

SPORTS NAUTIQUES

Découvrez l'aviron !

Pour la nouvelle saison, le club Aviron sports et loisirs de la Marne s'offre un nouvel encadrant professionnel et propose de multiples activités. Tour d'horizon.

Dimanche 3 octobre, malgré la pluie, les adhérents ont répondu présents dès 9 heures pour la mise à la Marne des bateaux. « L'aviron est un sport d'endurance qui nécessite de la répétition et de la patience. Il faut être très motivé dès le départ », déclare Nicolas Houdant, encadrant professionnel. « Lors de l'initiation, on apprend d'abord à ramer en salle sur des appareils appelés ergomètres », explique Jocelyne



Cuinier, présidente du club noiséen d'aviron. Nicolas Houdant prend ensuite le relais sur l'eau. Une section Jeunes est ouverte spécialement aux ados (dès 11 ans) le mercredi et le samedi après-midi, en vue de les orienter vers la compétition. Quant aux adultes, ils se dirigent vers la section Loisirs. L'objectif est qu'ils se perfectionnent et gagnent en autonomie pour partir en randonnée. Le club propose aussi, vers le troisième trimestre, de l'aviron scolaire destiné aux élèves de CM2.

En extérieur et en intérieur

« On s'entraîne toute l'année, mais pas forcément sur l'eau », souligne Nicolas Houdant. En plein hiver, par mauvais

temps ou la nuit, on pratique en intérieur. » La section Compétition indoor permet de préparer les adultes au championnat de France, qui est souvent couplé avec le championnat d'Europe ou du monde indoor. Enfin, le club envisage de créer une section « aviron santé ». « L'aviron permet de travailler plusieurs parties du corps et renforce le système cardiovasculaire. C'est un sport porté qui ne traumatise pas les articulations. » Le public visé ? Des personnes atteintes de maladies chroniques (obésité, diabète...) afin de les aider à prendre confiance en eux.

POUR EN SAVOIR PLUS
07 83 58 48 39, avironslm@gmail.com,
avironslm.fr ; Facebook, Twitter : @avironslm

MICRO-TROTTOIR

ILS RAMENT AVEC L'ASLM



MARTINE PERRIN

J'habite à Châtillon mais je vais à Noisy pour pratiquer l'aviron. On s'entraîne pour la mise à l'eau du bateau, une yolette de plus de 80 kg. De même, en fin de séance, il faut le sortir, le nettoyer et le ranger. Un esprit collectif et solidaire est indispensable dans ce sport, et c'est ce que je trouve au sein du club. J'ai participé à de nombreuses compétitions, notamment au championnat du monde d'aviron indoor en 2020 à Paris et à la compétition régionale ErgometriX à l'École polytechnique en 2019.



AGNÈS MAJEUNE

J'habite sur les bords de Marne. Voir les rameurs pratiquer m'a donné envie de m'y mettre. Aujourd'hui, cela fait trois ans que j'en fais et j'ai encore plein de choses à apprendre pour progresser, car c'est un sport très technique. J'aime aussi le côté « sport nature » : naviguer sur l'eau dans un cadre sauvage donne une sensation particulière. Et l'ambiance au club est très sympa !



NICOLAS HOUDANT

Encadrant du club Aviron sports et loisirs de la Marne

L'un des objectifs du club est la compétition. Les jeunes peuvent concourir au championnat national Jeunes dès 11 ans pour les 11-14 ans. Ensuite, il y a les J16 pour les 15-16 ans, les J18 pour les 17-18 ans, et le championnat de France senior, pour les 19-26 ans. Les adultes sont plus réticents. Ils pensent que la compétition n'est pas pour eux. Or c'est faux ! On peut concourir en tant que vétéran, à partir de 27 ans et jusqu'à 60-80 ans !