

Ce sport très complet se pratique toute l'année sur l'eau. Face à la forte demande, les clubs se sont mis depuis plusieurs années à l'exercice en salle, le complément parfait pour le corps et l'esprit.

L'aviron, c'est aussi bien en intérieur



L'aviron indoor, ici lors d'une séance au Cercle Nautique de Melun, est accessible à tous.

Christophe Lacaze-Eslous

CE N'EST PAS la grosse chaleur ce mardi soir au premier étage du Cercle nautique de Melun (Seine-et-Marne). La raison en est simple : ça transpire tellement que Guillaume, l'éducateur sportif, est obligé d'ouvrir les fenêtres aux extrémités du bâtiment pour aérer. Ils ne sont pourtant pas nombreux – à peine une dizaine de licenciés du club – à suivre l'un des trois cours d'aviron de la semaine.

« Avec le Covid, on a été obligés de limiter le nombre de participants », explique le président. Jean-David Bernard, ancien membre de l'équipe de France, médaillé d'argent aux Mondiaux 2007. Sur les 180 licenciés environ que compte le club, régulièrement médaillé dans les divers

championnats, un quart pratique l'aviron. Dire que l'aviron est un sport complet – donc bon pour la santé à tous les points de vue –, c'est enfoncer une porte déjà ouverte. Si la très grande majorité de l'activité se glisse au fil de l'eau, ici la Seine au bout du ponton, la partie salle est un excellent complément. Elle est surtout accessible à chacun, homme ou femme, et quels que soient le niveau physique et l'âge.

Le déroulé est simple et particulièrement bien organisé. Les pratiquants alternent entre les exercices de renforcement musculaire comme le mountain climber, et le rameur (également appelé ergomètre), qui permet de reproduire les mouvements que l'on fait sur un aviron sans avoir à aller sur l'eau. Grâce à la possibilité de régler la force et la résistance de la machine, et parce que tous les groupes musculaires sont sollicités, il est tout à fait possible de démarrer (doucement, entre 16 et 20 coups/minute) l'échauffement sur cette dernière.

La partie sans rameur semble presque plus dure, surtout pour André. À 64 ans, ce jeune retraité a découvert l'aviron à la fin de l'été. « J'avais des ho-

raires de dingue, je n'avais pas le temps de faire une activité et je voulais un sport qui se pratique en extérieur, d'équipe, et assez complet. J'ai donc fait une semaine d'initiation-découverte fin août. J'ai vu un cardiologue, fait un test d'effort et une radio des poumons, et c'était parti. En trois mois, j'ai perdu 4 kg de surplus. Le but est aussi de se faire violence, mais jamais je n'aurais pu penser que ce serait aussi technique ! »

Pour certains, il peut même servir de thérapie

« Dès que l'on commence le renforcement musculaire, on se sent mieux, approuve Guénaële, tout de rose vêtue, licenciée au Cercle depuis 1989 et qui n'a manqué les cours que lors de ses trois grossesses. L'aviron maintient la forme, et si on en a la possibilité, on peut enchaîner une semaine de ski sans aucune courbature. En début d'année, on est plutôt sur le bateau car il fait beau. Le rameur est un plus, j'en fais d'ailleurs aussi à la maison avec mon mari. » La quinquagénnaire en a donné

le goût à sa fille de 28 ans, qui a fait de la compétition et qui est désormais ergothérapeute dans les Ehpad.

Il arrive également que le pratiquant y trouve une véritable thérapie. Arnaud, 49 ans, souffre depuis près d'un quart de siècle de spondylarthrite ankylosante, une inflammation chronique des articulations qui se manifeste notamment par des poussées de douleurs dorsales ou lombaires. « On m'a dit au début que le sport, ce n'était pas pour moi. À force, je trouvais que la réponse médicale ne suffisait plus. »

Cet habitant de Livry-sur-Seine (Seine-et-Marne) décide il y a cinq ans de suivre sa fille déjà licenciée au club. « Les effets positifs ont été très rapides, raconte l'informaticien. J'ai perdu 10 kg la première année, je me suis musclé le dos et j'ai fait travailler mon cœur. Je n'ai eu aucun traumatisme, en cinq ans, je ne me suis jamais blessé. N'importe qui peut le faire car on ne nous donne pas de parler à battre obligatoirement. » Arnaud dort également mieux. Les crises se sont espacées, ce qui lui a permis de réduire son traitement.

L'EXPERT | « Tout le monde y trouve son compte »

Guillaume Nabot, éducateur sportif

AU CLUB depuis 1995, Guillaume Nabot, 42 ans, a plusieurs fois été médaillé d'aviron chez les juniors. Désormais éducateur, il explique la teneur de ses cours.

Quels sont les bienfaits des cours ?

GUILLAUME NABOT. Ils permettent de maintenir une forme constante pour toutes les sorties sur l'eau. Ça dure une heure. Il y a la partie cardio et développement de l'endurance sur le rameur, où l'on fait fonctionner tout le corps. La salle propose principalement le renforcement musculaire avec divers exercices. L'idée est que tout le monde y trouve une dépense physique sans que ce soit trop dur, même si certains aiment ça !

Ya-t-il des contraintes ?

Il n'y en a aucune dans la partie indoor. Pas mal de gens n'ont pas d'appétence pour l'aviron ou pensent que

c'est trop dur. Ils y trouvent pourtant leur propre plaisir, tout dépend de ce que l'on recherche selon ses capacités. À son arrivée en septembre, André avait peur de ne pas avoir le niveau. Il a vite été rassuré. L'aviron est un sport dit « porté » : pour un gars de 90 kg, c'est plus facile de ramer pendant trente minutes que de courir.

En assistant à votre cours, on s'aperçoit que tout le monde est heureux malgré la difficulté...

Oui, ils ne font pas que transpirer ! J'essaie de toujours mettre un peu de musique, c'est bon pour le rythme et pour le moral, l'important c'est de garder le sourire, même quand ça fait mal ! Mon rôle est de donner la consigne. Chaque personne fait ensuite selon ses capacités. Et tout le monde y trouve son compte.

Propos recueillis par C.L.E.



En trois mois, j'ai perdu 4 kg de surplus
André, pratiquant âgé de 64 ans