

Cercle de l'aviron de Chalon-sur-Saône (C.A.C.)

Association sportive Loi 1901, affiliée à la Fédération Française d'Aviron (F.F.A.)

reconnue d'utilité publique depuis le 1^{er} mars 1922

Base Nautique Adrien Hardy

Rue d'Amsterdam

71100 Chalon Sur Saône

Tél: 06 66 49 10 42

PROJET EDUCATIF

Le C.A.C. a pour vocation d'accueillir des mineurs (à partir de 11 ans) et des adultes désirant pratiquer l'aviron. La finalité des organisations mises en place vise l'**épanouissement moral et physique** de ses membres. Le club structure l'activité sportive sous deux formes à travers deux sections :

- la **section compétition** majoritairement destinée aux mineurs, mais accueillant jusqu'aux vétérans : il s'agit avant tout d'utiliser la pratique compétitive à des **fins éducatives**, tant morales et mentales que physiques et physiologiques. La compétition sert d'objectif à l'entraînement foncier et technique, individuel et collectif, en bateau et en séances de préparation physique généralisée (course à pied, natation, musculation, etc.). L'encadrement des compétiteurs est majoritairement assuré par des personnes diplômées de la F.F.A. Le processus éducatif est étalé sur plusieurs années (progression technique par étapes, autonomisation progressive des athlètes dans la conduite de la séance, de la saison et de la carrière sportive).
- la **section loisirs** destinée majoritairement aux adultes : elle vise autant à favoriser la bonne **santé** des pratiquants que l'aspect **convivial** des sorties en bateau, qu'elles soient régulières ou occasionnelles (randonnées...). Les séances sont encadrées pour assurer la sécurité obligatoire et un accompagnement technique pour favoriser l'autonomie des personnes dans leur pratique.

Le C.A.C. organise aussi des événements, soit dédiés à ses membres (pique-nique annuel, stage de préparation physique en moyenne montagne, ...), soit destinés au grand public (Challenge de l'Aviron, Nuit du rameur,). Ces organisations sont autant d'occasions de fédérer les personnes autour des valeurs véhiculées par ce sport :

- esprit collectif ;
- respect des personnes, des matériels, de l'environnement ;
- convivialité mêlant les générations et les milieux sociaux.

À tous les niveaux de chaque type d'activité (compétition et loisir), l'organisateur assure d'abord l'intégrité physique des pratiquants (taux d'encadrement, consignes de navigation et de pratiques au sol, qualité du matériel mis à disposition, adaptation des charges d'entraînement...). Dans un deuxième temps, il stimule et encourage les motivations individuelles dans la recherche de la qualité et de l'exploration des capacités. Pour cela il donne un cadre et fixe des objectifs qui servent de supports et de repères aux diverses ambitions sportives de ses membres.

Concernant le stage hivernal de préparation physique, destiné aux compétiteurs, il vise d'abord à stimuler l'intérêt de l'entraînement hivernal en apportant de la variété dans les pratiques sportives foncières, nécessaires à la performance dans ce sport. Il vise dans un deuxième temps à éduquer les jeunes athlètes aux aspects de la vie en commun qui illustrent l'aspect collectif de l'Aviron mais aussi la culture et l'esprit du club : respect, implication, partage.

Stage hivernal de préparation physique

PROJET PEDAGOGIQUE

Dates : du 18 au 23 février 2019

- Départ : le 18/02/19 à 08h. depuis la Base nautique « Adrien Hardy »
- Retour : prévu le 23/02/19 vers 17h. à la Base nautique.

Transport en car (Société Girardot)

Lieu d'hébergement : Croix bleue des Arméniens de France, 39400 Bellefontaine, Jura.

Encadrement :

- directeur : Maurice COUPAT (B.E.E.S. 2° degré Aviron)
- directeur adjoint : Philippe LAFOY (B.E.E.S. 1°, B.E.E.S.A.P.T.)
- assistante médicale : Sophie DEMORTIERE (P.S.C.1)
- encadrement sportif : André COUPAT (enseignant EPS à la retraite), Axel MIRBEL (D.E.J.P.S.S.), Sidney CHOURAQUI, Alexandre MACIOCE et les trois personnes citées précédemment.

Le stage est avant tout destiné à varier l'entraînement foncier hivernal en changeant d'activité physique. Les exigences sportives sont les mêmes : recherche de la qualité, autant dans l'engagement à réaliser les séances programmées que dans la gestion de l'effort sur la durée du stage.

Objectifs sportifs :

- Développement du système aérobie objectif par :
 - o le nb de km parcourus durant le stage ;
 - o la durée des séquences d'activité à fréquence cardiaque stable.
- Enrichissement des sensations kinesthésiques par :
 - o des jeux d'équilibre...
 - o ...
- Enrichissement des conduites prophylactiques par :
 - o des apports d'informations sur l'échauffement, le retour au calme, les étirements, le rôle de l'alimentation et du repos, l'équipement vestimentaire adapté, etc. ;
 - o des séances au sol de mise en pratique.
- Développement des capacités mentales à dépasser la première sensation de fatigue via :
 - o des informations sur des phénomènes physiologiques ;
 - o des mises en pratique.

Objectifs sociaux :

- Expérimenter le « vivre ensemble » par une forte prise en compte du « collectif » :
 - o respect de « l'autre », des lieux, des consignes, du matériel, de la nature ;
 - o prendre une part active dans la réalisation de tâches quotidiennes (service à table, vaisselle, ménage ...) suivant une planification préalable.

Organisation générale :

Hébergement :

La répartition spatiale est adaptée au bâtiment :

- rez-de-chaussée : lieux collectifs : restauration, jeu, stockage du matériel...
- 1^{er} étage = chambres collectives réservées aux filles.
- 2^{ème} étage = chambres collectives réservées aux garçons.

Restauration :

Elle est confiée à un membre du club, dans le respect des obligations sanitaires réglementaires pour ce type de séjour. Elle est secondée par 1 à 2 personnes.

L'alimentation est adaptée aux besoins physiologiques des participants. Les menus sont conçus en amont avec l'équipe d'encadrement.

Entraînement :

Les rameuses et rameurs (les participants) sont répartis par niveau sur des groupes n'excédant pas 12 athlètes, grâce à une évaluation initiale : elle est réalisée lors de la première sortie collective où les encadrants observent les comportements, vitesses et capacités d'endurance des participants.

Ensuite, chaque jour, les groupes peuvent être remaniés, soit sur demande d'un ou plusieurs participants soit sur préconisation d'un ou plusieurs encadrants. L'objectif est de constituer des groupes les plus homogènes possible et que chaque participant soit dans les meilleures conditions possibles pour se développer physiquement et mentalement.

Ces modifications sont validées collégalement par les encadrants et les participants : à chaque demi-journée sont dressés un bilan et les perspectives pour la séance suivante.

Les consignes de sécurité, conditions météo. du jour, plan des pistes balisées, numéros de téléphones de secours, matériel d'assistance médicale d'urgence sont fournis aux encadrants.

Les horaires maxi de retour au bâtiment sont communiqués chaque jour.

Animation :

Les fins de journée sont mises à profit pour

- les soins et le repos ;
- l'enseignement de bonnes pratiques indispensables à la performance sportive ;
- des activités de détente gérées par les participants eux-mêmes, dans un cadre prédéfini.

Journée type :

Horaire	Activité	Remarques
07h15	Lever	
07h30 – 08h00	Petit déjeuner	Mise en table et vaisselle assurée par les participants
09h00 – 11h30	Entraînement 1	Minimum 1h. de pratique
12h15 – 13h30	Déjeuner	Mise en table et vaisselle assurée par les participants
13h30 – 14h30	Repos	La sieste est préconisée
14h45 – 17h00	Entraînement 2	Minimum 1h30 de pratique
17h00 – 19h00	Soins + repos	
19h00 – 20h00	Dîner	Mise en table et vaisselle assurée par les participants
20h30 – 21h30	Animation	Sous la conduite des encadrants
22h00	Coucher	1 encadrant minimum par étage