

« L'aviron fait travailler tout le corps, de la tête aux pieds »

Loisirs. S'il reste un sport peu médiatisé, l'aviron est pourtant présent dans la compétition olympique depuis 1896. Initialement utilisé comme moyen de transport, se déplacer sur l'eau grâce à des rames est également devenu un loisir de plein air aux vertus multiples.

Voici un excellent moyen de découvrir les richesses des plans d'eau du département, tout en faisant travailler tous ses muscles.

L'aviron se pratique sur des bateaux de 1 à 8 rameurs, chacun utilisant une ou deux rames nommées « pelles ». Les embarcations de quatre et huit rameurs nécessitent pour leur direction un pilote ou barreur qui se trouve à l'arrière. Son rôle est de synchroniser les gestes des rameurs afin d'obtenir la meilleure propulsion, et donc la plus grande vitesse du bateau.

Un loisir accessible à tous

Christine Fournier est présidente de la section aviron de l'US Vigie Mouette, basée à Saint-Paul-en-Cornillon. Selon elle : « L'aviron se pratique à tout âge, à partir de 12 ans, la seule condition obligatoire est de savoir nager. On peut ensuite choisir de faire de l'aviron en loisir ou en compétition. Comme tous les sports, si on pratique l'aviron à son rythme et à son niveau, cela ne nécessite pas de conditions physiques extraordinaires. En revanche, on dit de l'aviron que c'est un sport complet, c'est-à-dire que,

pratiqué régulièrement, il fait travailler tout le corps, de la tête au pied. Comme on ne porte pas son poids, l'aviron n'est pas une activité traumatisante pour les muscles. Là où il faut faire très attention, c'est au moment de porter les bateaux et de le mettre à l'eau, car ils sont assez lourds. Il faut le faire avec précautions et bien suivre les conseils ».

L'aviron se révèle donc être

Partir en randonnée

Plusieurs clubs dans la Loire permettent de pratiquer l'aviron en tant que loisir.

Certains proposent même de partir en randonnée pour explorer tout en ramant le patrimoine touristique.

une activité accessible à tous par le biais de cours d'initiation, de stages de perfectionnement ou de séances hebdomadaires. Et peut se pratiquer toute l'année : « On peut faire de l'aviron aussi bien en hiver qu'en été, sous réserve d'un niveau de bassin assez haut. On ne sort pas non plus en cas de gel, mais c'est assez rare. Au niveau de la tenue, c'est short et casquette en été et survêtement en hiver, on ne porte pas de



Photo DR

combinaisons ».

Un seul mot d'ordre : la coordination

Ramer en aviron nécessite de concert force et finesse musculaire. Une technique aboutie peut pallier un défaut de force physique : « Une bonne coordination, souligne Christine, est indispensable en aviron. Plus on est coordonné et moins on se fatigue, donc c'est un véritable atout. De même, on a beau avoir un gros potentiel physique, sans coordination, on avance mal ».

Une activité bénéfique pour le corps et l'esprit

La pratique de l'aviron fait travailler en même temps les

épaules, le dos, les abdominaux, les fesses, les cuisses et les mollets. Il améliore les capacités cardio-vasculaire et amoindri les facteurs de risques, tout comme il prévient de la prise de poids. Sur le plan psychologique, l'esprit d'équipe qui se développe au sein de ce loisir à des effets évidemment bénéfiques.

Sa pratique en pleine nature favorise également la décompression et la contemplation. Enfin, côté tarif, il faut compter une cotisation annuelle de 150 à 500 euros en moyenne selon les lieux et services proposés : heures d'ouverture, matériel, sorties... ■

R.G.

L'aviron dans la Loire

Comité départemental aviron Loire, Base d'Aviron de la Loire, Les Rivières, 42 123 Cordelle. Tel. 04 77 63 77 78 ou 06 46 76 26 64. Site Web : www.aviron42.fr
Aviron Roanne - Le Coteau, Ile du Transvaal, 42 300 Roanne. Tel. 04 77 67 08 82.

www.avironroannelecoteau.net
Aviron Pétribocien, Espace eaux vives, Avenue du Rhône, 42 520 Saint-Pierre-de-Boeuf. Tel. 04 74 87 24 85.
Le club des Rameurs des Gorges de la Loire, Presqu'île de Mars, 42 123 Cordelle. Tel. 06 11 49 57 55.

Pratique

Aviron stéphanois - USVM

Aviron Stéphanois - USVM
Le Pochet, 42 240 Saint-Paul-en-Cornillon.
Tel. 04 77 38 12 41.

Site : www.avironstephanois.fr
Jours et horaires d'ouverture de la base :

Samedi : de septembre à avril : de 14 h à 16 h 30. De mai à août : de 9 h à 11 h 30.

Mercredi : de septembre à juin : de 14 h à 16 h 30. Juillet et août : de 9 h à 11 h 30.

Tarifs annuels :

Moins de 12 ans : 80 €/an.
De 13 à 16 ans : 110 €/an.
17 et 18 ans : 130 €/an.
Adultes : 170 €/an
Étudiants et demandeurs d'emploi : 120 €/an

Possibilité de tickets pour une séance : 8 € le ticket.

À savoir

Pour pratiquer l'aviron, il faut être capable de nager 25 m et de s'immerger. Le club propose à chaque nouvel arrivant une séance d'initiation gratuite. Pour la prise de licence : certificat médical, autorisation parentale pour les mineurs, et une photo.



Photo Yves Flammin

Des randonnées dans les gorges de la Loire

Le club de l'aviron stéphanois organise chaque année une randonnée nautique au mois de juin. En 2015, il a accueilli plus de 180 rameurs, originaires d'une trentaine de clubs français, qui ont pu contempler de leurs yeux la richesse des gorges de la Loire. Selon Christine Fournier : « Le site possède un fort attrait touristique, très proche de la nature. Si l'on se dirige en direction de Saint-Victor-sur-Loire par exemple, on entre en Zone Natura 2000. Et puis, par rapport à Lyon, on pratique sur des eaux sans péniche, ce qui est plus agréable... »