

Reportage Maxime Renaudet Photos SNCC

AVIRON DE CAEN, LA DOYENNE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES PLUS JEUNE QUE JAMAIS !

Alors que les beaux jours semblent refaire surface, l'équipe de Mag'Sports a testé pour vous l'aviron. C'est à Caen, avenue de Trouville, que je me suis rendu afin de tester cette discipline physique mais avant tout technique. Une vraie découverte...



Le rendez-vous était programmé à 9h au club d'aviron de Caen où une trentaine de pratiquants était présents. La météo était idéale selon les dires de Ikhlef Morvan, gérant de la base nautique caennaise. C'est avec une certaine appréhension que j'embarquais au sein de mon bateau, prêt à faire le point sur ma motricité et ma coordination. Mes premiers mouvements de rames n'étaient vraisemblablement pas les bons, mon premier défi personnel fut alors d'avancer. Petit à petit, je m'éloignais quelque peu de la berge tandis que les autres initiés étaient déjà à perte de vue. C'est au bout d'une vingtaine de minutes que je commençais à comprendre les rudiments de ce sport. Une fois ces difficultés techniques quelque peu assimilées, je commençais enfin à enchaîner les mouvements et à avancer, et quel soulagement... Je pris aussitôt plaisir à avancer et à enchaîner plusieurs bons mouvements de rames, les jeux de Rio n'attendaient plus que moi...

La technique de l'aviron apparaît bien plus complexe qu'on ne peut le penser. Les mouvements sont identiques à ceux d'un rameur dans une salle de musculation, à la différence que nous sommes sur l'eau et qu'il faut avancer. En somme, ce sont surtout les jambes qui travaillent, et qui insufflent aux bras les mouvements à faire afin d'avancer. La coordination entre la rame gauche et la rame droite est donc indispensable afin d'avancer droit et c'est là tout l'enjeu de l'aviron. L'aviron est un sport qui réclame technique et coordination, une fois ces « obstacles » surmontés, le plaisir d'avancer sur l'eau se fait aussitôt ressentir. De plus, l'ambiance générale de la séance est forte et agréable. En effet, que vous soyez débutants ou confirmés, chacun y trouve son compte et chaque bateau est adapté au niveau de chacun. Sport complet, l'aviron peut être pratiqué seul ou en équipage.

Vous pouvez donc vous rendre à seul ou à plusieurs, au base nautique de Caen où Ikhlef Morvan vous accueillera avec grand plaisir. D'ailleurs, ce dernier a répondu à quelques unes de mes questions :

Quel rôle as-tu au sein du club d'aviron de Caen ?

Je suis le chef de base, je suis un peu le gérant de la base donc c'est moi qui m'assure du bon fonctionnement tant dans le suivi que dans les règles d'embarquement par exemple. C'est un peu un tout, beaucoup de travail administratif, beaucoup de travail sur l'eau.

Quelles sont les qualités requises pour faire de l'aviron ?

Il y a déjà la taille, mais ça c'est davantage dans le recrutement pour la compétition. Ensuite, dans le cadre des séances loisirs on

accueille vraiment tout le monde, il n'y a aucune norme. Après, la motricité est importante et de ce fait, l'apprentissage de l'aviron met plus de temps selon les personnes. Sinon, il faut être en bonne santé..

Qu'avez-vous envie de dire aux personnes qui souhaitent tester l'aviron ?

J'ai envie de leur dire que c'est le bon moment. C'est la période qui commence à être intéressante car on vient de passer la période hivernale et là, on a des belles journées qui arrivent donc pour découvrir l'activité c'est maintenant.

Infos : Séances loisirs le samedi matin (9h-12h) et le jeudi (17h30-20h).

www.avironcaen.fr
avironcaen.gestion@wanadoo.fr

