

Le coup de griffe de Bégaudeau

Notre chroniqueur en appelle au « *génie* » pour changer le profil recherché et façonné par nos écoles de sports collectifs : « *Des joueurs de devoir, profil bas et tête entre les épaules, tel le bon soldat Servat* » **PAGE 2**



Le coup de gueule de Berbizier

L'ancien sélectionneur du XV de France estime qu'« *il est temps de mettre tout à plat et de faire une véritable évaluation du rugby français* » plutôt que de « *vivre sur l'illusion de la finale* » contre les All Blacks. Entretien **PAGE 3**



L'aviron, c'est du brutal

Notre reporter n'a pas eu le privilège de participer à la célèbre régates entre Oxford et Cambridge. Il a, en revanche, traversé les Hauts-de-Seine et Paris sur sa yolette avec sa pelle. Il en est encore tout courbaturé. **PAGE 7**



Rame la galère

La mère de notre reporter rêvait de voir son fiston intégrer Cambridge ou Oxford. A défaut, il a essayé l'aviron, sport de gentlemen et de brutes. Il en a encore des courbatures plein le dos

SIMON ROGER

Prendre un cours d'aviron ? Pourquoi pas ? Ma mère aurait adoré me voir intégrer un prestigieux « College » d'Oxford ou de Cambridge. J'aurais pu alors courir cette régates au charme désuet que se disputent chaque année les deux universités sur les rives de la Tamise. A défaut de cursus britannique, j'aimerais profiter des bienfaits supposés de cette discipline forte de 90 000 pratiquants de ce côté-ci du Channel. L'aviron permettrait de lutter contre le stress, de renforcer le tonus et la fermeté du corps, de faire travailler le cœur et de brûler des calories, professe-t-on dans les 400 clubs de France.

Dimanche matin, j'avance à tâtons dans les allées de la base nautique de l'île de Monsieur, à Sèvres. Il est 6 heures, Paris tarde à s'éveiller. D'habitude, le ballet des péniches, des Bateaux-Mouches et des autres embarcations motorisées est tel sur cette portion de la Seine qu'il serait inconscient d'y lancer quelque frêle esquif. Mais ce matin, la Fédération française des sociétés d'aviron a négocié l'arrêt pour quelques heures du trafic fluvial. Des rameurs de la France entière se sont donné rendez-vous pour l'une des plus belles randonnées de la saison, la traversée des Hauts-de-Seine et de Paris.

« Dépêchez-vous de rejoindre vos yolettes », sommel un des organisateurs à l'aide d'un porte-voix. « Barreurs, à vos postes... Attention aux pelles quand vous montez dans les bateaux », insiste le speaker aux intonations de sergent instructeur. Ma première leçon démarre par un cours de langue. La yolette, c'est le bateau type de l'aviron en équipage (de 2, 4 ou 8 rameurs). Le barreur, c'est l'équipier qui dirige l'embarcation. La palette ou la pelle, c'est l'extrémité de la rame qui plonge dans l'eau. J'aurais dû glisser un calepin dans la poche de ma veste.

Pour l'heure, « la première chose à faire, c'est de régler la planche de pied », recommande Mathieu Farelle, le technicien sportif de la Ligue Ile-de-France qui va veiller sur le bateau dans lequel j'ai pris place. Il faut pouvoir plaquer les jambes à fond sans que la touche bute derrière toi ». Traduction : une fois assis, faites coulisser le siège à plusieurs reprises pour déterminer la distance qui vous permettra d'étendre les jambes sans gêner le rameur posté devant vous. Nous larguons les



GIANPAOLO PAGNI

amarres pendant que Mathieu rejoint son poste d'observation, un Zodiac qui naviguera à nos côtés.

Deux rameurs confirmés, gracieusement prêtés par l'Athletic Club Boulogne-Billancourt (ACBB), font heureusement partie du bord : Antoine Ribes officie comme barreur, Hugues Chanoine comme « nage » ou premier rameur, autrement dit comme métronome. Ça tombe bien, car pour le moment, les coups de rame à contretemps et les chocs de palettes font régner la plus grande cacophonie à bord.

« Il faut observer le rythme de la nage et essayer de ramer à la même cadence que lui », préconise Mathieu. N'utilisez pas la force de vos bras. Ce sont les cuisses qui doivent travailler en premier. » Plusieurs séances sont en général nécessaires pour acquérir une coordination correcte, précise le technicien afin de remobiliser l'équipage. « Dans certains clubs, il arrive que l'on ne fasse pas les premières séances sur l'eau, mais à terre, dans un bassin à ramer, afin de mieux se concentrer sur le geste. » Ce geste comprend une phase d'appui

et une autre de remplacement (quand la palette est hors de l'eau). Mathieu le décompose : « Poussez sur vos jambes pour faire partir le siège. Lorsque vos jambes sont plaquées, pliez les bras vers le tronc et mettez la pelle dans l'eau. Puis tendez les bras vers l'avant et fléchissez progressivement les jambes. » Au moment où le silence se fait, mon regard se fixe sur une péniche amarrée à notre hauteur : elle a pour nom L'Effort ! Quelques centaines de mètres plus loin, alors que nous longeons la barge Capitaine-Fracasse, nous voici contraints de stopper le mouvement. Le bateau n'a rien heurté mais se remplit d'eau. « Rien de grave » assure Mathieu, un peu gêné tout de même de nous voir ramer les pieds dans l'eau. Un rameur me soufflera plus tard ce début d'explication : les bateaux « découverte » sur lesquels embarquent les débutants sont fabriqués en Chine.

Quelques sessions d'écopage mises à part, l'embarcation avance maintenant à bonne allure. J'apprends peu à peu à ramer au son synchronisé des palettes fendant l'eau, sans avoir besoin

de scruter celles du premier rameur. Je peux enfin lever les yeux et profiter du décor disparate qui accompagne ma balade sur la Seine : les quais déserts en ce dimanche matin, les maisons cosues de la banlieue ouest au loin, les abris de fortune des SDF tout proches de l'eau, l'architecture métallique des ponts de Paris. Sur le chemin du retour, j'aperçois de nouveau L'Effort mais préfère suivre du regard une autre péniche, L'Evasion.

« On peut commencer l'aviron à n'importe quel âge à condition d'être en bonne forme et de savoir nager », conclut Mathieu à notre retour au ponton. Les enfants peuvent s'y mettre à l'âge de 10 ans. »

« L'aviron est reconnu comme le sport le plus complet avec la natation », tente de me convaincre Hugues, le premier rameur. « C'est aussi le sport le plus dur avec le marathon », surenchérit aussitôt Antoine, le barreur.

A Oxford ou Cambridge, les étudiants sont sans doute plus charpentés que l'image que je m'en faisais jusqu'ici. Je suis lessivé. « L'aviron fait travailler quasiment tous les muscles », synthétise Mathieu, mon moniteur, 28 ans dont treize passés à bord d'une yolette. C'est notamment recommandé pour les problèmes de dos. D'ailleurs, beaucoup d'ados se rapprochent des clubs pour traiter une scoliose. »

J'en conviens avec Hugues, Antoine, Mathieu et les autres : l'aviron est un sport qui joue sur l'effort musculaire et enseigne l'endurance. Pour résumer, un sport de brutes. « Ce n'est pas que cela », corrige le technicien de la Ligue Ile-de-France. Les sensations de glisse comptent aussi beaucoup. » Pour les sensations de glisse, il va falloir que je reprenne quelques séances. A environ 400 euros la cotisation annuelle à l'ACBB pour un débutant, c'est heureusement moins cher qu'une inscription à Oxford.

Avant de prendre une licence, je me rappellerai les mots d'Hughes : « Si tu as ramé correctement, tu devrais avoir mal aux cuisses. Tu devrais avoir mal aux mains aussi : c'est normal d'avoir des ampoules après sa première séance d'aviron. Et probablement mal au dos, puisqu'en général tes lombaires sont peu gainées quand tu commences l'aviron, alors qu'elles sont très sollicitées pendant l'effort. » J'opine à chaque nouvelle partie du corps énumérée par mon bourreau. J'avais vu juste. Ce sport est fait pour moi. ■

► Sur le Web www.avironfrance.fr, le site de la Fédération française des sociétés d'aviron

LA TENUE

Le style moulant vous va si bien

Collants, tee-shirt, sweat-shirt... Mieux vaut porter des vêtements près du corps à bord de l'embarcation. Ce n'est pas la dernière tendance à la mode sur les plans d'eau, juste une réflexion frappée au coin du bon sens. « Si l'on choisit des vêtements amples, on risque de se prendre les mains dedans ou d'entraver le mouvement des rames », confirme Valérie Blouzion, fondatrice de la marque Crew Line Sports. « Les vêtements techniques, aux qualités antitranspirantes, imperméables, sont bien utiles eux aussi, car ils permettent d'éviter d'empiler des couches. On garde ainsi un maximum d'autonomie dans le geste », explique encore l'ancienne rameuse.

Veste Adidas outdoor Climaproof Wind : 130 €.



De haut en bas

Le dos est l'une des parties du corps les plus sollicitées lorsque l'on se retrouve en position pliée. Il est donc préférable de ne pas trop l'exposer. Deux solutions éviteront un tel désagrément : porter un haut très couvrant ou revêtir une combinaison (courte ou longue selon l'envie et surtout la saison). Cette seconde option cumule plusieurs avantages : la combinaison est moulante, elle assure une bonne couverture de la surface du corps, elle fait appel à des textiles adaptés à la pratique sportive.

Vous n'aurez pas besoin en revanche de chaussures spécifiques pour pratiquer l'aviron. Sur certains bateaux, elles sont intégrées au siège. Sinon, une paire de baskets multisports fera très bien l'affaire. Combinaison courte Crew Line : 55 €.



Le rameur, appelé aussi ergomètre, permet de s'entraîner sans souffrir des caprices de la météo.

Rameur d'intérieur

La pratique de l'aviron est soumise à une contrainte majeure nommée météo. Quand le ciel se fait trop capricieux ou que les conditions de navigation se détériorent, les amoureux de la palette (l'extrémité de la rame) rejoignent le ponton pour aller ramer en salle. L'entraînement indoor est intégré depuis longtemps à cette discipline. Mais le succès des rameurs, appelés aussi ergomètres, dépasse aujourd'hui les clubs d'aviron. « Les athlètes de haut niveau, que ce soit le judoka Teddy Riner ou les rugbymen du Top 14, intègrent des exercices sur rameur », constate Bertrand Vecten, de Concept2 France, distributeur français de rameurs de fabrication américaine. « Actuellement, on rame plus dans les salles de fitness que dans les clubs d'aviron », poursuit cet ancien sportif de haut niveau. Autre indice : les particuliers représentent déjà la moitié des ventes de ces appareils de cardio-training, qui ne sont pas encore à la portée de toutes les bourses.

Rameur Concept2 modèle D avec écran PM3 : 1118 €.

L'ENTRAÎNEMENT

Suivez le guide

Programme d'échauffement et d'étirement, technique de rame, gestion du poids, conseils de diététique... La pratique de l'aviron indoor livre tous ces secrets dans un guide d'entraînement en accès libre sur Internet : www.concept2.fr suivre l'onglet entraînement.



LES ACCESSOIRES

Assurez vos arrières

Cette pièce de Néoprène en forme de masque de carnaval est un coussin de coulisse qui ménagera votre fessier durant les longues sorties. Très précieux sur les bateaux modernes où les sièges moulés sont vite inconfortables. Coussin Crew Line : 15 €.

Préservez-vous du froid...

Autre objet d'apparence insolite mais très précieux à l'usage, cette paire de mouffles dotées d'une ouverture pour chaque rame. Lorsque le froid se fait sentir, les mouffles assurent une meilleure prise en main de la poignée de chaque rame que les gants. Mouffles polaires Crew Line : 22 €.

...et du soleil

Deux accessoires, de facture plus classique, pourraient trouver une petite place dans vos poches ou votre sac marin (étanche, ça va de soi) au retour des beaux jours : une paire de lunettes et une casquette pour se protéger du soleil. Lunettes de sport outdoor de la marque AZR, à partir de 35 €.

