

## Challenge Rameur-Indoor Loisir le 21-10-2020

L'A.S. Loisir Collège du CLM a participé au Challenge Loisir « Rameur-Aviron-Indoor » à la salle de la Fautaua le mercredi 21/10/20 sur l'après-midi.

Ce sont 15 élèves (très courageux et super motivés) du CLM qui ont relevé le défi.

La Fédération Polynésienne d'Aviron, L'USSP, les professeurs d'EPS sont très heureux d'avoir pu réaliser cet événement sportif, malgré notre crise sanitaire. Le protocole a été respecté à la lettre et il est très important de rester actif, motivé, bien dans son corps et dans sa tête malgré l'ambiance très particulière que nous vivons depuis le mois de mars...

D'autres établissements scolaires se sont aussi déplacés pour s'affronter sur les rameurs.

Le collège de Arue avec 25 élèves, celui de Mahina avec 22 élèves et Maco Tevane avec 11 élèves. Soit un total de 73 élèves.

Pour l'Aviron Indoor, 24 avirons ont été installés dans le gymnase de la Fautaua par les membres de la Fédération Polynésienne d'Aviron, assisté d'un « Service Civique » mis à disposition de l'USSP.

Les élèves étaient par équipe de 4 avec 2h de pratique au total : après une initiation au « bon mouvement », les équipes ont participé aux 4 ateliers :

1 : Séance de renforcement musculaire en étant sur le Rameur.

2 : le jeu du poisson, où il faut avancer avec son Rameur, en mangeant des poissons et en évitant de se faire manger par le requin comme dans un jeu vidéo...

3 : le défi 150m qui consiste à ramer 150m en faisant le moins de mouvements possibles, c'est-à-dire en étant le plus efficace possible sur la machine.

4 : le défi 10 min par équipe où les 6 équipes sont représentés chacune par un bateau que l'on voit avancer sur une grande télé, ce qui crée une ambiance comme une vraie course sportive sur l'eau.

Pour la prochaine journée « Santé-Loisir », M. FERRE te donne RDV le 18/11 pour une après-midi « Jeux Aquatiques » à la Pointe Vénus.

Viens participer à l'A.S. Loisir avec 10 journées organisées dans l'année avec des thèmes différents...

Sportez-vous bien !

M. FERRE

