



## VIVE LES ACTIVITÉS *bonne mine!*

POUR S'OXYGÉNER AU MAXIMUM ET FAIRE DURER SON HÂLE D'ÉTÉ, ON BOUGE « NATURE » AVEC DEUX SPORTS D'ÉQUILIBRE EN PLEIN AIR : L'AVIRON ET L'ESCALADE. PAR ISABELLE SOING.

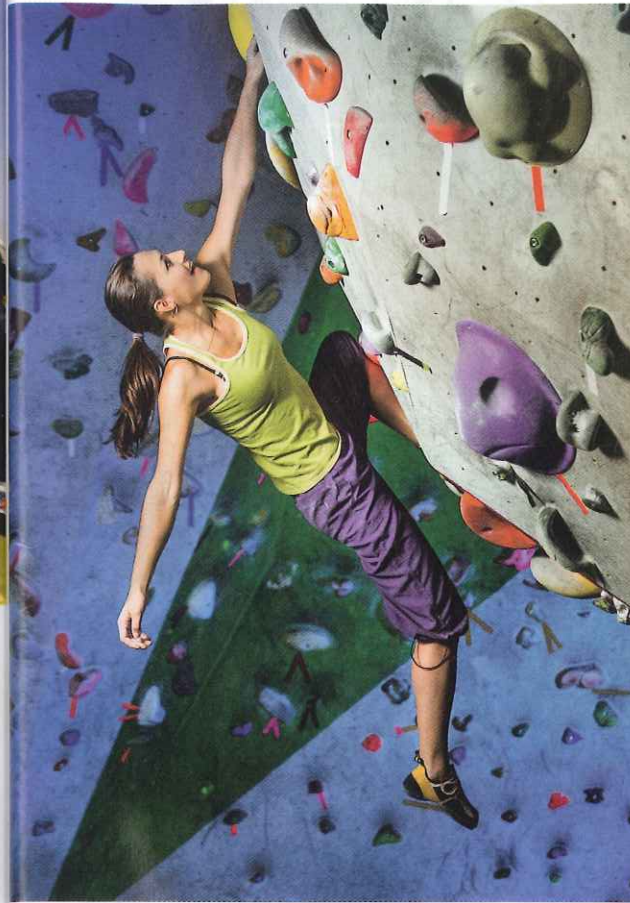
### L'aviron

**C'est quoi ?** Un sport d'endurance qui séduit de plus en plus de femmes – elles représentent plus de 35 % des licenciés des 400 clubs français. Le mouvement est celui de l'ergomètre, le « rameur » des salles de gym sur lequel on plie-allonge les jambes, auquel on ajoute un travail de coordination des bras avec les « pelles » (les rames). L'avantage de ce sport intergénérationnel où l'on peut glisser seul, en équipe (à 2, 4 ou 8) ou en famille : on rame à son rythme, en privilégiant la vitesse ou la distance, ou les deux si l'on se découvre l'esprit de compét'...

**On pratique comment ?** Au fil de l'eau, sur fleuve, lac ou en mer, le long des côtes, c'est tout ce qui fait son charme! Façon sportive ou tranquille, en randonnant sur l'un des 50 itinéraires de Random'Aviron (plus d'infos sur [www.avironfrance.fr](http://www.avironfrance.fr)). Un collant de fitness ou un leggings,

un tee-shirt « respirant », une paire de baskets fines et des lunettes filtrantes suffisent (attention à la réverbération sur l'eau). L'échauffement se fait directement sur le bateau, mais on peut se familiariser avec le mouvement sur la terre ferme, sur un rameur, en admirant au passage, sous le hangar, les superbes modèles effilés comme des lames... et réservés aux rameurs aguerris car hyper instables! Direction le ponton et le lac : les baskets dans des cale-pieds, on s'assoit sur une coulisse (le siège à roulettes monté sur rail) dans un modèle à une ou deux places, bien stable pour débuter. On cale ses pelles, la rouge pour bâbord (gauche), la verte pour tribord (droite) dans leurs « colliers » en U – qu'on appelle des « dames de nage », joli, non ? – et vogue le navire. Ou la galère. Pas si simple de plier-déplier ses jambes sur le rail ET de coordonner son mouvement avec les pelles, qu'il faut orienter à plat hors de l'eau et plonger à la verticale pour propulser le bateau. Tout ça sans « dénager » (reculer en ramant en marche arrière) systématiquement!

© ROBERT MICHAEL/CORBIS, MORDOLFF/GETTY.



### L'escalade

**C'est quoi ?** Encore un sport d'équilibre dont la technicité plaît aux femmes – presque 40 % des licenciés des 1 100 clubs français. Selon sa région, on pratique en salle, sur un mur artificiel, ou en extérieur, sur site naturel. L'escalade regroupe trois disciplines. Pour « le bloc », on grimpe sans baudrier un mur de 3 à 4 m, le plus vite possible, en jouant sur l'intensité de l'effort, en 6-10 mouvements... et avec de gros tapis au sol pour amortir les chutes! « La difficulté » consiste à grimper sur des voies variées en s'assurant, avec un coéquipier, sur un parcours plus long demandant davantage d'endurance. « La vitesse », enfin, correspond à une épreuve de montée chronométrée, à 15 mètres. Record des « pros » : 5,45 secondes!

**On pratique comment ?** On oublie « la vitesse » et on démarre tout doux. La sécurité étant primordiale – mieux on connaît le matériel, plus on se sent en confiance –, on se familiarise avec le mousqueton, le baudrier et les subtilités du « nœud de 8 », on apprend à se fier au partenaire qui vous « assure » depuis le plancher des vaches et réciproquement. On grimpe en tenue de fitness pas trop ample, en chaussons spéciaux (avec de la gomme pour mieux adhérer à la paroi) et, comme les gymnastes, on se poudre les mains de magnésie. À propos de mains moites... Et si j'ai peur d'avoir le vertige? Ça se travaille en s'exerçant à regarder en bas, pas seulement une fois arrivée en haut mais à intervalles réguliers, à 1,50 m du sol, puis 2 m, 3 m, etc. Passée l'appréhension, on retrouve un plaisir d'enfant escaladant le pommier de Mamie. On se concentre pour identifier ses passages, trouver quelles prises de mains, positions d'épaules ou de pieds adopter. Les 90 minutes de la première séance passent très vite.

**C'est bon pour...** faire travailler en souplesse tout le haut du corps, mais pas seulement. « Il faut aussi pousser sur ses jambes, pour ne pas tétaniser ses bras, comme on l'oublie souvent au début! », insiste la coach. Outre le gainage, l'escalade renforce la coordination. La concentration qu'elle exige en fait un excellent anti-stress et un bon moteur pour se dépasser et prendre confiance en soi. À compléter d'un court footing avant, pour s'échauffer côté cardio, ou à pratiquer en parallèle d'un cours de yoga, pour rester zen et ne pas paniquer lorsque l'on bloque sur un passage. Bonus : on pratique à tout âge... et, pourquoi pas, en couple! ■

Gare aux « fausses pelles » (embardées), ce sont les rames qui équilibrent le bateau! Mais quel plaisir, quand on pige enfin le mouvement, de « laisser glisser » sans forcer à 10 km/h au ras de l'eau, en admirant le paysage, les poules d'eau qui barbotent, etc.

**C'est bon pour...** tonifier jambes, dos, bras, taille et abdominaux, en brûlant des calories (1 h = 900 kcal). En maintenant sa posture, on gaine sa ceinture pelvienne et scapulaire, et on renforce ses pectoraux et le haut du buste. Excellent aussi pour un bon maintien des dorsaux et prévenir le mal de dos après une journée sédentaire au bureau ou dans sa voiture. Moins traumatisant pour les articulations que le jogging, l'aviron oblige également à coordonner ses mouvements, en renforçant son cardio. Bonus : la convivialité des échanges et l'entraide... On n'est jamais seule pour sortir et ranger le bateau!

Tous nos remerciements à Isabelle Laccours-Danjou, 4<sup>e</sup> aux Jeux Olympiques de 1992, membre du Bureau fédéral de la Fédération Française des Sociétés d'Aviron (FFSA) et entraîneuse au club de Libourne; et à Filou, chargée d'initiation au club d'aviron de Tosny (27) pour sa patience! Pour trouver un club : [www.avironfrance.asso.fr](http://www.avironfrance.asso.fr)

Un grand merci à Émilie Gheux, grimpeuse et coach chargée de la formation à la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (FFME). Pour trouver un club : [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)