

L'aviron, un sport collectif... et sportif !

➤ Le club d'aviron de Caen, situé sur le canal, sous le viaduc de Calix, ouvre ses portes, ce samedi 9 avril. L'occasion d'aller essayer ce sport nautique, complet et collectif. On a testé pour vous.

DANS LE gigantesque garage du club d'aviron de Caen : une centaine de bateaux. « Ils font entre 6 et 17 mètres », explique François Rivieras, le responsable de la communication du club. À côté, les rames, communément appelées « aviron » sont suspendues. Elles semblent également immenses. Et, au fond du garage, un homme s'entraîne, transpirant sous des haltères.

Je me demande si j'ai bien fait de venir tester ce sport, qui me semble, au premier abord, réservé à des sportifs de haut niveau. Je retrouve mon groupe de débutants. Nous sommes cinq, il y aura quatre rameurs et un barreur. Matthieu Chapron nous emmène d'abord nous entraîner sur des rameurs... dans une salle, pour que l'on comprenne bien le mouvement. Et ensuite, c'est parti ! Nous portons le bateau jusqu'à l'embarcadere. L'installation s'effectue « sans jamais poser les pieds au fond du bateau, pour ne pas le déséquilibrer ». Je suis assise en troisième position,



Le club d'aviron de Caen enregistre 350 licenciés.

sur mon petit siège roulant, que l'on appelle une « coulisse ».

En harmonie avec mes camarades

Comme mes trois compagnons de rames, je tourne le dos au sens de la marche du bateau. Seul le barreur, situé tout à l'arrière, regarde devant lui. Nous commen-

çons à ramer. La coordination est difficile. Nos rames s'entrechoquent. Les premiers mètres chahutés. Alors, on s'arrête, et Matthieu nous explique patiemment, en décomposant le mouvement.

On recommence, et tout doucement, le geste vient. Et nous voilà en cadence ! Puls, « paf », je bouscule encore la rame de mon voisin. Je ne suis plus du tout dans le rythme. Alors, j'attends le prochain coup de rame, pour repartir en harmonie avec mes camarades. L'aviron est un sport très collectif.

même rythme. Tout en rangeant les rames et le bateau, François Rivieras m'explique les bienfaits de l'aviron : « C'est un peu comme la natation, c'est un sport très complet et équilibré. On travaille les membres inférieurs et supérieurs. Cela muscle le dos, les abdos et fait travailler les jambes. » Pour résumer : quelques courbatures, un bol d'air frais, un exercice d'application, mais aussi des fous rires avec mes coéquipiers. À essayer.

M.L.



« 40 % de nos adhérents sont des femmes ! », comptabilise le président du club d'aviron de Caen, Daniel Transon.

Les jambes travaillent aussi

Je suis très concentrée sur les rames de mon camarade de devant pour épouser au mieux ses gestes. Mais ce n'est pas toujours simple ! Après quelques allers-retours sur le canal, nous finissons par rentrer, exténués, mais contents d'avoir enfin réussi à être dans le

➔ Samedi 9 avril, portes ouvertes au club d'aviron de Caen, de 9h à 12h et de 14h à 17h, avenue de Tourville, à Caen. Tél. : 02 31 93 36 14.

Ouvert toute l'année, avec des cours les jeudis, samedis et dimanches en loisir. C'est combien ? 270 euros l'année.