

# Hennebont. L'aviron ou le plaisir de glisser sur l'eau

Envie de tester un nouveau sport en cette période de rentrée ? L'Aviron hennebontais propose des initiations le week-end prochain. Laissez-vous tenter...



L'Aviron Hennebontais organise une opération portes ouvertes ce week-end avec une initiation sur l'eau le matin. OUEST-FRANCE

## ***Le rendez-vous***

L'aviron reste un sport assez méconnu, bien qu'il apporte de nombreux bienfaits. Comme l'explique Jean-Louis Hervault, le président de l'Aviron hennebontais : « **C'est un sport conseillé dans le cadre du sport-santé ou de rééducation. 90 % de la chaîne musculaire est sollicitée, mais c'est une pratique sportive douce. Les mouvements sont pratiqués sans impacts et donc sans risque de traumatisme articulaire.** »

Dès 10 ans, il est possible d'être initié. « **Avant cet âge, c'est difficile car l'aviron demande de savoir synchroniser les actions des jambes et des bras de façon simultanée. Mais, il peut se pratiquer jusqu'à un âge avancé, notre doyen a plus de 80 ans !** »

## ***En rivière et en mer***

Compte tenu de sa position privilégiée sur le Blavet, le club propose en loisir, la pratique de l'aviron en rivière et en mer, ainsi qu'en compétition.

Actuellement, il compte 120 places. Grâce à la construction du nouveau bâtiment, l'Aviron hennebontais va proposer, au cours de l'année, une activité complémentaire : « **Nous allons aménager une salle dédiée à l'aviron-fitness. Les adhérents pourront pratiquer, en intérieur, sur des ergomètres, appelés aussi rameurs, annonce le président. Les séances durent 45 minutes. Cela va peut-être attirer un public différent. C'est aussi une manière de leur donner envie d'aller sur l'eau par la suite.** »

Les mouvements fluides des rameurs sur l'eau et leur synchronicité font souvent l'admiration des badauds sur la rive.

## ***Progression constante***

Derrière cette apparente facilité se cache une grande technicité, qui s'affine au fur et à mesure des sorties hebdomadaires. « **Il faut pratiquer régulièrement pour avoir la sensation d'une progression constante** », précise Jean-Louis Hervault.

Concernant la tenue, les vêtements près du corps sont à privilégier. En effet, ceux trop amples peuvent gêner les mouvements et se prendre dans les coulisses. « **Au pied, des baskets suffisent ou des chaussures adaptées à l'eau** », ajoute-t-il.

Samedi 18 et dimanche 19 septembre, initiation de 9 h à 12 h. Contact au 06 07 86 34 79 ou [aviron@avironhennebontais.bzh](mailto:aviron@avironhennebontais.bzh)