



Le village Oxlane, à Mondeville, accueillait les deuxièmes championnats régionaux d'aviron en salle, samedi dernier. Quelque 200 concurrents s'étaient donnés rendez-vous pour se disputer des titres assez anecdotiques puisque la manifestation avait comme intérêt majeur d'évaluer la forme des athlètes. Vainqueur logique chez les féminines, Camille Leclerc s'est particulièrement distinguée.

C'est à la base un rendez-vous fédéral, obligatoire, dont l'intérêt est d'évaluer la forme des athlètes en pleine période hivernale. Caen avait l'habitude de réaliser ces tests sur ergomètre dans la discrétion de ses locaux, avant de convertir ce rendez-vous en un championnat de Basse-Normandie d'aviron en salle. Délocalisé dans le village Oxlane accolé au magasin Décathlon de Mondeville, il a attiré 200 compétiteurs et un bon nombre de curieux, samedi dernier. **« On est très contents de la participation des clubs bas-normands et pas seulement d'eux, puisqu'on avait organisé un challenge inter-entreprises et universitaires »**, détaille le président de la Société Nautique de Caen Calvados, Daniel Transon.

Les participants seniors concouraient sur l'équivalent de 2 000 mètres – comme dans les vraies compétitions en extérieur – côte à côte. Majoritairement représenté avec environ 130 licenciés, des benjamins aux relais adultes, Caen était accompagné notamment de son voisin hérouvillais, le CHARM. Pour les rameurs de ce dernier club, la pratique en salle est particulièrement rare. **« La spécialité de notre club, c'est l'aviron de mer**, explique Alain Ollivier, président et compétiteur.

**On fait un peu d'ergo pour s'entraîner, mais comme d'autres sportifs. Ce n'est pas un sport à part entière. Ça aide à la préparation. »**

Si le mouvement des bras et des jambes est extrêmement proche de ce qui se fait sur l'eau, les sensations et la stratégie divergent. L'effort est intense, bien plus que sur les longues distances

parcourues en mer.

« **Ça fait travailler le cardio et, à la fin, ça commence à brûler derrière les jambes !** »

## A Caen, les féminines se mettent en évidence



Chef de file de l'aviron caennais, neuvième des derniers championnats du Monde des moins de 23 ans, Camille Leclerc a longtemps fait un « **blocage psychologique** » sur ces machines qui n'avancent pas. Elle a passé un cap cette année, au point d'améliorer son record personnel de douze secondes samedi dernier.

« **C'est une partie de la sélection en équipe de France, donc mieux je fais et plus j'ai de chances d'être prise,**

souligne-t-elle.

**Je suis passée de sept entraînements par semaine à dix, avec plus de qualité. Ça se ressent.** »

Avec 7'13", à sept secondes du record de France explosé le même week-end, Camille Leclerc croit faire partie du top 3 national dans sa catégorie d'âge.

« **Normalement, on progresse de 2-3 secondes par an, Camille a franchi un cap,** juge son entraîneur Matthieu Chapron.

**Les mondiaux l'ont galvanisée. Elle a enfin compris qu'elle ne devait pas avoir peur de se faire vraiment mal à l'entraînement.** »

## Belle progression des rameuses caennaises en indoor

Écrit par Aline Chatel

Mercredi, 14 Décembre 2011 16:37

---

Un peu derrière, Delphine Cavoit s'est elle aussi distinguée chez les séniors féminines en abaissant son chrono de neuf secondes (7'32"). « **Elle aussi est en train de franchir un cap,** assure Matthieu Chapron.

**Elle suit un cursus universitaire plus contraignant puisqu'elle est en IUT mais elle arrive à maintenir sept entraînements hebdomadaires. »**

Du côté des cadettes, Léa Chatel s'est inscrite dans le top 10 français, quand le junior Romuald Thomas s'est mêlé aux meilleurs séniors en un temps prometteur (6'34"). Les rameurs disputeront un second test sur ergo en février, avant la reprise des compétitions le mois suivant.

« **Ça conclura le cycle de préparation hivernale** »

, indique Camille Leclerc, dont la performance ouvrira ou non les portes d'un stage en équipe de France. Pour l'heure, les rameurs se concentrent sur le travail foncier. Les gros objectifs ne débiteront qu'au printemps.