

Je m'appelle .....

Je suis en classe de .....

A l'école primaire de .....

# Il était une fois le Tarn



# Il était une fois ... une rivière nommée Tarn.

Ce nom te dit quelque chose ?

C'est normal, le département dans lequel tu vis est traversé par la rivière **Tarn**. C'est même ici, en **Tarn et Garonne** qu'il termine sa course, plus précisément dans le fleuve **Garonne**.

**Rivière** ? **Fleuve** ? connais-tu la différence ?

Commençons par le début ! Selon toi,



Qu'est-ce qu'une **rivière** ? :

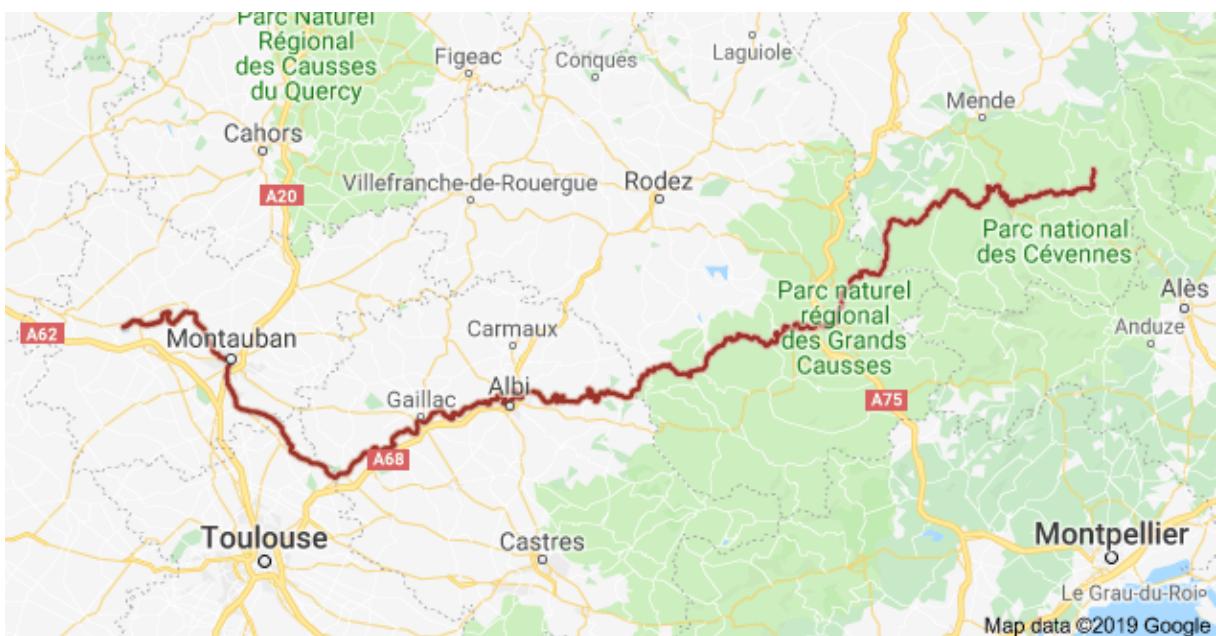
.....  
.....  
.....



Qu'est-ce qu'un **fleuve** ? :

.....  
.....  
.....

Revenons au Tarn : c'est moi en **rouge** sur cette carte



Et là, tu me découvres de ma **source** à ma **confluence**



D'après toi, dans quel sens je coule ?

Dessine une flèche sur la carte.

Comme tu peux le voir sur la carte, je traverse le Parc national des Cévennes et le Parc naturel régional des Grands Causses mais pas que ...

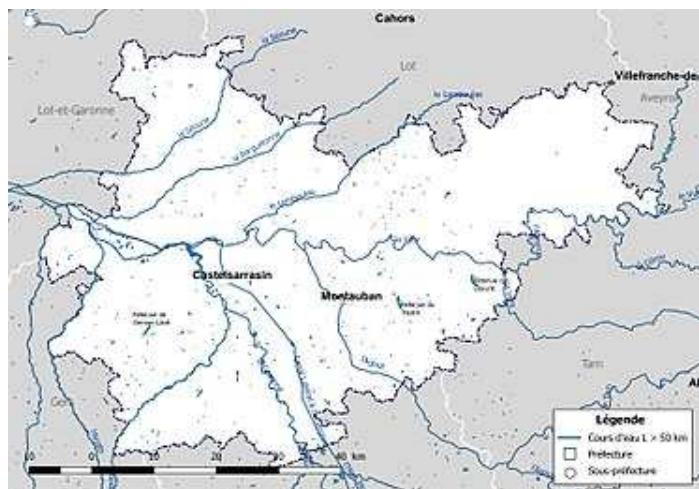
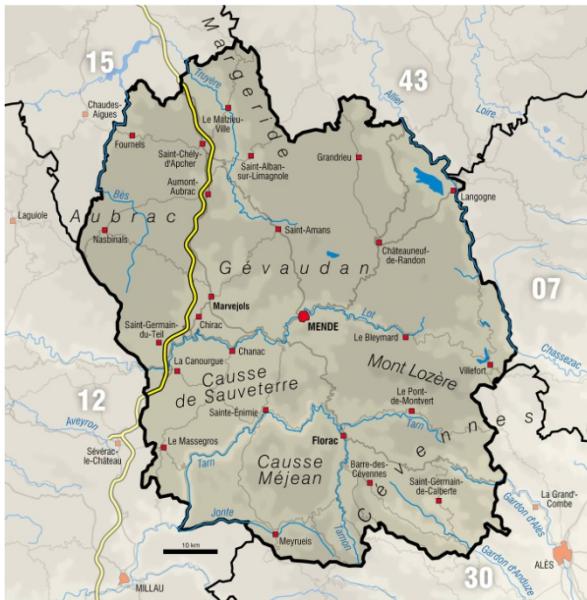


Mais rapprochons nous un peu et voyons un peu mon parcours :



Regarde bien les images des quatre départements que je traverse.

Sauras-tu les replacer dans l'ordre de traversée ?



Ecris dans le bon ordre les noms des départements que je traverse :

.....

.....

Rapprochons nous encore un peu et faisons connaissance

De **l'amont** où je prends ma source à **l'aval** où je me jette dans la Garonne, je m'écoule sur 380,2 kms, traverse 4 départements sans jamais quitter notre belle région : l'Occitanie.



Saurais-tu définir ce qu'est l'amont et l'aval d'une rivière ?



Maintenant que tu connais les définitions des mots amont et aval, tu dois connaître le nom de l'endroit où je suis né. Il s'agit de ..... dans le département de .....



Regarde sur cette photo, c'est moi dans ce que l'on appelle ***les Gorges du Tarn***.



Et ici, j'arrive à la fin de mon parcours, **la confluence**, dans notre beau département du Tarn et Garonne.



Comme je te le disais plus haut, pour arriver jusqu'à la Garonne, le fleuve dans lequel je me jette, j'ai parcouru un peu plus de 380 kms.

Un assez long voyage dans lequel je traverse de sublimes paysages, patrimoine naturel de notre belle région, des villes chargées d'histoire, au riche patrimoine culturel, architectural, dont certaines sont le lieu de naissance de personnalités (chut je ne te dis pas lesquels ... c'est à toi de chercher) des villages...

Je suis tantôt bordé de falaises, de champs, d'habitations. Je peux être incroyablement calme mais aussi me transformer en véritable furie quand je suis en crue.

# Je suis le TARN.

Et si tu faisais ce voyage extraordinaire avec moi ?

Voici ce que je te propose ainsi qu'à toute ta classe.

- 1) Imprimer la carte d'Occitanie avec les cours d'eau donc moi ☺ (ça peut être une autre carte bien sûr)



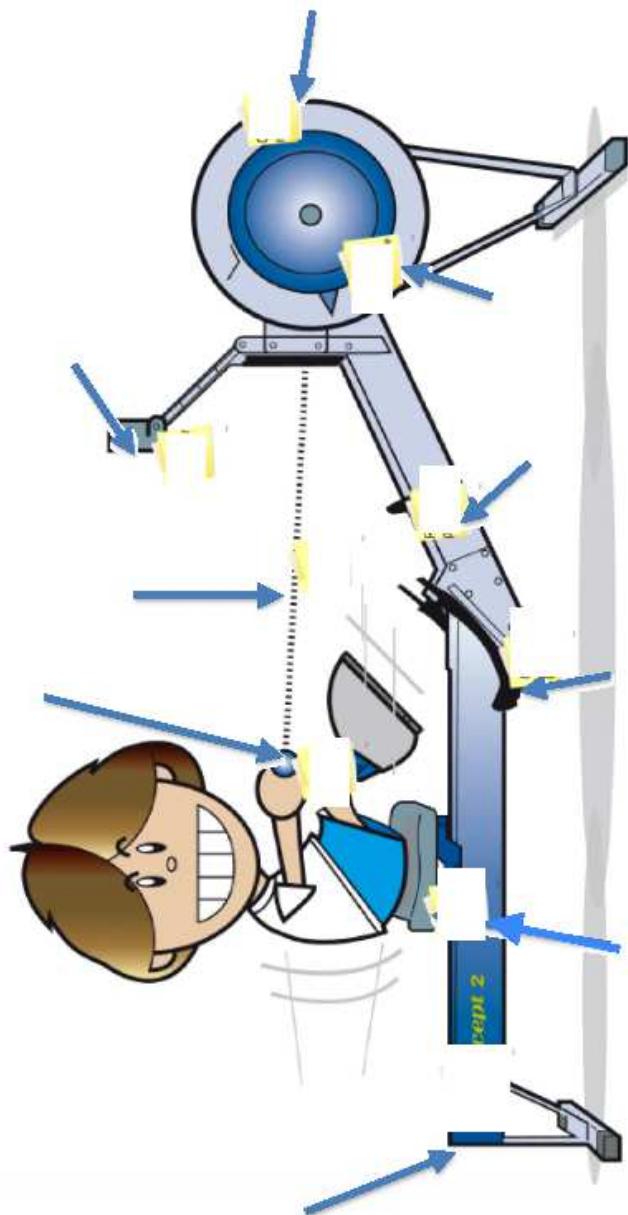
- 2) Quand la gentille animatrice du Bressols Aviron Club va venir avec ses ergomètres, toute la classe va ramer. Vous allez cumuler les kilomètres (en groupe ou toute la classe) et me parcourir virtuellement.
- 3) Au fur et à mesure de vos kilomètres parcourus, vous déplacerez votre curseur sur la carte.
- 4) À chaque étape et pour chaque endroit traversé, vous chercherez si il s'agit d'un lieu remarquable par son architecture, ses paysages, ses personnalités, ses cultures ... selon ce qui aura été choisi.
- 5) Arrivés à destination, ta classe et toi pourrez être fiers du chemin parcouru, me laisser continuer ma route et repartir vers d'autres aventures.

En attendant le départ, je te présente l'ergomètre, la machine à ramer de l'aviron.

Aviron ? C'est le sport que tu vas pratiquer pendant ton aventure.

Ramer, est le verbe qui définit l'action du rameur.

## L'APPAREIL



# LES REGLES DE SECURITE

## Feu rouge. Avant de commencer ta séance

- ✓ Vérifier la propreté et l'état de la poignée, du siège et du monorail
- ✓ Ajuster le levier de résistance
- ✓ Assure-toi que la sangle de chaque cale pied soit correctement serrée
- ✓ Les cheveux longs doivent être attachés pour ne pas les avoir sur le visage
- ✓ Veille à ce que les vêtements ne viennent pas se coincer entre le monorail et le siège. Ils risqueraient de s'abîmer. (T-shirt rentré dans le short)

## Feu orange – Pendant que tu rames.

- ✓ Toujours tenir la poignée à 2 mains, les pouces entourant la poignée
- ✓ Ne **jamais** lâcher brusquement la poignée
- ✓ Ne **jamais** torsader la chaîne
- ✓ Ne **jamais** mettre une main sur le monorail pendant que vous ramez (risque de pincement)

## Feu vert – A l'issue de ta séance

- ✓ Replacer la poignée dans le « retient poignée »
- ✓ Essuyer la poignée, le siège et le monorail pour les prochains utilisateurs



## *Les Phases du COUP D'AVIRON*

**Le début de la propulsion**

Les jambes poussent. Le dos est gainé.



**La propulsion (suite)**

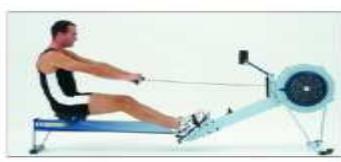
Les jambes poursuivent la poussée tandis que le buste bascule vers la verticale.

Les bras tirent.

**La fin du coup.**

Les bras tirent la poignée au-delà des genoux, jusqu'au corps, sans s'arrêter. Les épaules basculent légèrement en arrière (à 11h00). Jambes tendues. Avant-bras horizontaux.

ATTENTION: si les épaules finissent trop sur l'arrière (10 h 00), les risques de douleurs lombaires existent.

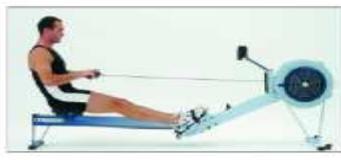


**Le dégagé**

Les jambes tendues, la poignée au dessus du nombril.

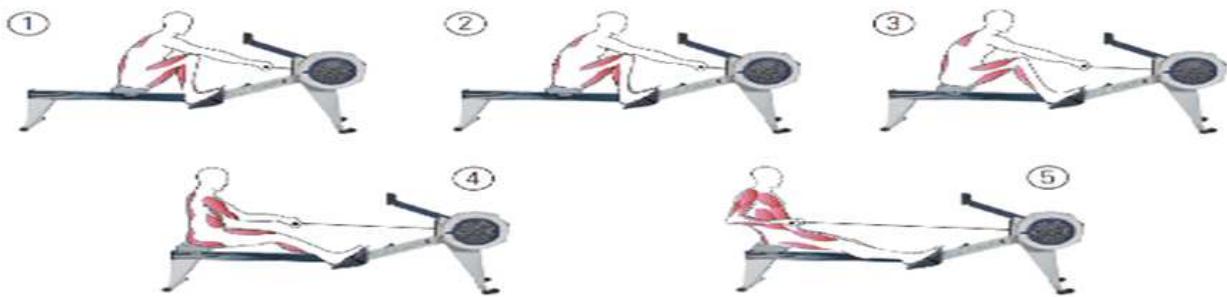
Les avant-bras horizontaux.

Vous voici prêt(e) à attaquer le coup suivant.



## *Un effort musculaire complet*

Les groupes musculaires sollicités en rasant sont les suivants :



*Comme toute aventure, celle que je te propose va faire travailler tes muscles et ta tête !*

*À très bientôt*