



Yamina rame sur le lac par tous les temps, été comme hiver.

Le coin des enfants

«On est sur l'eau face à des paysages magnifiques»

Depuis deux ans, Yamina Anthonipillai, 13 ans, rame sous la bannière du Lausanne-Sports Aviron en catégorie «minime». Ce qu'elle aime par-dessus tout? La saison des régates.

Texte: Viviane Menétrey Photos: Stéphanie Meylan

«Je fais de l'aviron depuis trois ans. Enfin, plutôt depuis deux ans, car la première année on ne rame pas vraiment. On fait plein de sports, du foot, du unihockey, on joue au frisbee et on apprend à ramer sur des planches bleues qui sont plus stables. La première fois que je suis sortie en skiff sur le lac - un bateau une place - je suis tombée à deux reprises, mais maintenant, ça va. Je suis en 2^e année «minime» et je m'entraîne quatre fois par semaine. Je rame seule, à deux ou à quatre. A quatre, c'est ce que je préfère, car être toute seule sur son bateau est parfois un peu stressant. Et puis, quand on gagne une course à plusieurs, c'est plus sympa. L'ambiance du club est très bonne, je m'y suis fait des copains de tous horizons que je n'aurais sans doute pas connus sans ça.

Si j'ai choisi l'aviron, c'est parce que mon grand frère et ma grande sœur en font et les voir m'a donné envie. Le fait que ce ne soit pas un sport très commun m'a aussi plu. On est sur



Yamina préfère ramer à plusieurs plutôt que seule sur un skiff (Photo).

l'eau, face à des paysages magnifiques, été comme hiver, et on rame par tous les temps, même si on passe aussi pas mal d'heures en salle à faire de l'ergomètre. J'adore la saison des régates, de mai jusqu'aux vacances d'été. Elles ont lieu le week-end, souvent à l'autre bout de la Suisse. On part tôt le matin

en bus avec nos bateaux et la compétition dure toute la journée. On rentre en général tard le soir et fatigués, mais c'est génial.

Pour moi l'aviron, c'est plus qu'un hobby: c'est une vraie passion qui m'a permis de trouver une grande famille.» MM

Fiche pratique

Aviron

Age conseillé: dès 12 ans pour ramer sur l'eau, mais possibilité d'un entraînement multisports dès 10 ans. L'enfant pourra ainsi tester différents sports avant de se décider ou non pour l'aviron.

Cotisation: elle varie selon les clubs. Au Lausanne-Sports Aviron, le club le moins cher de Suisse, elle se monte à 200 francs par an. Possibilité d'un cours d'initiation de 10 à 12 séances, au prix de 50 francs.

Equipement: une tenue de sport (short, t-shirt près du corps, chaussettes). Un jogging en hiver. Le bateau est mis à disposition par le club.

Bienfaits: l'aviron développe toutes les parties du corps et améliore la coordination.

Infos: www.lsaviron.ch; www.swiss-rowing.ch pour trouver un club dans sa région (en allemand).