

# DÉBUTER en aviron

En toute saison et pour toutes les générations, l'aviron attire pour sa rigueur, ses exercices complets et sa grande bouffée d'oxygène. Rencontre.

AURÉLIE COMPS

Le printemps approche à grand pas et, avec lui, l'envie de pratiquer à nouveau des activités extérieures. Méconnu, l'aviron ne manque pas d'atouts pour ceux qui osent... mouiller leur maillot, comme l'explique le D<sup>r</sup> Serge Broka, responsable de la section aviron au RCNSM à Wépion.

## Comment et quand débiter l'aviron de loisir ?

Cinq séances d'initiation sont recommandées pour débiter. Sans cela, si on installe un quidam sur un bateau, il sera à l'eau en trois secondes ! Il ne faut pas cacher que le débutant doit s'attendre à tomber à l'eau. Tout dépendra de ses acquis psychomoteurs. Certains ne tombent jamais, d'autres tomberont 15 fois. Au bout des cinq séances, on pourra placer le novice sur un bateau individuel. En ce qui concerne le meilleur moment pour débiter, le printemps est idéal pour ensuite profiter de la belle saison et consolider ses acquis.

## Quelles sont les techniques de base à apprendre ?

Même si la pratique de l'aviron peut sembler facile aux yeux d'un spectateur,

comme beaucoup de sports de glisse, la technique n'est pas simple. Lorsqu'on débute, il est primordial d'apprivoiser la gestuelle et l'équilibre du bateau. On commence par apprendre à synchroniser adéquatement les trois segments principaux, à savoir : les jambes, l'ouverture du tronc et la flexion des membres supérieurs. Cet enchaînement n'est pas inné.

## Quels sont les bienfaits de ce sport ?

Chez l'adulte, ce sport est très protecteur pour le corps humain. Il est difficile de se blesser en aviron, car on est porté par l'eau, en position assise, et le mouvement se réalise par l'action conjointe des membres inférieurs. Il ne génère pas de choc et est sans imprévisibilité. Il développe la souplesse. Le rameur calibre à sa guise la charge de l'effort, en accélérant ou décélérant quand il le souhaite. On peut donc évoluer avec ce sport jusqu'en fin de vie. C'est aussi l'occasion de faire le plein d'oxygène, de soleil et de vitamine D. Outre ces atouts « santé », les rameurs sont les premiers témoins de la vie aquatique et des rives, en observant la flore et la faune. Nous sommes d'ailleurs souvent les

premiers détecteurs de problèmes d'environnement sur la Meuse.

Pour les jeunes, en compétition, c'est un excellent sport qui forme à la discipline.

## Lorsqu'on parvient à « mener sa barque », comment pratique-t-on l'aviron au quotidien ?

L'aviron est accessible 7 jours sur 7 dans notre club. Hors compétition, on peut pratiquer l'aviron en dilettante, seul ou en groupe sur la Meuse. Il ne faut pas de permis pour naviguer en aviron. On peut aussi voyager avec l'aviron. Notre groupe rando organise régulièrement des randonnées en aviron dans toute l'Europe. On visite ainsi à la rame les châteaux de la Loire, Venise, le Canal du Midi, etc. Seuls deux facteurs liés à la météo peuvent empêcher la pratique : le gel sur les plans d'eau et le courant trop fort. Voilà un mois que le débit de la Meuse nous empêche de pratiquer. On s'entraîne donc en salle sur des rameurs. Mais le plaisir des sensations sur l'eau manque...

[www.ligue-francophone-aviron.be](http://www.ligue-francophone-aviron.be) ou [www.rcnsm-aviron.be](http://www.rcnsm-aviron.be)

# Quel bateau CHOISIR ?

Il existe de nombreux types de bateau d'aviron, selon le nombre de rameurs embarqués : 1, 2, 4 ou 8 personnes.



**P**our les solitaires, le skiff est le modèle individuel, qui mesure tout de même 7 m de long. Ce bateau nécessite de manipuler deux avirons (les rames), pour ne pas tourner en rond.

Pour les modèles de bateau de 2 personnes ou plus, deux types de rames font varier la pratique : soit de l'aviron de couple, avec deux rames par personne, de chaque côté du bateau, soit de l'aviron de pointe, avec une seule rame, longue de 1 m, à manipuler à deux mains.

Lorsque l'embarcation atteint le nombre de 8 rameurs, une neuvième personne prend place à l'avant du bateau pour manipuler la barre. Celle-ci permet de diriger le bateau sans le freiner pendant sa course. Car sur un bateau d'aviron, tout est étudié pour optimiser la vitesse. La barre d'un bateau de 17 m de long ne dépassera pas la taille de 4 cm sur 3 cm !

## LE SPORT *chiffré*



## Combien ça coûte ?

Contrairement au prix élevé des bateaux d'aviron (de 4 000 à 8 000 € pour un skiff, selon la marque, et jusqu'à 40 000 € pour un huit), la pratique de l'aviron se veut démocratique. Rares sont les personnes qui s'offrent leur propre bateau, qui est trop compliqué à déplacer avec ses 7 m de long au minimum. Le plus simple est d'utiliser les bateaux des clubs, qui sont idéalement situés au bord de l'eau. L'affiliation dans un club tourne autour des 110 € pour les juniors et 170 € pour les adultes (prix renseignés au RCNSM de Wépion). Ce prix comprend les cours et le coaching durant toute l'année, et l'accès aux bateaux.

## En Belgique

Avec une trentaine de clubs, quelque 850 affiliés à la ligue francophone et 1 200 du côté néerlandophone, la Belgique n'est pas un pays d'aviron, comme l'est le Royaume-Uni, qui compte plus de 100 clubs rien qu'à Londres. Cependant, la Belgique accueille régulièrement d'importants événements d'aviron. Ce fut le cas en 2015 avec le plus grand rassemblement d'avirons au monde, le championnat du monde des vétérans, qui a eu lieu sur un champ de course de Hazewinkel, avec 12 000 compétiteurs. Notre pays peut aussi se vanter de compter dans ses rangs des champions du monde et des rameurs belges en finales Internationales chaque année.