

Aviron

De la sueur mais pas de rames

Régionaux en salle. La rameuse caennaise Agathe Pichon évoque l'ergomètre, machine indispensable à l'aviron en salle.

Pour la cinquième fois, la SN Caen Calvados organise ce samedi les championnats de Basse-Normandie d'aviron en salle (ou aviron indoor). Au village Oxlane de Mondeville, au chaud et sans eau donc. Et « **ce n'est pas forcément pour des raisons climatiques car on a l'habitude de ramer par tous les temps**, explique Agathe Pichon, l'un des fers de lance de la SNCC actuellement au pôle de Nantes. **Ce sont des tests hivernaux voulus par la fédération.** »

Car, sur l'eau, les classements au temps et donc les bilans nationaux sont parfois biaisés tant les rameurs évoluent dans des conditions différentes. Alors que samedi après-midi, tout l'aviron français s'y met ensemble, sur un même pied d'égalité. Une façon pour la fédé de hiérarchiser les performances et de déceler les meilleurs rameurs, voire de dénicher de nouveaux talents puisque l'épreuve est ouverte aux non-licenciés.

À condition de dompter l'ergomètre, cette machine communément appelée « rameur ». « **C'est complètement différent du bateau**, dit Agathe Pichon. Les sensations sont différentes. On ne pense pas au partenaire, à l'équilibre, à la hauteur des mains... L'ergomètre, c'est surtout beaucoup de puissance. C'est un peu le côté bourrin de l'avi-



L'ergomètre, machine à l'honneur lors des régionaux d'aviron en salle.

ron, l'image que s'en fait parfois le grand public. »

Championne de France sur l'eau en deux de couple poids léger avec l'autre Caennaise Camille Leclerc, Agathe Pichon insiste sur l'aspect psychologique de l'ergomètre. « **La salle c'est très mental, il faut réussir à se faire mal. Il faut pousser plus fort, plus vite, aller au bout de soi-même. Devenir un bûcheron tout en conservant sa fluidité. On a constamment notre moyenne sous les yeux et il faut tenir moralement quand ça ne va pas.** »

Samedi, de 14 h à 18 h. Grande halle Oxlane, à Mondeville.