

À FLOT ■ Coordonner ses mouvements, se coordonner avec ses camarades... Une délicate histoire de cadence

# C'est sûr, l'aviron n'est pas une fille facile

Le Club d'aviron auvergnat fait vivre la discipline dans la région. Par un bel après-midi d'été et tout au long de l'année, ses membres font découvrir leur passion à la surface du lac d'Aydat.

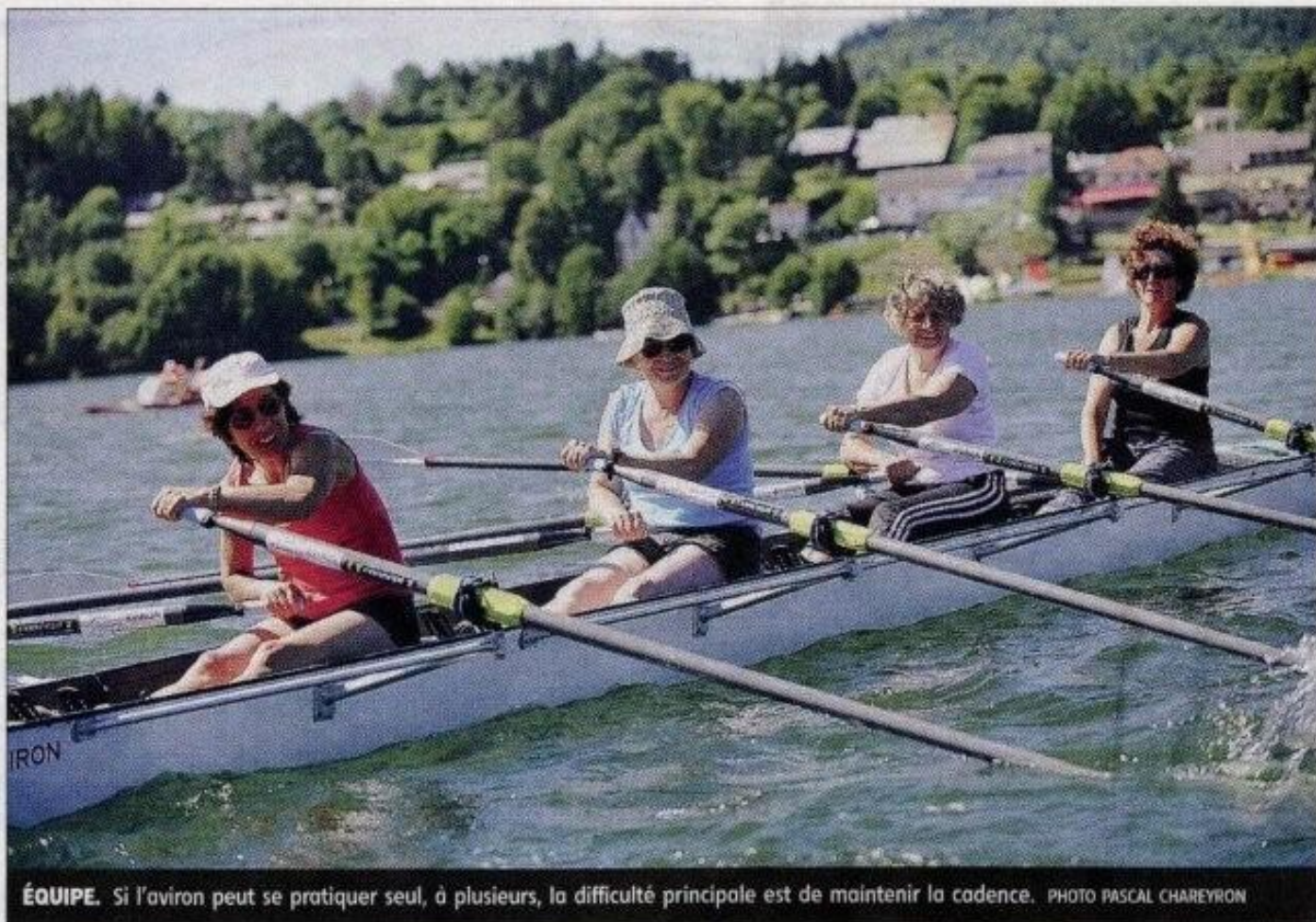
Céline Lemaire

« **P**osition de départ : jambes pliées, les bras en avant. On déplie les jambes puis on tire avec les bras. Rames hors de l'eau, on replie les jambes pour venir faire un gros câlin au voisin de devant. On remet les palmes dans l'eau puis on déplie les jambes... ».

## Mise en pratique

Jambes pliées, rames dans l'eau... Il fallait faire quoi déjà après ? Pour pratiquer l'aviron, il faut savoir coordonner ses mouvements. C'est la première difficulté. La deuxième : les coordonner à ceux des autres rameurs.

Delphine Hermier avait pourtant rassuré ses athlètes en herbe, avant le départ : « Quand on fait de l'aviron, plus on est fatigué, mieux c'est ! », Ma-



ÉQUIPE. Si l'aviron peut se pratiquer seul, à plusieurs, la difficulté principale est de maintenir la cadence. PHOTO PASCAL CHAREYRON

rie-Hélène, une des apprenties, n'est pas tout à fait de cet avis.

« Go !... et go !... et go ! ». Depuis son bateau à moteur, Delphine tente de

synchroniser les mouvements de ses équipières. « Jambes tendues, tout le monde rame seulement à droite ! ». Les premières manœuvres sont mala-

droites. L'embarcation glisse malgré tout dans la direction envisagée.

S'il faut manœuvrer c'est que, quoi qu'il arrive, le bateau ne file jamais tout

à fait droit. Il est léger et effilé. Son mouvement est influencé par le vent, les vagues créées par les autres engins flottants, la force des bras qui s'exerce

un peu plus d'un côté que de l'autre... Mais lorsque soudain tout coïncide, que les rameurs ne font qu'un, que le vent va dans leur sens, le bateau répond sans broncher. Il file. Prend de la vitesse. Deux, trois, quatre coups de rame... et non. Désynchronisation des pulsations. Le temps en suspens retourne au cadran. Une rame en l'air, une autre dans l'eau...

« L'aviron n'est pas une fille facile ! », s'exclame Delphine Hermier. Elle qui rame, depuis trente ans, le sait bien. Mais les quelques secondes passées en apesanteur en valaient la chandelle ! C'est l'avis de Marie-Hélène lorsqu'elle retrouve avec soulagement la terre ferme. Elle enfille à la hâte son maillot de bain pour s'étendre sur la plage. Profiter des derniers rayons de soleil de l'été sur la plage du lac d'Aydat. ■

➔ **Contact.** Pour retrouver le calendrier du Club d'aviron auvergnat et le contacter, rendez-vous sur Internet : [www.avirondermontay-dot.org](http://www.avirondermontay-dot.org).