

Ramer par plaisir

L'**aviron** n'est plus un sport réservé à l'élite universitaire. La plupart des clubs romands sont mixtes, voire exclusivement féminins. *Par Estelle Lucien*

Que font-elles dans cette galère? D'un éclat de rire commun, Gaël, Béatrice, Elena et Jenny sont unanimes: elles aiment ramer autant qu'elles apprécient la plastique des rameurs! L'esprit sportif de ces filles du Lausanne-Sport Aviron se double d'espièglerie. Dans ce club de 300 personnes, les femmes représentent la moitié des membres. Les unes rament pour le plaisir, les autres pêchent des médailles, comme l'or aux derniers championnats suisses en quatre de couple remporté par Melissa Bray, Daniela Oronova, Bettina Schäfli et Tonia Lagovtina.

Les plus jeunes sont adolescentes, les plus âgées ne sont pas encore vétérantes. «Il y a vingt ans, peu de clubs acceptaient les femmes», relate Gaël. Le Lausanne-Sport a été le premier à présenter des femmes dans une compétition, en 1972. Si certains clubs sont encore réservés aux hommes, il existe des sociétés entièrement féminines, comme la Rame-Dame de la Tour-de-Peilz.

Aujourd'hui, la plupart des clubs sont mixtes, et plus seulement réservés à une élite universitaire, autre étiquette longtemps accrochée à ce sport.

Ce mélange des genres et des classes explique aussi le succès de l'aviron chez les filles. Excepté en compétition, rameuses et rameurs sont généralement réunis dans la même embarcation. A bord de celle-ci, les places ne sont pas données au hasard. La composition d'un bateau consiste en une subtile répartition des forces et des talents. En tête de file, la cheffe de nage donne le rythme. «En deuxième position, on privilégie la force», explique Elena. Les coéquipières sont dirigées par la barreuse qui est la seule à se trouver dans le «bon sens», d'arrière en avant, et donc à tenir le gouvernail. Lors des compétitions, ce poste est occupé par un gabarit mince et léger.

Côté technique, l'aviron est exigeant et se présente comme un vrai sport de glisse. Il est également établi que ramer est l'activité physique la plus complète. Tout le corps travaille dans un mouvement qui reste toujours dans l'axe. Jambes, cuisses, abdominaux, dorsaux, épaules, bras et poignets sont sollicités dans un mouvement qui développe la coordination. Quand la météo ne permet pas la sortie sur eau, les rameuses se rabattent sur l'ergomètre, un appareil que l'on retrouve dans de nombreuses salles de fitness.

A ces aspects physiques et sportifs s'ajoute le contact avec la nature, lacs et rivières, sans remous puisque c'est la condition indispensable pour une sortie.



Où?

Lausanne Sport Section Aviron, CP 6697, 1002 Lausanne, tél. 021 617 50 47.

Société Nautique de Genève, Port-Noir, 1223 Cologny, tél. 022 707 05 00.

Société féminine d'aviron – La Rame-Dame Case postale 152, 1814

La Tour-de-Peilz, Tél. 021 943 17 51

Comment?

L'inscription dans un club permet l'accès aux bateaux et aux ergomètres. Pour un premier cours d'initiation, il faut donc prévoir un survêtement, pas trop ample pour ne pas entraver les mouvements, un collant et une paire de baskets.

C'est bon pour...

Le dos: l'aviron, comme le vélo, est un des rares sports qui n'obligent pas le corps à des mouvements de torsion. Il se pratique toujours dans l'axe.

Une musculature homogène: tous les membres sont mis à contribution dans un rythme répété et régulier.

La motricité et la coordination: en plus d'une bonne maîtrise de son propre geste, il faut le coordonner avec celui des autres rameuses.

L'esprit d'équipe: dans le bateau, l'effort de chacune compte.

L'endurance: l'aviron améliore la capacité aérobie.

Glossaire

Pelle: rame.

Krebs ou fausse pelle: quand la rame s'enfonce dans l'eau, et devient incontrôlable.

Faire la grenouille: les bras sont trop dans les jambes.

Finish: prêt pour le départ.

La passée dans l'eau: la partie du mouvement lorsque la rame est dans l'eau.

Le retour: la partie du mouvement lorsque la rame est dans l'air.

Le dégagé: lorsque l'on sort la rame de l'eau.

Aviron de couple: technique où chaque personne utilise deux rames.

Aviron de pointe: technique où chaque personne utilise une rame.

Skiff: bateau de couple pour une personne.

Double skiff: bateau de couple pour deux personnes.

Yolette: bateau de couple barré pour quatre personnes.