

# Remise en forme ou préparation physique : avez-vous pensé à l'ergomètre ?

Issu du canotage puis du rowing cher au 19ème siècle, l'aviron se présente aujourd'hui comme un sport moderne et complet, tout à la fois sport collectif et individuel. Il est connu comme un sport nautique à matériel se déroulant en milieu naturel, lac, rivière ou mer, autant de découverte des paysages et des terroirs.

Ce qui est moins connu, c'est que l'aviron se pratique en intérieur sur une machine appelée « rameur » ou « ergomètre » dont l'écran renvoie au pratiquant une image chiffrée et mesurée de son effort.

Comme en bateau si vous faites de l'aviron de couple, la majeure partie des groupes musculaires sont sollicités d'une manière symétrique. Cette recherche du geste juste et équilibré dans la force impliquée pour l'accomplir, oriente le (ou la) sportive vers la perception globale de son corps dans sa latéralité. L'ergomètre devient un outil intéressant pour l'approche du schéma corporel.

## L'aviron de couple et l'aviron de pointe ont la joie de vous présenter l'Aviron Indoor



Quand on vous parle d'aviron, il faut savoir que c'est le nom de la rame, en fait, on rame à l'aviron. Chaque bateau à un nom propre. Il y a les bateaux courts qui ne sont pas barrés et les bateaux longs qui le sont par un barreur qui devient un véritable coach, ou qui sont barrés au pied par « la nage » celui qui est devant ou par le rameur qui est derrière. Autrefois on parlait de skiff, double scull, pair oar, maintenant il est de bon ton de dire un de couple, deux de couple ou deux de pointe. Car il y a 2 façons de ramer : en couple et en pointe. Ramer en couple, c'est avoir un aviron dans chaque main et exécuter un geste dans l'axe du bateau. Ramer en pointe, c'est avoir un aviron pour les 2 mains et décrire un arc de cercle avec le haut du corps pendant que le bas reste dans l'axe du bateau. La bordée tribord est tributaire de la bordée bâbord, les forces doivent s'accorder pour aller droit.

L'ergomètre est un outil qui permet à tous de s'initier à l'aviron. Son avantage est qu'on peut l'utiliser dedans comme dehors, s'arrêter quand on veut et reprendre suivant son envie. Des

séances collectives amusantes sont proposées en relation avec la condition physique de chacun. Il est possible de travailler les groupes musculaires indépendamment les uns des autres, une jambe, un bras, de face ou de dos, debout, assis, on peut même y travailler les abdominaux. Cette machine est une petite merveille pour entretenir sa forme d'une manière variée et efficace.

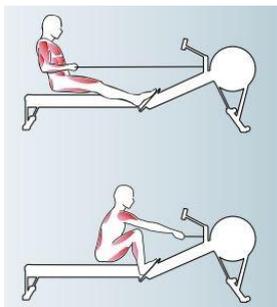
Son utilisation est simple, il suffit de savoir régler l'ouverture du volant suivant l'arrivée d'air voulu pour définir l'intensité du travail. Le moniteur affiche différentes données et les garde en mémoire. Athlète de haut niveau, enfant ou simple débutant, chacun y trouve un accompagnement programmé pour sa séance depuis le jeu de fléchette, en passant par l'affichage des calories brûlées, les watts dépensés ou le temps aux 500 mètres.

## Les avantages physiologiques

L'immense avantage de l'ergomètre c'est que le sportif est porté, aucun impact ou vibration néfaste aux articulations. L'amélioration de la condition physique générale et notamment des capacités cardio-vasculaires régularise ou fait baisser la pression artérielle, abaisse la fréquence cardiaque et améliore le rendement énergétique. La perte de poids ou la modification avantageuse du physique résultant du remplacement de la masse grasseuse en masse musculaire vient renforcer l'estime de soi. Enfin, n'oublions pas que l'aviron travaille aussi la souplesse.

Ainsi il est possible de demander à un public diabétique d'un âge avancé, en léger surpoids et ayant de l'arthrose, de suivre des séances à intensités progressives : au bout de 6 séances, ces personnes sont capables de ramer 15 minutes à 50 % d'intensité, en discutant, puis de réaliser 3 cycles de 8 minutes à 70 % intensité, et 2 à 3 petites pointes de vitesse de 5 secondes à 80%. Le tout bien évidemment rythmé par des arrêts d'hydratation entre chaque module. Accepter de stopper l'activité si besoin, pour réadapter suivant l'état psychologique et physique du moment est la règle d'un public à pathologie chronique. Les désagréments d'un physique qui vous lâche et des multiples rendez-vous en milieu hospitalier rend le groupe très solidaire et heureux de partager les bienfaits ressentis rapidement par chacun.

## Description du geste



La personne est accroupie, assise sur un siège coulissant, les pieds attachés à un cale-pieds. L'angle tronc-cuisse est fermé, le dos est gainé et les bras sont allongés devant elle. Pour déplacer le bateau ou faire tourner la roue de l'ergomètre, il faut exercer une pression sur la planche de pied. La poussée des jambes engagées, l'angle tronc-cuisses s'ouvre et les membres supérieurs tirent.

Pour ne pas traumatiser l'articulation du genou, la limite de placement des tibias en position accroupie est verticale par rapport au sol ou à l'eau.

Pour déplacer la charge correspondante au poids de la coque et des rameur/euses (ou celle de la roue de l'ergomètre) les quadriceps interviennent en premiers. Ceci permet de protéger les articulations intervertébrales car l'angle tronc-cuisse reste fermé avec un buste gainé lors du début de la poussée de jambe.

Sur la fin de coup d'aviron, le buste est toujours gainé, la ligne d'épaule est passée juste derrière le bassin, les triceps finissent le travail avec l'aide de la ceinture scapulaire soutenu par les grands dorsaux.

## **Social club**

Souffrant parfois d'une image élitiste ou inaccessible, l'aviron se révèle étonnamment universel.

Du fait de la grande adaptabilité de ses pratiques, il accueille tous les projets.

Dès 10 ans et sans limite d'âge, en individuel ou en équipage, en randonnée touristique ou en compétition, l'aviron se pratique toute l'année dans plus de 400 clubs en France.

C'est un sport largement féminisé avec plus d'un tiers de pratiquantes.



Les organes sensoriels de l'ouïe, du toucher et de la vue sont stimulés. Sport de glisse l'aviron offre de multiples sensations.

En bateau, le déplacement est silencieux si bien que même un débutant ressent le glissement de la coque sur l'eau, au plus près des éléments naturels.

Les capacités d'équilibre, de coordination et d'orientation sont sollicitées.

Avec le développement de l'aviron en salle, les clubs accueillent un nouveau public habituellement éloigné des activités physiques, par sédentarité, maladies chroniques ou en situation de handicap.

La plupart des clubs offrent des activités complémentaires de préparation physique et de musculation, mais c'est aussi dans la convivialité de la vie associative que se tissent les liens qui brisent l'isolement.

**Isabelle BAUDESSON**

*Comité départemental 94 Aviron*