Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 6

Artikel: Les joies de l'aviron, ça se fabrique et ça s'apprend!

Autor: Libal, René

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998608

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: 09.12.2025

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

Les joies de l'aviron, ça se fabrique et ça s'apprend!

René Libal, chef de la branche sportive

Comme le dit si bien quelque part Urs Heller, la Fédération suisse d'aviron est une petite fédération, mais qui a réalisé de grandes choses sur le plan international. Au mois d'octobre 1986, elle fêtait aussi le centième anniversaire de sa fondation. Bilan sportif de ce «bail» impressionnant: 18 médailles olympiques (4 d'or, 6 d'argent et 8 de bronze) et 5 titres mondiaux assaisonnés d'une médaille d'argent et de 7 autres de bronze. Au niveau européen, la Suisse a remporté 52 titres, ce qui dit bien le rôle joué par ce pays dans un sport dont on sait qu'il est beau mais exigeant. Pour y réussir en compétition, il est indispensable d'y connaître une initiation précoce et d'y jouir d'une formation de qualité. C'est la raison pour laquelle MACOLIN est heureux de pouvoir publier l'article de René Libal. J'espère bien pouvoir le faire suivre, dans un numéro ultérieur, d'une remarquable étude signée Catherine Frölich, maîtresse d'éducation physique, sur les «Possibilités d'introduction de l'aviron à l'école». (Y.J.)

Les joies de l'aviron

Les nombreux clubs d'aviron répartis sur le bord des lacs et rivières suisses offrent un accueil chaleureux à tous ceux qui se découvrent une envie de ramer... Or, l'aviron présente, en plus, de nombreux avantages. Autant de raisons pour en encourager la pratique! Avant tout, l'aviron est une activité très complète sur le plan de l'engagement physique. Le mouvement sollicite tous les groupes musculaires principaux au niveau des jambes, des bras, des abdominaux et du dos. L'enchaînement est harmonieux et la dépense énergétique se fait essentiellement en effort aérobie.

L'aviron est aussi un sport qui permet une grande variété d'activités: de la randonnée à la régate, en passant par l'excursion; dans cet éventail, les sportifs trouvent facilement un programme à la convenance de leurs goûts, de leur âge, de leur sexe, de leur niveau technique et de leurs ambitions. Bien que la technique d'un rameur de compétition soit extrêmement exigeante en ce qui concerne la coordination des mouvements, et bien qu'elle implique, par conséquent, de longues années d'entraînement rigoureux, l'initiation peut se faire en un laps de temps relativement court.

Sport d'équipe par excellence (si l'on excepte le skiff), l'aviron est un moyen idéal pour exercer la collaboration, la solidarité et les exigences de la dépendance mutuelle. Dans un équipage, chacun contribue – parfois anonymement – aux pro-

grès de tous. De plus, comme il se pratique en plein air, la beauté de l'environnement, particulièrement frappante en Suisse, est un atout de taille. C'est une sensation rare que de pouvoir évoluer sur un plan d'eau calme, loin du bruit et de la foule. En période de préoccupations écologiques, quel privilège!

Dans sa structure actuelle, l'aviron reste un sport très «amateur». Les nombreux clubs existants sont dirigés par des enthousiastes prêts à se dépenser sans compter.

L'aviron hier

L'aviron est une spécialité de grande tradition. Comme beaucoup d'autres, elle prend son origine en Angleterre. Elle s'est développée très rapidement dans les pays européens et aux Etats-Unis, vers la fin du XIXe siècle. Avec la France, l'Italie et la Belgique, la Suisse a participé, en 1892, à la fondation de la Fédération internationale. Dès lors, plusieurs personnalités helvétiques ont présidé à ses destinées. C'est encore le cas de son président actuel, Thomas Keller, un Zurichois qui a très largement œuvré pour lui donner son visage actuel.

Introduite comme discipline dès la rénovation des Jeux, la pratique de l'aviron a toujours été très étroitement liée à la compétition. Les adeptes de ce sport ont d'emblée eu les régates pour objectif. Ces dernières ont d'ailleurs pris un essor considérable, polarisant des intérêts aussi divers que le sport et l'événement social, voire mondain. Elles ont joué un rôle prépondérant dans l'évolution de ce sport, en le popularisant et en contribuant au perfectionnement des méthodes d'entraînement et du matériel.

S'il fallait citer quelques éléments marquants de l'histoire de l'aviron après la guerre, ils seraient trois à s'imposer: l'ouverture officielle de la discipline aux femmes à l'occasion des championnats d'Europe de 1953 en Roumanie; l'organisation des premiers championnats du monde, en 1962, au Rotsee (Lucerne); l'essor pris par cette discipline sportive dans les pays de l'Est (RDA, URSS, Tchécoslovaquie). Dans certains pays (Angleterre, Hollande, USA), la pratique de l'aviron a été, de tout temps, étroitement liée à l'encadrement scolaire et universitaire.

Aujourd'hui, en Suisse

Actuellement, l'aviron gagne de plus en plus en popularité en Suisse. La Fédération nationale regroupe 58 clubs. Les nombreux lacs et rivières de ce pays offrent de vastes possibilités, dont profitent près de 5000 rameurs et rameuses (3300 adultes et 1600 jeunes). Les succès remportés par la Suisse dans les grandes compétitions internationales témoignent de la vitalité de la fédération nationale et, surtout, de la qualité des rameurs et des entraîneurs.
L'objectif premier de la Fédération suisse d'aviron est d'élargir la base des pratiquants et, en particulier, de voir un nombre toujours plus grand de jeunes découvrir ce sport et le pratiquer avec plaisir. Dans le cadre de la promotion, l'accent est mis sur deux points: le développement du mouvement J+S d'une part, l'introduction de l'aviron dans les activités scolaires de l'autre.

L'apprentissage

Les responsables de l'aviron s'efforcent de rendre son apprentissage toujours plus attrayant. Ils se préoccupent de développer les moyens, les méthodes et l'organisation permettant d'initier les rameurs «par groupes». Il s'agit, pour cela, de mieux exploiter le temps que les moniteurs peuvent consacrer à l'enseignement et de mieux utiliser le matériel existant. Des méthodes nouvellement mises au point rendent aussi l'apprentissage plus varié et plus «ludique». Ainsi, certains principes traditionnels, qui veulent qu'un nouveau rameur passe parfois plus d'une saison sur le bateau d'initiation avant de découvrir, progressivement, les bateaux fins (skiff, double skiff, deux sans barreur, etc.) peuvent être abandonnés.

Avant l'initiation

La chose paraît relever du bon sens le plus élémentaire, mais mérite malgré tout d'être une fois de plus rappelée: pour s'initier à l'aviron, il faut d'abord être un nageur confirmé. L'habileté à la natation doit être démontrée dans des conditions naturelles (lac ou rivière), à proximité du club d'aviron pour simplifier, lorsque c'est possible. Nager de façon ininterrompue sur une distance de 300 m et être capable de progresser 10 m sous l'eau après un plongeon préalable semblent être des exigences de sécurité raisonnables. Ceci dit, les futures adeptes de l'aviron peuvent se rassurer: les moniteurs sont toujours présents, lors des tests, avec bateaux à moteur et gilets de sauvetage.

Les objectifs de l'initiation

Dans un premier temps, il faut apprendre à manier un bateau sur l'eau, à réagir face aux divers obstacles qui peuvent se présenter, à s'arrêter, à changer de direction, à reculer, à accoster... C'est, là, tout un programme déjà! Pour toutes ces raisons et pour d'autres encore, l'aviron est un sport qui exige une grande conscience de son corps et de ses mouvements. Il est donc fondamental de bien intégrer l'enchaînement des gestes dans la structure du coup de pelle et de maîtriser les mécanismes de transmission du mouvement. Durant la phase d'initiation, le moniteur fait respecter une cadence très basse, il met l'accent sur le rythme, différent selon qu'il s'agit de la poussée de la pelle dans l'eau ou du retour.
La pratique de l'aviron est indissociablement liée au matériel utilisé. Le rameur se doit donc de bien le connaître. La construction des bateaux, leur fragilité, les principes de réglage et d'entretien font partie intégrante de l'apprentissage du rameur novice.

Le matériel

Le bateau se juge sous deux aspects différents: celui qui touche à ses propriétés (forme, matière de construction, poids, etc.) et celui qui concerne son adaptation aux rameurs (hauteur des portants, rapport des leviers de rame, longueur des coulisses, écart des cale-pieds et des coulisses). Pendant l'initiation, c'est la robustesse du matériel qui compte le plus (bateau en polyester renforcé et de construction simplifiée). La préparation de l'embarcation doit malgré tout être minutieuse, bien adaptée à la morphologie et aux capacités physiques des utilisateurs. De nombreuses expériences prouvent que ce réglage peut influencer très favorablement la qualité de l'enseignement et augmenter la motivation des jeunes, qui éprouvent alors un plaisir certain à ramer dans des conditions confortables.

Pour en savoir plus...

Nombre de rameurs en Suisse

Affiliés à un club: 11 022
Actifs: 5440 (dont 1150 juniors)

Nombre de sociétés d'aviron

Clubs: 59
Cercles de régates: 4
Associations régionales: 5

Entraîneurs et moniteurs

230 dont 185 moniteurs J+S

Adresses utiles

Fédération suisse
des sociétés d'aviron (FSSA)
Rue du Collège 17
2013 Colombier
Tél. 038 41 16 16

Responsable pour J+S
M. René Libal
1052 Le Mont-sur-Lausanne
Tél. 021 32 99 83

Moyens d'initiation

En période d'initiation, les traditionnels bateaux larges, lourds et stables sont progressivement abandonnés. Les jeunes font preuve d'une grande faculté d'apprentissage, et ils se familiarisent donc rapidement avec la technique des bateaux fins et, souvent, individuels. Ce procédé leur permet de progresser sur des types de bateaux variés, ce qui stimule leur enthousiasme.
L'initiation comprend 4 éléments principaux:

- le skiff
- la planche à ramer
- les bateaux d'équipe (à deux ou quatre rameurs)
- le bassin à ramer.

Aucun d'eux ne peut se suffire. Le passage d'un bateau à un autre favorise l'épanouissement du rameur et la découverte qu'il peut faire des divers aspects de l'aviron: équilibre, enchaînement des mouvements, esprit d'équipe, etc. Pour toutes ces raisons, il importe qu'au moins deux des éléments évoqués ci-avant entrent dans l'apprentissage, chacun offrant des conditions particulières:

Le skiff

C'est indiscutablement le bateau qui garantit l'apprentissage le plus rapide et le plus efficace. Par sa sensibilité, il oblige le jeune rameur à garder un maximum de concentration. La réponse instantanée qu'il apporte à son comportement est un défi permanent, aboutissant nécessairement à un gain de maîtrise. Le skiff est le bateau préféré des novices. Il est aussi celui qui permet les meilleurs transferts, la technique acquise pouvant être mise à profit sur tous les autres modèles.
Il convient toutefois de souligner que ce moyen d'initiation n'est applicable que sur un plan d'eau calme et à l'écart du trafic naval. Si l'apprentissage se fait sur rivière, les courants peuvent représenter un danger important. De plus, le skiff met le savoir-faire et l'expérience des moniteurs à rude épreuve. Il est en effet primordial qu'ils sachent créer un climat de confiance parfaitement serein et qu'ils présentent exercices et corrections avec un maximum de précision.

A l'exercice sur la planche à ramer.

La planche à ramer

Son utilisation est nettement moins périlleuse. C'est depuis l'essor de la planche à voile que l'on a commencé à s'en servir comme moyen d'apprentissage. La planche à ramer est dotée d'un dispositif qui rappelle étroitement celui du skiff. La façon de ramer est aussi similaire. A son usage, on acquiert rapidement une grande aisance de mouvements, ceux-ci étant facilement transférables à d'autres bateaux. Outre son prix modique, ce substitut a l'avantage de se prêter à n'importe quel plan d'eau et de permettre un travail en groupe. Ces qualités font, de la planche à ramer, un instrument idéal pour l'apprentissage scolaire et pour les camps polyvalents puisque, en plus, il est robuste et facile à transporter. Le skiff ou le bateau d'équipe s'imposent malgré tout comme compléments indispensables, ceci afin de pouvoir expérimenter la différence de sensibilité.

Les bateaux d'équipe

Les bateaux d'équipe (le deux, le quatre, éventuellement le huit) orientent davantage l'apprentissage technique vers une perception visuelle. Le rameur débutant copie la démonstration du geste plutôt qu'il n'expérimente lui-même le mouvement en fonction de la réponse du bateau. S'il relègue quelque peu le problème de l'équilibre au second plan, ce moyen d'initiation accentue un autre aspect de l'aviron, à savoir la coordination entre les divers rameurs et leur collaboration. Par leur stabilité, les bateaux d'équipe se prêtent bien aux plans d'eau agités, aux rivières et à tout endroit où le chavirage peut représenter un risque accru. Ils garantissent une sécurité optimale.

Le bassin à ramer

Il constitue, comme la planche à ramer, un moyen d'apprentissage complémentaire. Il convient surtout aux débutants, auxquels il est nécessaire de démontrer les mouvements de base et d'expliquer la terminologie spécifique de l'aviron. Les moniteurs qui disposent de cette installation se déclarent satisfaits de son efficacité, surtout pour des séances combinées (explications et essais sur le bassin à ramer, expérimentation de ces principes sur le skiff, le double, ou autre); de plus, le bassin est un excellent substitut au bateau en cas de mauvaises conditions météorologiques.

Durée et caractéristiques de l'initiation

En principe, l'initiation se fait sur quatre étapes:

- l'accoutumance
- l'apprentissage du mouvement de base
- le perfectionnement de la technique
- l'expérimentation des différents bateaux.

Il s'agit là, d'un enchaînement optimal pour les nouveaux rameurs. La durée totale du cycle ou le nombre de séances à y consacrer sont difficiles à évaluer avec précision, la chose dépendant du niveau des candidats, du nombre de rameurs faisant partie de chaque groupe, de la qualité du plan d'eau, des conditions météorologiques et, bien sûr, de la compétence du moniteur. Compte tenu de ces données, la durée de cette période devrait se situer entre 20 et 24 séances.

Le stage polyvalent apparaît comme une solution idéale pour organiser l'apprentissage des jeunes rameurs. Dans son cadre, ils ont la possibilité de faire ample connaissance entre eux et avec les moniteurs, et de se familiariser avec le matériel. De plus, les séances peuvent être facilement complétées par l'utilisation de la vidéo, par des cours d'entretien du matériel, etc. Ce qui est primordial, c'est que le premier contact avec l'aviron se fasse sous forme ludique, car cela permet d'assimiler plus facilement les gestes et les manœuvres dans une ambiance joyeuse et spontanée.

Quelques réflexions sur l'initiation

L'âge idéal pour aborder l'aviron se situe entre 12 et 14 ans. A ce moment de leur vie, les adolescents sont parfaitement en mesure d'apprendre le mécanisme des mouvements, de s'habituer à la résistance de la pelle dans l'eau et d'assurer l'équilibre du bateau. Le choix éventuel d'une spécialisation de compétition se fait alors dans des conditions très positives.

En fonction d'expériences menées ces dernières années, on estime que c'est le bateau de couple qui sert de façon la plus concluante l'apprentissage. Il correspond d'ailleurs fort bien à la morphologie des jeunes. L'efficacité de l'initiation est très largement déterminée par l'organisation des cours. Pour que l'enseignement soit efficace, les groupes devraient compter de 4 à 9 élèves par moniteur. Un nombre plus élevé pourrait compromettre tant les progrès à réaliser que la sécurité. Une autre condition importante est de disposer d'un bateau à moteur.

Conclusion

Les méthodes d'apprentissage de l'aviron ont sans doute été trop longtemps négligées au niveau des clubs. Mais, les nouvelles structures qui se mettent en place actuellement devraient contribuer à changer cette situation. Il faut toutefois bien tenir compte du fait que, contrairement à d'autres spécialités sportives solidement implantées dans les programmes scolaires, l'aviron ne dispose que rarement d'«ambassadeurs» parmi les enseignants, qu'ils soient maîtres d'éducation physique ou de branches générales. En outre, ce sport ne jouit pas d'une très large audience auprès des media. Il faut donc profiter de la chance actuellement offerte par l'introduction de l'aviron (sous forme de cours à option) dans la formation des candidats au titre de maître d'éducation physique. Il convient aussi d'organiser des cours de recyclage pour enseignants déjà formés et de dynamiser les structures existantes d'une façon générale. Ainsi, en collaboration avec les moniteurs J+S, il serait souhaitable que soient mis sur pied des cours facultatifs d'aviron et des camps, dans le cadre des collèges, des gymnases et de l'Université, voire dans celui des écoles professionnelles.

Dans les clubs, l'organisation de l'initiation doit être conçue en fonction d'une campagne de «recrutement», de façon à pouvoir accueillir les nouveaux rameurs par classes d'âge. Ce procédé simplifie l'encadrement et l'adaptation du matériel. On peut certainement dire, pour terminer, que grâce à la capacité d'accueil des clubs et grâce au désir qu'ont les responsables de populariser l'aviron, l'avenir de ce sport doit être envisagé avec optimisme. ■