

Les bienfaits de l’Aviron¹

“Sur le plan musculaire, l’aviron est un sport quasi-complet puisqu’il fait travailler pratiquement tous les muscles : membres supérieurs, membres inférieurs, abdominaux, lombaires...

Sport d’endurance, il ne présente que des avantages pour l’appareil cardio-vasculaire : il régularise ou fait baisser la pression artérielle, abaisse la fréquence cardiaque et améliore le rendement énergétique.”²

« En terme de sécurité, l’aviron est intéressant parce que c’est une activité assise qui va mobiliser de nombreuses masses musculaires, mais qui ne va pas induire d’accidents potentiels ... liées aux vibrations, donc pas de sollicitations des articulations, comme dans un sport tel que la course à pied ou la marche rapide ». ³

En quoi ramer est-il bon pour la santé ?⁴

“Les cardiologues du sport sont unanimes : l’activité physique, dont l’aviron, est recommandée aux insuffisants coronariens.

- À même charge de travail, le sujet entraîné économise son cœur, par un rendement musculaire plus rentable, son niveau de stress adrénérquique (source de danger pour le cœur) est moindre.

- L’effort suffisamment soutenu consomme des sucres et des graisses, bien souvent en excès pour nombre d’entre nous. L’activité physique fait alors partie intégrante d’une perte de poids programmée.

- L’aviron est aussi un sport de souplesse, on l’oublie trop souvent . Les étirements sont bons à tout âge et plus on est souple, moins les muscles demandent au cœur de travailler.

- Enfin, ramer reste excellent pour la santé mentale. [...] La dynamique de groupe est un excellent stimulant pour veiller sur son hygiène de vie.”

- Ramer, pédaler, nager permet d’effectuer une séance de qualité tout en travaillant en décharge et d’éviter ainsi les blessures. Les entraînements les plus modernes intègrent cette notion de prophylaxie dans le sport (prévenir l’apparition ou l’aggravation des blessures).

Un sport bon pour le moral !

La pratique de l’aviron favorise les échanges sociaux, car le club est un lieu d’échanges, d’entraide et de partage d’expériences : c’est un lieu où l’on se retrouve pour discuter de nos vies respectives, et aussi pour décompresser de la vie de tous les jours. Une fois sur l’eau, on s’abandonne agréablement aux plaisirs de la glisse ; les mêmes effets peuvent être ressentis lors des séances d’entraînement sur rameur, où l’on prend plaisir à ramer ensemble, à comparer ses résultats, à discuter et à plaisanter autour d’un café...

Tout à la fois sport collectif et individuel, l’aviron renforce l’estime de soi : l’on se sent plus fort, en meilleure forme, et les effets s’en ressentent sur notre vie de tous les jours par une amélioration de la concentration dans le travail, de meilleurs résultats à l’école (collège, lycée, mais également à l’université), et une intégration facilitée dans la vie sociale.

1 - Source © Article rédigé par Etienne SOTTAS pour Incept

2 - Dr Christian Palierne, Médecin de la Fédération Française d’Aviron

3 - Professeur Xavier BIGARD – Physiologiste et Nutritionniste (Émission Télématin – Bien-être – 26/10/2013 – France 2)

4 - Source :© 2004 - Fédération Française d’Aviron – www.avironfrance.fr - L’Aviron magazine n°624 – juillet 2002 – Anne-Lise POLACK avec le Docteur Gérard LAGRANGE