

# Grand Canal Aviron

La lettre d'information du Cercle Nautique de Versailles

## LE MOT DU PRESIDENT

### Tous unis par une même passion !

Evidemment, nos pratiques de l'aviron sont diverses. Un certain nombre d'ailleurs ne pratiquent plus du tout en raison de leur santé, de leur âge et de leur éloignement de Versailles.

Mais malgré tout, nous avons tous ce pincement au cœur quand le Canal est un miroir, quand le soleil éclaire au loin au-delà du tapis vert, ce Château formidable.

Nous attendons tous ce moment de grâce quand un léger bruit de d'eau caresse la coque et que nos pelles ne viennent plus toucher l'eau.

Nous espérons tous au petit matin, un canal paisible dans un parc quasiment vide, écrin de paix et de verdure au sein du domaine et de cette Région si agitée.

Un pied sur la planchette, les deux, au large ! Ca y est nous avons quitté nos ennuis, la terre ferme, le monde pour rentrer dans notre aventure de rameur.

Alors bien sûr, nous nous engueulons parfois, dirigeants et permanents nous rappellent à nos devoirs quant à la sécurité sur l'eau et au matériel, mais je sais que tous ceux qui ont ramé, barré sur ce grand Canal en conservant une sensation de privilège extraordinaire et sublime.

Tous unis, nous devons nous prendre en main pour préserver la place de notre association et permettre aux générations et aux membres futurs de venir découvrir cette sensation unique et ce plaisir royal que la République nous a permis d'obtenir.

Lors de nos régates, le 16 mars prochain, nous offrirons à des milliers de personnes, l'occasion de venir partager cette joie avec nous et je compte sur chacun pour être le dépositaire de notre histoire.

C'est quand les belles choses disparaissent qu'on les regrette : Notre sport, notre club sont de belles choses, chacun d'entre nous membre actuel, honoraire, passé et futur peut contribuer à poursuivre cette formidable aventure.



# L'aviron, Sport mécanique

“Je commence l'aviron cette année!” “Ah bon? Tu vas te faire les bras, c'est un sport de bourrins.” Les idées reçues concernant l'aviron sont nombreuses. Un petit rappel qu'à l'inverse d'un solipède utilisé en agriculture, le rameur doit utiliser sa tête...

Le principe de l'aviron est d'amener le système constitué par le bateau (comprenant le barreur éventuel), les avirons et le ou les rameurs le plus vite possible depuis la ligne de départ jusqu'à la ligne d'arrivée. Ce système dont les composants interagissent les uns avec les autres obéit aux lois de la mécanique, dont nous développons quelques aspects

Le poids du système étant supporté par la poussée d'Archimède, nous nous intéressons uniquement aux forces horizontales sur ce système.

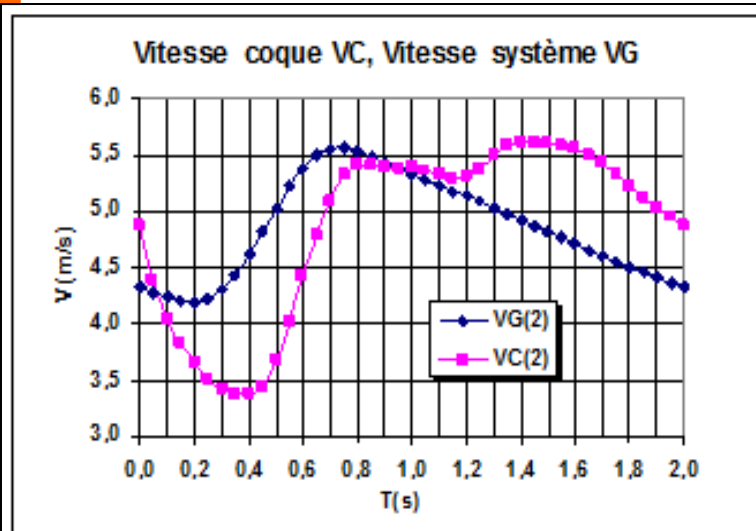
La traînée ou résistance à l'avancement s'exerce essentiellement sur la coque et est proportionnelle au carré de la vitesse. La puissance nécessaire au maintien de cette vitesse est ainsi proportionnelle au cube de la vitesse. Si je m'améliore de 10% en puissance (par exemple watts sur l'ergo) et si je rame toujours de la même manière, je gagne 3% sur ma vitesse en bateau.

La seule autre force extérieure au système est l'action de la palette de l'aviron quand elle est dans l'eau. Il n'y a propulsion du système que quand la palette est dans l'eau.

Du fait des interactions entre les différents éléments mobiles les uns par rapport aux autres, la vitesse de la coque et la vitesse du système ont des évolutions différentes sur un coup d'aviron, même si leur vitesse moyenne est la même.

Cela peut conduire au paradoxe du bateau en tête qui perd la course, sa pointe de coque étant en

*Hamish Bond (à gauche) et Eric Murray (à droite) une technique parfaite et des physiques hors normes pour un équipage invincible et recordman du monde.*



retrait (rameurs sur l'arrière) par rapport à l'autre bateau (rameurs sur l'avant) !

Une partie de la puissance du rameur sert à mettre les corps et les avirons en mouvement par rapport à la coque : le rameur doit minimiser l'énergie utilisée pour bouger son corps, en particulier par un retour sans à-coup et à vitesse la plus constante possible.

Conséquences pratiques :

C'est l'appui de la pelle dans l'eau qui détermine la vitesse. Le rameur doit s'approprier ces sensations d'appui, doit vivre avec ce contact avec l'eau et mettre tout en œuvre pour l'améliorer. Le remplacement doit être sans heurt et à vitesse bien contrôlée.

**Jacques Bex (ingénieur)**



## Tous égaux en Aviron??

*Le président et le vice-président nous ont rappelé quelques-uns des principes qui régissent notre sport. Il convient de se les rappeler pour être un rameur performant, mais aussi respectueux et solidaire, notamment envers ceux qui sont moins performants.*

Qu'est-ce qui précède la performance en aviron? A mon sens, plusieurs facteurs jouent un rôle déterminant.

Le premier, la condition sine qua non pour aboutir à un niveau de performance acceptable ou de haut vol, c'est le travail. Pas de résultats sans entraînement. Les athlètes olympiques s'entraînent entre 15 à 20 heures par semaine, bien plus en période de stage. Le volume est donc déterminant, mais ne peut cependant pas prévaloir sur la qualité. Une séance d'entraînement n'est efficace que si elle est précédée d'un échauffement adéquat et d'une récupération idoine, et menée avec rigueur et concentration.

L'entraînement en dehors de l'entraînement est également décisif. L'alimentation, l'hydratation, la récupération sont parties intégrante de la vie et de la mission de l'athlète. Cet "entraînement" caché permet d'enchaîner des séances de qualité, de travailler sur un corps reposé et une tête fraîche.

Mais le travail ne fait pas tout. Chaque rameur est né avec des particularités physiologiques et même psychologiques différentes. Une différence de 20 kilos et/ou 20 centimètres n'est pas si facile à combler par le travail. Les capacités cardiovasculaires varient également considérablement d'un individu à l'autre : n'est pas rameur olympique qui veut.

De même, s'il est possible de travailler sur l'efficacité de son geste, certains rameurs ont un sens inné de la manière de faire avancer un bateau, seul ou à plusieurs. Ils sauront "coller" à leur(s) coéquipier(s), ou auront une efficacité par coup d'aviron supérieure à celle d'autres rameurs sans qu'il soit vraiment possible de l'expliquer.

Enfin l'égalité devant l'entraînement est également utopique. Physiologiquement d'abord, tout le monde ne supporte pas la charge d'entraînement de la même façon. Ici c'est à l'entraîneur de repérer les qualités de l'athlète et d'adapter l'entraînement en fonction (ainsi que l'a fait l'entraîneur de l'équipe nationale de Norvège, Johan Flodin, entraîneur de l'année en 2013). De plus, l'indéniable monotonie de l'entraînement en aviron peut être plus ou moins bien acceptée. Plus le rameur s'entraîne, plus il importe de rompre cette monotonie par d'autres sports ou d'autres types de séances. Mais si la monotonie ennuie certains, elle est pour d'autres une rassurante routine. Enfin concilier le volume horaire que représente l'entraînement avec travail, études ou autres ne sera pas également facile pour tous. Il s'agit ici de cibler les priorités et d'adopter une organisation appropriée.

On voit que les rameurs sont inégaux, dans le sport comme dans la vie : chacun naît différent et plus ou moins adapté à différentes activités. En revanche, la passion qui anime les rameurs est toujours la même, nous rappelle Denis. C'est pour cette raison qu'il est important de persévérer et de s'accrocher, quelque soit son niveau. Avec le temps, les résultats viendront ou ne viendront pas, mais la satisfaction du travail accompli, du chemin parcouru, les rencontres et les valeurs permises par la pratique de l'aviron compenseront largement les efforts consentis. Chacun doit cibler ses points faibles et ses points forts et travailler en fonction, avec l'aide de son entraîneur.



*Deux champions olympiques dans une association qui n'a jamais brillée... La performance n'est pas une science exacte...*

