

Hennebont. Une sortie en aviron sur le Blavet, ça vous tente ?

Fasciné par les mouvements des rameurs et par la vitesse à laquelle ils avancent sur l'eau, on a voulu tenter ce sport qui n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît !



C'est parti pour une heure trente d'aviron sur le Blavet. | OUEST-FRANCE

Des mouvements fluides, réguliers et une embarcation qui file sur l'eau. L'aviron semble être un sport assez simple et plutôt agréable. On a profité des matinées portes ouvertes organisées par l'Aviron hennebontais pour essayer...

Plus facile à regarder qu'à faire

Accueillis par les membres de l'association, nous avons d'abord découvert le hangar rempli d'embarcations plus ou moins longues en bois ou en fibre de verre. Un peu stressée par l'étroitesse du premier bateau, Armelle me rassure. **« C'est un skiff, plutôt utilisé par les personnes expérimentées qui préparent des compétitions. Pour toi, ce sera une de ces grandes baignoires. »**



Johan Erkelens met son expérience aux services des nouveaux venus pour leur apprendre les bases de l'aviron | OUEST-FRANCE

Lorsque l'on est sur le bateau avec Johan Erkelens, notre moniteur du jour, on se doute de suite que l'aviron n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. Pour arriver à une telle perfection du mouvement avec ses coéquipiers, il faut des heures d'entraînements et une bonne dose de coordination. Johan nous explique les bases de l'aviron. Le placement des mains, la meilleure technique pour manipuler les avirons... **« Allez, pas d'inquiétude, avec Johan, impossible de se baquer ! »** Armelle sourit de voir notre appréhension.

Calme et tranquillité

« **70 % du travail se fait avec les jambes, 15 % avec les bras et 15 % avec le tronc.** » Autant dire que si on a des courbatures, ça risque d'être dans tout le corps.

L'aviron permet de faire travailler de nombreuses chaînes musculaires. « **Un sport très complet que l'on peut aborder aisément car il ne viole pas le corps. Et c'est excellent pour le gainage !** » Nous prenons le large. Johan est monté à l'arrière du bateau. Il s'occupe de la direction et nous donne des conseils pour améliorer notre technique. Nos débuts sont incertains et maladroits. Tout est calme autour de nous. Nous arrivons même à savourer le paysage. Et magie, nos mouvements deviennent plus fluides. Johan sait qu'il nous faudra quelques séances supplémentaires pour être complètement à l'aise sur le Blavet, mais ce sont des débuts très prometteurs.

Bilan de la séance : nous avons apprécié ce moment de calme qui règne lorsqu'on est sur l'eau. Et... nous n'avons pas eu de courbatures !



Seul, en binôme, à 4 ou à 8, l'aviron est avant tout un sport de partage qui demande de la coordination beaucoup plus que de la force. | OUEST-FRANCE

Ce dimanche 8 septembre 2019, ainsi les 21 et septembre, portes ouvertes de l'Aviron hennebontais, à partir de 9 h, au 47, rue Eric-Tabarly. Conseillé à partir de 10 ans.

Contact : 02 97 36 43 71 ou contact@avironhennebontais.bzh