Aviron, plaisir de la glisse

Autor(en): **Rein, Frédéric**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 80

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830622

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La Biennoise Sabine Mamie a choisi ce sport il y a une dizaine d'années. Elle adore «le calme quand on est sur l'eau».

Aviron, plaisir de la glisse

Ce sport séduit de nombreux seniors tant par la beauté des paysages qu'il permet de traverser que par l'effort physique complet qu'il nécessite. Et aussi par les liens d'amitié qu'on peut tisser.

La silhouette frêle et effilée de l'embarcation glisse sur les flots. Elle laisse, dans son sillage éphémère, une impression de légèreté. Et pour cause : le bateau poursuit sa glisse sur l'élan du dernier appui. Depuis la rive, c'est toujours un plaisir, aux confins de la poésie, de voir passer en silence les bateaux d'aviron, qui finissent par se perdre dans le bleu de l'horizon. Un sentiment de facilité qui s'efface face à l'intensité de l'effort une fois à bord. De nombreux seniors décident toutefois de s'y confronter.

«Les quinquagénaires sont plutôt en augmentation, à l'inverse des jeunes, qui s'initient certes à l'aviron, mais ne poursuivent pas, par peur de devoir s'impliquer. Les aînés sont souvent plus réfléchis et appliqués, mais manquent de spontanéité, ce qui complique parfois un peu l'initiation», note André Rossier, président et formateur à l'Aviron Club d'Esta-

vayer-le-Lac (FR). Nicole Steiner, présidente de la Société nautique Etoile Bienne, abonde: «Les 55 ans et plus n'hésitent pas à s'essayer à cette pratique, mais, après, c'est leur corps qui commande.»

L'aviron aurait-il des répercutions néfastes sur l'organisme? Bien au contraire, répond Boris Gojanovic, responsable Santé et Performance à l'Hôpital de la Tour, à Meyrin (GE): «C'est un sport assez complet, donc intéressant, car il demande de l'endurance, de la coordination, de l'équilibre, renforce la musculature des membres inférieurs et est peu traumatisant pour les articulations. Mais, comme toutes les activités intenses, des problèmes cardiaques sous-jacents peuvent faire surface. Il faut donc modérer son intensité dans l'effort.» Autre partie du corps potentiellement mise à rude épreuve: le dos. «Il convient d'avoir une certaine souplesse à ce niveau pour éviter les surcharges et les tensions, qui résultent souvent d'une mauvaise technique.»

GALÉRIEN À 89 ANS

Jean-Louis Pochon, membre du Club d'aviron de Neuchâtel, y est parfaitement parvenu. «Je pratique, comme mon père avant moi, depuis l'âge de 16 ans, précise cet habitant d'Auvernier (NE) de 89 ans. Hormis en 2014 et en 2015, en raison d'une opération au dos (qui n'a rien à voir avec l'aviron), je n'ai jamais manqué une saison. J'ai recommencé cette année et j'espère pouvoir aller sur le lac une fois par semaine pour me livrer à ce beau sport, complet et pas du tout commercial. A mon âge, toutefois, on ne peut pas se projeter dans la pratique régulière d'une telle activité.» C'est pour cela qu'il ne fait plus partie d'une équipe. Désormais, il évolue sur un skiff, un monoplace. «Je peux jouir seul de la quiétude du lac et des magnifiques paysages naturels de Marin. Et cela m'évite de devoir suivre un rythme qui n'est plus le mien. A un certain âge, il faut savoir ralentir.»

Sabine Mamie, membre de la Société nautique Etoile Bienne, prône également la sagesse: «Cela fait une dizaine d'années que j'ai choisi ce sport, explique cette habitante de la Neuveville (BE), âgée de 54 ans. J'ai plus de technique et d'assurance que par le passé, mais j'adapte toujours mon effort à la forme du moment. Ce qui est peut-être le plus dur avec l'âge, c'est de porter le bateau quand on doit le poser sur la remorque, car il est très lourd.» Un petit inconvénient qui ne gâche en rien son plaisir de faire de l'aviron. «J'aime la proximité que j'ai avec mon domicile, le calme quand on est sur l'eau, le fait qu'il s'agisse d'une activité sportive assez différente de celles que je pratique, et que j'ai le choix entre ramer seule ou en groupes, souligne cette enseignante, qui s'adonne à ce sport une à deux fois par semaine durant la belle saison. Lors de nos sorties informelles, mixtes, il y a de tous les âges à bord, ce qui est très sympa.» André Rossier, 60 ans, dont 40 ans d'expérience en aviron, ne conçoit, pour sa part, pas cette activité en solo. «Le skiff, c'est le pendant indépendant et égoïste de notre sport, insiste le spécialiste, jadis médaillé au niveau suisse et qui sort encore plusieurs fois par semaine avec ses copains d'Estavayer-le-Lac. Ce sont les rameurs qui font la valeur du bateau. En outre, j'estime que les clubs ont un vrai rôle social à jouer. Pour ma part, l'aviron représente un équilibre, tant psychologique que physique.» Un équilibre fragile mais solide, à l'image même de ces embarcations qui passent sans laisser de trace.

TEXTES: FRÉDÉRIC REIN
PHOTOS: ALAIN GERMOND

«Je peux jouir seul de la quiétude du lac et des paysages...»

JEAN-LOUIS POCHON

TROIS CONSEILS AVANT DE MONTER À BORD

- **RENDEZ-VOUS CHEZ LE MÉDECIN** Si l'on a des problèmes cardiaques ou de dos, mieux vaut en parler préalablement avec son docteur avant de commencer l'aviron.
- **TROUVER UN CLUB** Le site www.larame.ch/uploads/2/9/0/8/29083335/adressesclubsara- 2015.pdf répertorie ceux qui sont membres de l'Association romande d'aviron.
- **S'INSCRIRE À UN COURS D'INITIATION** Avant de se voir ouvrir les portes d'un club, il convient de faire un cours d'initiation, souvent sujet à liste d'attente. C'est tout particulièrement vrai dans l'Arc lémanique, où la demande ne peut parfois être absorbée que l'année d'après.