

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 42 (1985)
Heft: 7

Artikel: L'aviron, les femmes, la catégorie "poids légers"
Autor: Hennig, Dieter / Keller, Thomas / Howald, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998548>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



L'aviron, les femmes, la catégorie «poids légers»

La réglementation de la FISA (Fédération internationale des sociétés d'aviron) fixe les poids de la catégorie des «légers», chez les hommes, à 70 kg et 72 kg 500. L'aviron a été rendu accessible aux dames jusqu'au niveau des championnats du monde; le poids moyen des rameuses d'une équipe ne doit pas dépasser 57 kg, et le poids de chaque rameuse pris individuellement, 59 kg. Actuellement, la FISA, et plus particulièrement son président, M. Thomas Keller, luttent pour que le CIO accepte d'inscrire cette catégorie au programme des «Jeux». MACOLIN se fait un plaisir de proposer quelques réflexions sur ce sujet à ses lecteurs, réflexions puisées dans «FISA-INFORMATION», bulletin périodique de la Fédération, par lequel nous apprenons aussi avec beaucoup de satisfaction que les efforts entrepris sont avant tout dictés par souci d'égalité et d'universalité. (Y.J.)

La catégorie des «poids légers» aux Jeux olympiques? Un problème épineux!

Dieter Hennig

Dans le bar de l'hôtel «Parco dei Principi», une photographie datant du mois de février 1965 rappelle un événement mémorable: Rome sous la neige! Vingt ans après: même tableau! Dans le parc de la villa Borghèse, les enfants s'amuse avec des luges. Dans la salle du sous-sol, les délégués de 37 fédérations vivent aussi un événement peu fréquent: ce 12 janvier 1985, le président du CIO, Juan Antonio Samaranch, participe pour la première fois à un congrès de la FISA. Il n'était toutefois pas là en tant que conférencier, mais pour suivre les longs et importants débats relatifs à la catégorie «poids légers» de l'aviron et aux program-

mes de développement de la FISA. Ces deux thèmes sont, en effet, indissociables quand on parle d'aviron et ils constituent, pour la fédération internationale, une question d'«être ou ne pas être», comme l'a fait remarquer Thor Nilsen, directeur technique italien.

Dans la 93e année de son existence, la FISA se voit contrainte de changer de cap si elle tient à conserver, voire à consolider, sa position forte au sein du sport mondial. En aviron, dans la plupart des pays d'Asie, d'Afrique et d'Amérique latine, les «poids légers» représentent près du 90 pour cent des rameurs.

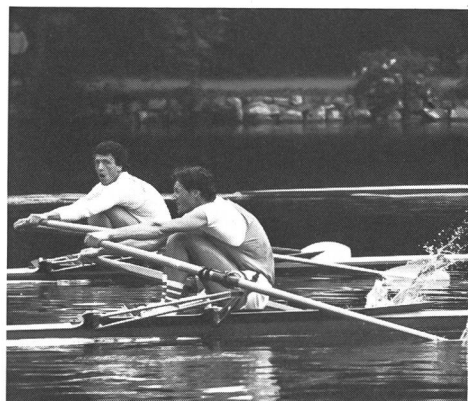
Objectif: «Jeux olympiques»

L'équité veut donc que les portes des compétitions les plus importantes (c'est chose faite aux championnats du monde), s'ouvrent à cette catégorie. A Los Angeles, le CIO a repoussé la demande d'extension du programme d'aviron adressée dans ce sens. Les arguments présentés à Rome par les

représentants de la Chine, de l'Inde, du Japon, de la Corée ont mieux permis de se rendre compte que la majorité des sportifs pratiquant l'aviron sont exclus des Jeux en raison de leur poids. M. Samaranch leur a prêté une oreille attentive et ceci d'autant plus que, du Canada en passant par le Danemark et en allant jusqu'en Australie, les nations dominant traditionnellement l'aviron furent unanimes à prendre parti pour les «petits».

Oui mais... il y a surcharge!

Avec son amabilité habituelle, le Président du CIO a immédiatement fait part de sa compréhension. Mais il mit également en évidence les obstacles qui seront à franchir. «L'extension du programme olympique a atteint ses limites», dit-il. «L'aviron n'est pas seul à revendiquer de nouvelles places. Il y a aussi le basketball, le volleyball...» M. Samaranch a donc invité les délégués à trouver, dans toute la mesure du possible, un compromis, par exemple en supprimant les «classes» traditionnelles au profit des «poids légers». Cette solution ne donne toutefois pas – du moins pas encore – satisfaction à la FISA.





Appel en faveur de l'égalité des classes

Thomas Keller, président de la FISA

Le 21 mars 1985, la Fédération internationale des sociétés d'aviron a déposé, auprès du Comité international olympique, une nouvelle demande d'admission des catégories «poids légers» au programme olympique pour les hommes, dès 1988 à Séoul, et pour les femmes à partir de 1992. L'introduction de bateaux standardisés pour les catégories poids légers constitue un point essentiel de cette demande. Nous publions, ci-après, les principaux passages de la lettre adressée au CIO par le président de la FISA, Thomas Keller. (Y. J.)

De 1924 à 1976, le programme olympique pour l'aviron masculin est resté inchangé. A Montréal, on a introduit le «quatre de couple». Lors de ces mêmes Jeux, la compétition féminine a porté pour la première

fois sur six catégories de bateaux. Très prochainement et en tout cas avant 1991, la direction de la FISA va réexaminer le programme masculin, ce qui conduira peut-être à une réduction du nombre des participants.

Au cours des 20 à 30 dernières années, les méthodes d'entraînement ont beaucoup évolué. Il en va de même de la technique. En conséquence, le gabarit des rameurs de compétition s'est constamment accru. Pour la FISA, le moment est donc venu de prendre en considération cette évolution et de trouver des moyens permettant aux athlètes des pays dont la race exclut les... «géants», de parvenir également au succès.

La catégorie «poids légers», telle que nous l'avons définie pour les hommes et pour les femmes, couvre environ les $\frac{4}{5}$ des pratiquants de l'aviron. Nous considérons donc comme de notre devoir de leur donner la possibilité de participer aux compétitions, dans des conditions qui les mettent sur un pied d'égalité avec les autres. Le seul moyen d'y parvenir est d'instaurer une catégorie correspondante. En 1974 ont lieu, pour la première fois, des cham-

pionnats de la FISA dans la catégorie «poids légers». A partir de 1985, on les a mutés en «championnats du monde», dans quatre classes de bateaux. Simultanément, on a créé des «championnats du monde» pour «poids légers» féminins, dans trois classes de bateaux.

Dans de nombreux pays, seules les disciplines qui figurent au programme des Jeux olympiques sont favorisées par les instances sportives nationales. C'est la raison pour laquelle nous demandons une nouvelle fois au CIO de bien vouloir nous autoriser à élargir la compétition aux «poids légers», dans deux classes de bateaux, lors des Jeux olympiques de Séoul: «deux sans barreur» et «quatre sans barreur» pour «poids légers» hommes et femmes, sur bateaux standardisés.

En effet, au cours de ces dernières années, le coût du matériel a énormément augmenté. Les embarcations sont généralement fabriquées de façon artisanale par les équipes elles-mêmes. C'est pourquoi nous allons utiliser, lors des championnats du monde et des Jeux olympiques à venir, des bateaux standardisés – pour «poids légers» – beaucoup moins onéreux.

Les distances pour femmes s'allongent

Dr Hans Howald, président
de la Commission médicale de la FISA

Lors du Congrès de la FISA, à Rome, il a été décidé d'allonger les distances destinées aux femmes, et de les porter, à partir de 1985, à 2000 m et à 1500 m pour les «jeunes filles». Beaucoup pensent encore que ceci implique un effort accru. Chef de l'Institut de recherches de Macolin et président de la Commission médicale de la FISA, le Dr Howald explique qu'il n'en est rien et que c'est même l'effet inverse qui se produit. (Y.J.)

Vu sous l'aspect des facteurs biologiques, l'aviron de compétition est un sport complexe, qui exige une technique perfectionnée et une force musculaire supérieure à la moyenne. Il importe donc d'appliquer un entraînement approprié à l'apport d'oxygène requis. Sur ce point, les femmes et les hommes disposent de deux possibilités biochimiques, à savoir la libération d'énergie sans combustion d'oxygène (dégradation anaérobie des sucres) et la libération d'énergie par combustion de sucres ou de lipides due à l'oxygène (métabolisme aérobie ou oxydation). La possibilité anaérobie présente le grave inconvénient de la formation importante d'acide lactique entraînant avec elle une acidification de l'organisme tout entier. En revanche, la possibilité aérobie provoque seulement l'apparition d'acide carbonique et d'eau, dont l'or-



ganisme vient plus facilement à bout que de l'acide lactique. Dans une régate, qu'elle porte sur 1000 m ou sur 2000 m, ces deux mécanismes sont appelés à intervenir; néanmoins, l'importance du processus aérobie croît avec la durée de l'effort et tend à réduire les proportions de l'acidification. La force musculaire proprement dite et le poids des rameuses jouent, en outre, un rôle moins important sur 2000 m que sur 1000 m.

Bien que la compétition ne dure que de 5'30'' à 8' selon la catégorie de bateaux et les conditions météorologiques, l'aviron est considéré comme un sport d'endurance. Cette constatation implique un entraîne-

ment visant à améliorer l'absorption et l'utilisation de l'oxygène, mais cet entraînement n'a pas à être plus important par le fait de l'allongement de la distance.

Selon toute vraisemblance, il suffit de modifier légèrement le degré de sollicitation des différents facteurs de condition physique, ce qui signifie que l'entraînement d'endurance prendra le pas sur l'entraînement musculaire. Du point de vue médical c'est, là, une évolution qu'il faut saluer sans restriction car, au regard de la santé des sportifs, l'entraînement d'endurance revêt une importance qui n'est plus discutée.

Les images de rameurs totalement épuisés que nous trouvons dans les media et qui effraient le profane peuvent nous amener à penser qu'il faudrait épargner de tels états aux rameuses. Ce phénomène n'a, en fait, rien à voir avec la longueur du parcours ou avec la durée de la compétition; il est dû essentiellement à l'intense activation du métabolisme anaérobie au cours du sprint final, et de l'acidification de l'organisme qui en résulte. Comme nous le disions au début, cet accroissement de l'acidité est du même ordre sur les courtes distances, et il n'y a donc pas lieu de craindre un risque d'épuisement supérieur sur une distance plus grande. En outre, plus l'organisme est entraîné en endurance, mieux et d'autant plus rapidement il se remet de l'afflux d'acide lactique. Et il n'y a rien à craindre pour la santé des rameuses. En plus, contrairement à ce qui peut se passer dans un marathon, l'effort fourni en compétition d'aviron ne parvient pas à épuiser totalement les réserves d'énergie musculaire. Donc, si une femme est en mesure de courir un marathon, elle est à coup sûr capable aussi, à condition de disposer d'un entraînement approprié, de ramer sur 2000 m! ■

