



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON
Ligue d'Ile de France d'aviron - Comité Départemental d'Aviron de S & M

Société Nautique de Lagny

Fondée en 1905

Agrément N° AS77 890363 du 30 décembre 1989



Séance Découverte de l'Aviron « entreprise »

Date : -- / -- /2017

Public : 10 à 50 personnes sachant nager : 9h -12h30 ou 14h00-17h30

Tenues souhaitées : Tee-shirt, short, chaussures type "tennis".

Encadrement : 3 diplômés d'Etat « aviron »
et 2 à 3 encadrants SNL

Matériel : 4 bateaux « 4 rameurs et 1 barreur »
1 bateau découverte à 8 rameurs et un barreur
12 bateaux individuels
20 gilets de sauvetage
3 bateaux de sécurité à moteur

Sont mis à disposition : vestiaires + douches (masculin)
vestiaires + douches (féminin)

Objectif : Développer l'esprit d'entreprise autour d'un même objectif. Faire d'un groupe une équipe. Construire, souder, coacher une équipe, c'est à la fois tenir compte des individualités qui la composent et savoir réunir ces individualités le temps d'un projet, d'une action déterminée. Cette séance peut faire découvrir entre autres : l'efficacité relationnelle, prendre conscience de ses attitudes face à une situation nouvelle.

Déroulement de la séance :

Accueil des participants

Vestiaire (mise en tenue)

Présentation des locaux et du matériel à une équipe (8) à chaque rotation, sachant que dans le cas présent il y a – rotation(s).

Découverte du geste sur ergomètres

Explications techniques :

Embarquement

Position de Sécurité

Mode de déplacement

Le parcours :

- Embarquement des équipages mixtes constitués de 8 rameurs (ses) + 1 barreur de la "SNL" ou en équipages mixtes de 4 rameurs (ses) + 1 barreur de la "SNL"
- Après initiation sur machine à ramer et ergomètres
- Sur l'eau, navigation, 1heure
- Épreuves compétitives à la suite.



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON
Ligue d'Ile de France d'aviron - Comité Départemental d'Aviron de S & M

Société Nautique de Lagny

Fondée en 1905

Agrément N° AS77 890363 du 30 décembre 1989



Exemples d'épreuves :

Sur l'eau, en quatre ou en huit sur un parcours d'environ 300 m chronométré, attribution de points.

Au sol, un relais de 2 ou 4 km, sur ergomètre, classement au chrono, attribution de points.

Classement des épreuves : somme de points obtenus dans chaque épreuve.

Les épreuves sportives se termineront en 4 yolette ou en huit par 1 finale disputée sur 300m : 3 bateaux en ligne sur 1 manche pour classer les équipes.

A la fin des épreuves : vestiaire, douche

Remise des récompenses (médailles, coupes souvenirs)

Suivi d'une collation (en option).



Bateau « 4 rameurs + 1 barreur » au ponton de la Société Nautique de Lagny



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON
Ligue d'Ile de France d'aviron - Comité Départemental d'Aviron de S & M

Société Nautique de Lagny

Fondée en 1905

Agrément N° AS77 890363 du 30 décembre 1989



Bateaux « 1 rameur » sur le ponton de la Société Nautique de Lagny



Bateau découverte « 8 rameurs + 1 barreur » au ponton de la Société Nautique de Lagny