



## Aviron

# En salle, ils rament comme des galériens pour fuir l'ennui

**Chaque hiver, les pratiquants d'aviron font du surplace sur des instruments de torture pour le corps et l'esprit. Reportage à Morges**

Julien Caloz Texte  
Florian Cella Photos

**D**es jeunes qui écoutent de la techno presque chaque soir dans un local mal éclairé, il y en a beaucoup. Mais peu sont autant encouragés par leurs parents que les pensionnaires du Forward Rowing Club de Morges qui, plusieurs fois par semaine après les cours, enchaînent à plein volume les kilomètres sur les rameurs. C'est la partie sombre de tous les pratiquants d'aviron: en hiver, lorsque le soleil se couche tôt, ces sportifs épris de liberté sont contraints de répéter leurs gammes en intérieur car la loi suisse leur interdit de naviguer de nuit. Comme les vagues parfois agitées du lac empêchent certaines sorties même en été (au risque de briser les embarcations), le coach du club, Christian Gheorghiu, estime que ses athlètes passent 30 à 40% de leur temps en salle, sur les appareils de musculation mais surtout sur les rameurs.

## Les mains en sang

Ces outils (aussi appelés ergomètres) font partie intégrante de leur activité. Ils ont même donné naissance à une discipline à part entière avec ses propres règles et ses propres championnats de Suisse et du monde. Deux Morgiens ont d'ailleurs brillé sur la scène nationale fin janvier. Ils ont ramené deux médailles d'argent de Zoug.

Louis Micheli (cadets 1500 m) fait partie des athlètes fraîchement décorés. Sa performance lui a procuré beaucoup de satisfaction sans toutefois lui faire oublier les paysages du Léman, ni la sen-



C'est la partie sombre de l'aviron: la loi suisse interdit de naviguer de nuit et les athlètes passent l'hiver en cage.



Abdos, pectoraux, dodo.



Les cloques finissent par éclater.



Sur la machine, seule la force compte.

**10** C'est, selon l'entraîneur Christian Gheorghiu, la température idéale pour pratiquer le rameur sans avoir froid

sation grisante de glisser sur le lac. «L'ergo, c'est la partie soûlante de l'aviron. Je préfère bien plus ramer dehors.» Le lac est à deux pas du local d'entraînement mais les jeunes du club, quand ils passent

la tête par la porte-fenêtre pour reprendre leur souffle, ne voient rien d'autre que les bateaux de plaisance solidement bâchés. Le reste du temps, ils ont de toute façon le regard fixé sur le compteur installé sur leur machine.

«Parfois, pour que ça passe plus vite, je compte les mouvements», avoue Raphaël, parti tête haute pour quatre sessions de vingt minutes. «Ce n'est pas si long que ça», balaie-t-il en réponse à notre incrédulité, élevant la voix pour couvrir le rythme entêtant du DJ néerlandais Armin

van Buuren diffusé par les enceintes. Son entraîneur lui accorde notamment secondes de répit entre chaque session. «J'en profite pour boire, respirer. Je me lève parfois. Sinon je rame en douceur, pour rester chaud.»

Le coach conçoit-il une quelconque forme de culpabilité dans les programmes d'entraînement qu'il soumet à ses athlètes? «Mais ce n'est pas moi qui leur inflige tous ces efforts! Cela paraît beaucoup mais quand on va sur l'eau, les entraînements se font sur des distances entre 18 et 22 km, donc c'est

équivalent.» Ces forçats en lycra ne comptent ni les heures ni les cloques qui éclatent comme des raisins trop mûrs au contact des rames. Merlin (16 ans) peut les compter sur les doigts de ses deux mains.

«Je ne mets pas de gants car ils empêchent le contact direct avec la rame. Je ne serais pas à l'aise, ça ne serait pas pratique.» A-t-il mal? «Quand il y a une poche de sang et qu'elle éclate, oui. Mais ensuite, ça sèche et ça se transforme en corne. On finit par s'y habituer.»

Ils ont aussi fini par s'habituer à ce drôle de sport qui ne ressem-

ble que de loin à l'aviron, et pas seulement parce qu'il se pratique en salle. «En fait, sur les ergomètres vous avez la même position et produisez le même genre d'effort que sur l'eau. Mais deux paramètres en extérieur n'existent pas sur les ergos: l'équilibre et la glisse, renseigne Gheorghiu. Le sportif doit avoir la capacité de sentir le bateau glisser sur l'eau lorsqu'il revient à sa position de départ pour donner un nouveau coup de rame. Cette phase est très importante car le rameur, s'il ne s'y prend pas correctement, peut contribuer à freiner la coque de son embarcation.»

## Comme des bourrins

C'est pour cette raison que les meilleurs en salle ne sont pas toujours les meilleurs dehors. «Sur la machine, tu peux être un gros bourrin et ça va marcher quand même car seule compte la force pure, schématise Raphaël. Alors que sur l'eau, la technique compte beaucoup ainsi que le rapport poids/puissance.» De quoi consoler Tahlia: la jeune rameuse sait bien qu'aux championnats en salle, elle n'a été devancée que par une fille plus lourde qu'elle. «Du coup je me dis qu'en extérieur, je pourrais la battre.»

Chaque session d'entraînement est faite pour viser l'excellence en plein air. L'ergomètre est un outil merveilleux: il donne des corps bien faits et de meilleurs rameurs, car il permet de quantifier la performance physique. Certains athlètes deviennent durs au mal en se voyant progresser.

Dans les années 1980, le club de Morges ne possédait qu'un seul rameur, et il se trouvait dans le garage du président. Aujourd'hui, le Forward Rowing Club en compte seize. De quoi générer une stimulation collective et aiguïser une saine rivalité. Les rameurs ne manquent d'ailleurs pas d'observer les distances effectuées par leurs voisins, même si ces distances-là n'emmènent jamais plus loin que ce local mal éclairé, passage obligé pour un jour apercevoir la lumière des projecteurs.