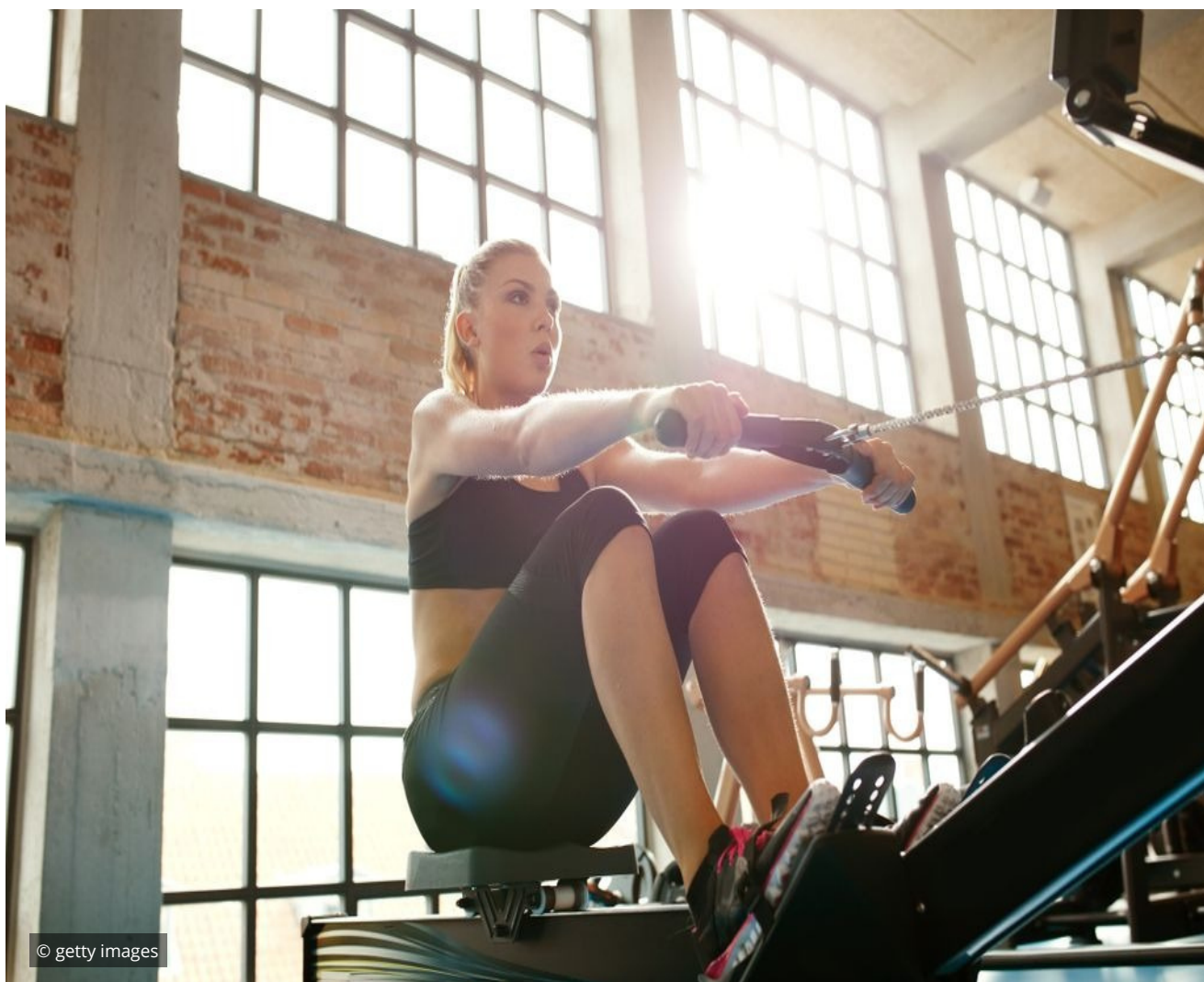


Aviron indoor : sortez les rames !



Par Charles Brumauld

Le 13 avr 2019 à 11h31

Merci à notre experte Juliette Duchemin, chargée de développement de l'aviron indoor à la Fédération française d'aviron (FFA)

Monotone, le rameur ? No way. Connectés, en rythme et intenses, les cours collectifs d'aviron indoor revisitent ce grand classique. Clubs d'aviron, studios et salles de sport des grandes villes proposent des sessions qui boostent.

"Tais-toi et rame", chantait Alain Souchon. Et, comme souvent, il n'avait pas tort ! Pendant des années, cet ergomètre (si, si...) fut cantonné à la vision concentrée, métronomique et, il faut le dire, un peu austère de la discipline. Les choses ont bien changé.

Pour bien comprendre le boom de la pratique, remontons aux années 80. Les frères Peter et Dick Dreissigacker souhaitent s'entraîner l'hiver à l'aviron de compétition. Aux États-Unis, dans une grange du Vermont rural, ils conçoivent alors le modèle B de Concept2, qui va démocratiser la pratique. Les salles d'aviron et les clubs de sport s'équiperont rapidement de cette trouvaille. En France, "l'aviron indoor est vécu comme une machine de torture, utilisée dans la préparation physique et l'évaluation des rameurs de compétition", explique Juliette Duchemin, chargée de développement de l'aviron indoor à la Fédération française d'aviron (FFA). Le premier événement national de compétition d'**aviron indoor**, l'Open de France, déboule en 1999. Mais il faudra attendre 2010 avant que les choses ne s'accélèrent, sous la houlette de la FFA. Du renfo et du cardio, les bases de l'aviron indoor étaient jetées, avec le premier cours en avril 2014, l'Avi Fit, inspiré des modèles étrangers (Italie, USA...).

FOCUS SUR LA TECHNIQUE

Les clubs de sport s'emparent aussi de l'e!ervescence avec le Burning Row du CMG Sports Club (ex-Club Med Gym) en 2015, suivi par d'autres salles de fitness.

Parallèlement, les rameurs débarquent dans les salles de CrossFit, servant d'échauffement ou d'épreuves, y compris lors des compétitions internationales, jusqu'à la distance **marathon** ! À chaque fois, la technique prime, expliquée à chaque début de cours. Qui veut ramer loin et puissant ménage son tirage : une fois la poignée agrippée solidement, on pousse fort sur les jambes, on bascule le dos et l'on tire sur les bras, jusqu'à amener la poignée au niveau du sternum. Puis on laisse les bras se détendre vers l'avant, en retournant à la position de départ. Rien ne sert de tirer vite avec ses bras, il faut tirer puissant et (vraiment) relâcher sur la phase de retour. OK, en vrai, ça ressemble à quoi ?

FUN, CONNECTÉ ET 100 % INTENSE

Après l'échauffement, les cours d'aviron indoor enchaînent les séquences de **rameur** en alternant souvent avec des exercices de renforcement musculaire, par exemple en se servant de l'instabilité de la coulisse pour une fente latérale, ou de son côté surélevé pour faire des dips ou des pompes. On pose le cerveau, on suit le coach tout en se défoulant, détaille Juliette Duchemin. "Ce format de cours permet de séduire un nouveau public, capable de ramer 45 minutes sans avoir mal, sans s'en apercevoir. Ainsi, on dédramatise la performance pour être dans le plaisir de se dépenser." Certes, mais que l'on ne s'y méprenne pas, les 45 minutes sont très intenses, surtout lorsque l'on jette un œil sur le rameur de son voisin pour tirer plus fort. Ego-mètre?

LES COURS TENDANCE

Le technique

Dans les clubs d'aviron uniquement, l'Avi Fit propose 3 cours différents qui "tournent", un général (équilibré entre cardio et renfo), un cardio (qui en contient deux fois plus) et un renfo (où l'on rame un peu moins au profit d'exercices localisés, au poids de corps, sur ou à côté de l'ergomètre).

Cours en musique, où la cadence suit la mesure ! Accessible, car chacun(e) peut pousser aussi fort qu'il/elle le veut !

Où ? Dans les clubs d'aviron, dans toute la France (Ffaviron.fr)

Le complet

L'un des premiers cours de rameur en salle de sport. Après le warm-up et la technique, on bosse selon différents indicateurs (vitesse, puissance ou dépense calorifique...). L'intensité monte progressivement selon la séance (distances courtes ou longues, jusqu'à 3 000 m !), avec des alternances de renfo en adéquation avec le cycle de travail (charges modérées en cas de séries longues). Challenges façon

Tabata pour "se finir". Intense.

Où ? Au Pure Bastille en exclu, à Paris (Cmgsportsclub.com)

Le 100% rameur

Un cours de 45 minutes en small group (de 4 à 8 personnes maxi), avec échauffement, technique et corps de séance uniquement sur les très chic WaterRower, des rameurs à résistance hydraulique. Un travail en pyramide, à monter et à descendre en fonction du SPM, le nombre de "coups de rame" par minute. De quoi bosser sa puissance de tirage avec des indicateurs stables. Très cardio.

Où ? Rameurs W, à Paris, Chez Simone (Chezsimone.fr)

Le pulse à max

Un cours de 45 minutes, conceptualisé avec le médaillé d'or d'aviron aux Jeux olympiques de Rio, Jérémie Azou. Après un échauffement et un travail technique sur le rameur, place au premier conditionning (sur la distance ou contre le temps), avant de passer au renfo (fentes, sandbag, **keettlebell**...), avant de retourner ramer pour la deuxième séquence. Finish bien intense en cardio sprint ou core training.

Où ? Au studio Rowing, au Hub d'Episod à Paris (Episod.com).