

Musculation en eau douce

L'aviron, c'est la nature en pleine ville toute l'année et le sport complet qui séduit de plus en plus les femmes : impec pour les pec, le dos, les abdos, les fesses et les cuissots, et, contrairement aux idées reçues, sans risque de se fabriquer une stature de déménageur.

Nous sommes une cinquantaine de novices à nous présenter, qui en jeans, qui en shorts, qui en cuissard de cycliste. Moyenne d'âge 35 ans, quelques couples et, moyenne nationale oblige, près de 40 % de femmes.

Ce sport de glisse est accessible à tous à partir de 11 ans, quelle que soit sa taille ou sa (non) musculature. Seul pré-requis : savoir nager. Aucune tenue spécifique n'est nécessaire : vieilles baskets submersibles, jogging, pull et coupe-vent, le tout au plus près du corps pour ne pas accrocher ses vêtements ni contrarier ses mouvements.

Au programme de la première séance : apprentissage du mouvement sur des rameurs, règles de navigation, soin du matériel et mise à l'eau. Point.

Face au murmure de déception, on a tôt fait de nous ramener à la réalité : les bateaux d'apprentissage ou yolettes ont beau être réputés insubmersibles, personne n'est à l'abri d'un chavirage. Silence incrédule dans la salle. Danger numéro un : les péniches, véritables bulldozers flottants. Prioritaires, même en dehors du chenal principal qui leur est réservé, elles mettent 500 mètres à s'arrêter. Il s'agit de dégager la voie fissa... Redoutable, leur vague d'étrave : ne pas l'affronter de face au risque d'embarquer un maximum d'eau. Sournoise, la vague de retour qui revient contre le bateau après avoir cogné contre les berges. Se placer parallèlement à la houle, palettes d'avirons à plat sur l'eau pour stabiliser l'embarcation. Pas d'écope à bord et interdiction absolue de quitter le navire. Seul le barreur porte un gilet de sauvetage. Maigre consolation : la Seine est bien moins sale qu'il y a 15 ans.

Promis, juré, on naviguera le long des berges. Sept par sept, on répète maintenant le mouvement sur des rameurs. Bras tendus et buste en avant, d'abord pousser sur les jambes – le siège coulisse sur les rails – ensuite basculer le buste en arrière puis replier les bras et enfin ramener les mains vers la poitrine, coudes bien ouverts.

Jambes, dos, bras... et retour : bras, dos, jambes... Expirer sur la poussée, inspirer sur le retour... L'effort principal portant sur les cuisses, les jambes et les abdos, le dos est préservé et les bras ne forcent pas. Bras, dos, jambes... Quand les garçons se donnent à fond, l'œil rivé au compteur du petit écran à cristaux liquides, concentration maximale

chez les filles : obnubilées par le mouvement académique à combiner avec la respiration, elles réfléchissent jusqu'à en perdre toute coordination. Bras, dos, jambes... On a 15 ans, on est ravies comme au départ d'une nouvelle aventure et on se rêve déjà en athlète superbe et longiligne.

Toute l'année par tous les temps

Direction les hangars où sont calées les yolettes, 60 centimètres de large et 10 mètres de long pour quatre rameurs et un barreur. Leçon sur le matériel et ses accessoires – à rincer après chaque sortie – et sur quelques règles de navigation fluviale : courant, évaluation du vent et autres panneaux...

On navigue toute l'année, par tous les temps. Sauf en cas de crue et de remous, si le courant atteint les 100 mètres/seconde ou si le brouillard dissimule les ponts. Et s'il fait nuit. Le cas échéant, cross, sport en salle et autres activités sont prévus.

Les équipages se constituent timidement, mais ce sont les filles qui prennent l'initiative. Pas de chariot. Il faut porter les 90 kilos de résine et de bois sur 200 mètres jusqu'à la Seine ! Celles qui se sont instinctivement regroupées s'en mordent les doigts... et recrutent au charme in extremis.

Très vite, on repère les mauvais élèves : celui qui n'a pas écouté les consignes de portage, qui fait tout à l'envers ou celle qui participe au transport d'un demi-doigt en soupirant de douleur.

La coque enfin déposée sur deux pliants, retourner chercher les cinq paires de pelles ou rames, longues de trois mètres, le petit gouvernail et l'unique gilet. Ho hisse... c'est reparti : descendre la rampe qui mène au ponton et enfin, c'est la mise à l'eau. L'opération aura pris 15 minutes. Echauffement assuré.

Nous ne sommes pas au bout de nos peines : avant de voguer, il faut caler l'aviron dans sa dame de nage côté rivière et embarquer, le tout sans s'offrir un baptême de l'eau. Car il est strictement interdit de poser un pied à l'intérieur de la yolette, au risque de passer au travers. Seuls points d'appui possibles : la planchette devant chaque siège et les deux petits centimètres du plat bord. Entre le grand écart ou la chute, il faut choisir. Plus souples, les filles s'en tirent honorablement et ne manquent pas de prodiguer leurs conseils aux équipiers.



Haute voltige

Enfin, tandis que deux garçons maintiennent fermement le bateau contre le ponton, on monte à bord un par un. Une autre paire de manches : poser un pied – pas encore marin – mal assuré sur la marchette, fléchir, s'asseoir sur la coulisse et enfin caler ses deux pieds. Ouuups ! On n'en mène pas large. Chacun règle son cale-pieds. Les deux câbles du gouvernail en main, la barreuse donne le signal du départ selon l'expression consacrée : « partout ! ». Et les palettes de se cogner, de s'emmêler ou de se figer dans l'eau, comme pétrifiées dans du béton. C'est la « fausse pelle ». Les jurons fusent. « Stooooop ! ». Jambes pliées, bras tendus et pelles en arrière, on tente un nouveau départ... Concentration



△ La coulisse : le rameur se déplace sur des rails au moyen d'un siège muni de roulettes. Cela lui permet d'augmenter l'amplitude de son coup d'aviron mais surtout d'utiliser la force de ses jambes. Le barreur + gouvernail et câbles : lorsque l'équipage compte quatre ou huit rameurs, un « barreur » placé le plus souvent à l'arrière du bateau, dirige l'embarcation grâce au gouvernail qu'il manœuvre à l'aide de deux câbles. De la voix, il guide et contrôle la synchronisation des gestes de l'équipage tout en l'encourageant.

maximale, personne ne pipe mot. Dans leur canot à moteur, les moniteurs voguent d'une yolette à l'autre, distribuant leurs conseils. Gare à la tenue de l'aviron : placer ses mains à l'extrémité des poignées, les pouces en bout. Et toujours maintenir main gauche par-dessus main droite. Au risque de s'arracher les phalanges. Une astuce : contre les ampoules, s'enduire les mains de Noc. Avant.

On cale notre « nage » sur le premier rameur et c'est parti. Enfin presque. Nous revoilà plantés au milieu du chenal. « Péniiiiiche !! ». Seul face au sens de la nage, la barreuse s'égosille tandis qu'on se dévisse la tête, ramant en désordre vers la rive salvatrice.

Forte de ses observations critiques, la barreuse mettrait bien la main à la pelle. Mais interdit de mettre pied à terre. Échanger les rôles en plein fleuve ? On se moque de nous...?! Que nenni, répond le moniteur, confortablement calé dans son canot motorisé. « Un volontaire ? ». Un ange passe. Et c'est une fille qui se dévoue. Respect. Une fois ses pelles rentrées, elle prend appui des mains puis des pieds sur le plat bord. Silence de mort... Bon sang comme ça tangué... Sans un regard vers le vide liquide, elle enjambe à tâtons un rameur au nez fiché entre les genoux, s'accroupit enfin entre les jambes du barreur qui, crispé au dernier degré l'enjambe à son tour et claudique à quatre pattes sur le plat-bord jusqu'à sa nouvelle place.

Bientôt, tout le monde s'adonnera sans crainte à la séance de voltige. On progresse très vite d'une séance à l'autre. Avec un temps plus court pour tirer, pelle bien au carré sous la

Encadré pratique

L'ACBB Aviron, base nautique de l'île de Monsieur à Sèvres, accueille chaque année 120 débutants et 200 confirmés (loisirs adultes), de 25 à 50 ans en moyenne. Seule condition : savoir nager et présenter une attestation médicale de bonne santé. 465 € (350 € la deuxième année) : 2h sur l'eau + 2h de gym à terre par semaine d'octobre à Avril. 3 x 2 heures sur l'eau d'avril à octobre. Bassin : 12 kilomètres, de la passerelle de l'Avre (entre le pont de Saint-Cloud et le pont de Suresnes) en aval, au pont d'Issy en amont. Tél : 01 46 29 01 48 <http://www.acbbaviron.com/> info@acbbaviron.com Stages, randonnées, régates...
 • Plus d'information : Fédération Française des Sociétés d'Aviron : <http://www.avironfrance.asso.fr/index.php3>
 Et aussi : <http://www.aviron-line.com/index.php> - <http://www.damedenage.fr/>

surface de l'eau et plus long pour pousser, pelle pivotée à plat rasant l'eau. On a même acquis ce petit coup de poignet imperceptible qui permet de raser l'eau du plat de la pelle dans un pffff... Jubilatoire. On s'épate. Après la période d'initiation, à défaut de compétition, on rêve de randonnée sur une vraie rivière, sans péniche ni ferry, dans une vraie nature.

■ Béatrice Leproux

À noter : L'ACBB Aviron organise un stage à destination des jeunes du 26 août au 29 août 2008 de 10h à 18h tous les jours (prévoir un repas froid pris sur place). Destiné aux jeunes de 10 à 15 ans (il faut obligatoirement savoir nager), ce stage permet de découvrir et de s'initier à l'aviron. Tarif : 50 euros pour les Boulonnais, 80 euros pour les extérieurs (déductible de la cotisation si l'on s'inscrit à l'activité). Également au programme, des séances d'initiations pour tous, les 30 août et 6 septembre. Rendez-vous sur la base à 9h. Tarif : 15 euros déductibles de la cotisation. L'assurance (carte découverte fédération aviron) est comprise dans le prix.
 • Renseignements et inscriptions au 01 46 29 01 48.

Du côté du canoë kayak

La section Kayak de l'ACBB propose un stage de découverte du canoë kayak sur la base nautique de l'île de Monsieur du 25 au 29 août 2008. Destiné aux jeunes âgés de 8 à 16 ans sachant nager et encadré par deux personnes brevetées d'état. Prix 10 € / jour pour les boulonnais 15 € / jour pour les non boulonnais.
 • Informations et inscriptions dès le mois de juin au 01 46 29 01 47 ou 06 32 51 62 78 ou par courriel à : acbb.canoe@hotmail.com ou encore directement auprès de la section Kayak de l'ACBB.