

Grand soleil pour découvrir l'aviron

Le club d'aviron de Caen, Société nautique Caen-Calvados, a ouvert ses portes aux volontaires ayant envie s'essayer à la discipline, samedi, entre 10 h et 16 h. Les spécialistes se sont assuré que les personnes savaient nager, avant de leur apprendre les rudiments pour avancer, mais aussi comment monter et descendre de l'embarcation. Les moniteurs et sportifs bénévoles donnaient le choix entre le skiff (une place), seul avec un professionnel les surveillant en bateau à moteur, ou la yole (bateau en bois de quatre places, plus stable), avec un moniteur embarqué.

Après la balade, beaucoup de curieux se sont inscrits ou en ont émis le désir. À 11 h, une quinzaine de personnes avaient testé l'aviron,

et le club en attendait davantage l'après-midi. La SNCC offre la possibilité de pratiquer toutes les sortes d'aviron : 1, 2, 4, 8 places et avec une ou deux barres par place. « Ce sport est complet, doux pour les articulations, travaille le corps de façon symétrique et peut être commencé à tout âge puisque j'ai commencé à 60 ans ! Ce n'est pas un sport de force, mais de glisse, toutefois il est technique, il faut 3-4 séances pour avoir les bases et commencer à se faire plaisir. »

Cours loisirs jeudi soir et samedi matin. Cours d'essai gratuit possible toute l'année. Pour toute information : www.avironcaen.fr ou 02 31 93 36 14.



Les consignes sont données sur l'eau, à des curieux, pas toujours apprêtés pour la discipline.