

BILAN ACTION ACTIVITÉ « ERGOMÈTRE »

Pour la seconde année scolaire (*sept-2009 / juin-2010*) consécutive, le Centre Nautique et d'Animation de Glomel bénéficie d'un réel partenariat avec le collège public Edouard Herriot de Rostrenen.

Des rendez vous ponctuels au cours de l'année et des temps prédéfinis dans la semaine ont été programmés. 3 actions ont été menées afin de proposer des animations « ergomètre » différentes pour permettre à une très large majorité des élèves et ou du personnel enseignant et administratif de venir découvrir l'outil (*rameur en salle*). Pour tous, rien d'obligatoire, l'activité se fait sur le volontariat.

1^{ère} action : Accompagnement éducatif

A la base, la directive Jeunesse et Sports est 18 séances de 2 heures. Nous proposons, nous, au collège un cycle sur l'année. Négocié avec notre responsable DDJS et en accord avec le chef d'établissement un créneau de 1 heure mais sur 36 séances, (*1 heure est suffisante pour travailler sur l'ergomètre à condition de disposer suffisamment de machine / l'effectif*). Grâce à l'acceptation de deux dossiers, nous proposons donc deux créneaux par semaine à l'année permettant ainsi à un plus grand nombre d'élèves d'accéder à l'activité. Les élèves inscrits termineront le cycle par 5 séances de bateau (*changement de durée de séance*) au sein du Centre Nautique et d'Animation de Glomel. Sur cette première action on peut souligner l'assuidité des participants. Sur l'organisation on peut mettre deux élèves par machine, il faut alors juste un peu d'imagination et d'organisation de travail lors de la séance (*stretching, relaxation, observateur, etc... a vous de choisir*). On doit également prendre en compte, dans ce cas présent la durée du cycle et se rendre disponible (*chez nous pas question de ne pas honorer le contrat*) et croyez le quand les demandes de scolaires afflues au mois de juin, il faut trouver des solutions et si vous travaillez seul dans votre structure !!! Sinon respectez la directive JS et programmez 18 séances de 2 heures (*intéressant si peu de machine et forte demande, mais alors que font ceux qui attendent ?*). Pour moi pas de recette type et de miracle c'est du cas par cas. Point négatif le montage du dossier lors d'une première demande, très lourd.

2nd action : challenge interne à l'établissement

Quatre concours ont lieu sur l'année en général la semaine qui précède les vacances de la Toussaint, Noël, Février et Pâques. Par défaut l'animation se déroule la semaine qui suit les vacances scolaires. En individuel ou par équipe les challenges sont progressifs dans leur programmation. Accessible à tous et sur le volontariat, les challenges ont lieu sur le temps du midi (*de 12h20 à 13h40*), trois fois dans la semaine. Sur ce type d'animation on note une très forte participation des plus jeunes à savoir les 5^{ème} et 6^{ème}. Point fort, nous disposons d'un matériel conséquent et de très bonne qualité, à savoir 6 ergo modèle E, vidéo projecteur, sono, salle d'activité dite de motricité. Cette animation permet également de prendre contact avec quasiment tout les élèves puisqu'on se le dise il arrive parfois qu'il y ai plus de spectateurs que de rameurs, alors préparer vos arguments pour convaincre les réfractaires ou autres.

3^{ème} action : challenge «C2 league »

Ce challenge par équipe de 4 ou de 8 et par niveau (6^{ème}, 5^{ème}, 4^{ème}, 3^{ème}) garçons ou filles se déroule en 6 étapes réparties sur la période d'octobre à avril. Ce

challenge international donne lieu à des rendez vous sur la récréation du matin (*plus longue et ou les élèves sont plus demandeurs d'activité, constat de notre expérience*). Pendant une semaine, et sur trois récrés nous ouvrons donc la salle pour parcourir l'étape. La participation à cette épreuve nécessite une inscription de l'équipe en début d'année, elle peut évoluer dans sa composition. La difficulté sur l'organisation de cette action est le calendrier anglais. La première étape est très tôt (*septembre octobre, il faut donc démarrer très fort et très vite, multiplier l'information et les contacts*) et la dernière étape tombe en générale lors des séjours linguistiques de nos collégiens français. Soyez très vigilant aux dates de clôtures des étapes et à l'emploi du temps des élèves. La logistique est simple.

Les résultats 2010

| Equipe | Classe | Etape 1 | Etape 2 | Etape 3 | Etape 4 | Etape 5 | Etape 6 | Général |
|----------------------|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| BREIZ GIRLS (F) | 3 ^{ÈME} | 2:36:4 | 3:15:20 | 4:02:10 | 971M | 1419M | 1907M | 14 / 241 |
| LES ROSTRENOISES (F) | 5 ^{ÈME} | 2:46:2 | 4:32:1 | 5:09:8 | 831M | 1234M | 1677M | 32 / 330 |
| LES BISOUNOURS (G) | 3 ^{ÈME} | 2:11:1 | 3:25:2 | 3:50:0 | 1044M | 1529M | 2010M | 23 / 196 |
| BOB L'EPONGE (G) | 4 ^{ÈME} | 2:28:2 | - | 4:00:9 | 1009M | 1376M | - | 66 / 275 |
| 4TTF (Garçons) | 5 ^{ÈME} | 2:41:9 | 4:11:5 | 4:20:5 | 946M | 1382M | - | 58 / 270 |
| ABBV (Garçons) | 5 ^{ÈME} | 2:31:3 | 3:59:4 | 4:38:3 | 811M | 1234M | - | 68 / 270 |
| GIRLS (Filles) | 4 ^{ÈME} | 2:35:1 | 3:44:1 | 4:37:0 | 943M | 1320M | - | 43 / 325 |

Les évolutions possibles

☞ UNSS : ce projet demande la participation active des professeurs EPS. Une formation, à la demande, peut être envisagée. Un championnat académique et national existe.

☞ Licence « Rowpro » : l'utilisation de ce logiciel interactif nécessite un accès internet. Il permet de relier un ou plusieurs rameurs Concept 2 à un PC pour suivre leur activité ou les contrôler durant une course. Véritable coach interactif ainsi qu'outil d'animation destiné à rompre avec le quotidien. Permet également de faire des courses pour se mesurer ou se retrouver sur internet à la manière des jeux en lignes si populaire de nos jours. A très long terme un projet peut être mené sur un échange international puisqu'une fonction « oarbits » (*communauté des utilisateurs de « Rowpro » est disponible*). A force de contact et en travaillant avec les enseignants, une programmation de séjour « linguistique et sportif » peut s'envisager.

☞ Challenge parents / enfants : challenge pouvant être mis en place toujours dans l'esprit d'ouverture de l'activité et des portes de l'établissement. On peut y adjoindre un but caritatif (*Téléthon par exemple*).

PERSONNELLEMENT :

Il est très important que le responsable de l'établissement s'investisse dans le projet (*c'est généralement lui qui valide les projets et trouve le budget*). Selon les objectifs le professeur de sport sera également un allié important (*sur l'information, sur la formation, sur la dynamique, etc.*). Dans mon cas ces derniers ne le sont pas, on se ferme des portes telles que l'UNSS et le projet va surtout moins vite.