LES MAGUELONE
JEAN MOULIN	34200 SETE
PAUL VALERY	34200 SETE
VICTOR HUGO	34200 SETE
GEORGES BRASSENS	34970 LATTES
ETANG DE L'OR	34132 MAUGUIO
FREDERIC MISTRAL	34470 PEROLS

Contacts :

Maxime Dalmon, Comité Départemental d'Aviron :

Tel : 06 63 06 82 05

E-mail : [maxime.dalmon@hotmail.fr](mailto:maxime.dalmon@hotmail.fr)

Mathieu Pardell, Mutualité Française Languedoc Roussillon :

Tel : 06 99 22 92 41

E-mail : [mathieu.pardell@mutualite-lr.com](mailto:mathieu.pardell@mutualite-lr.com)

....., Hérault Sport :

Tel :

E-mail :