

# L'aviron

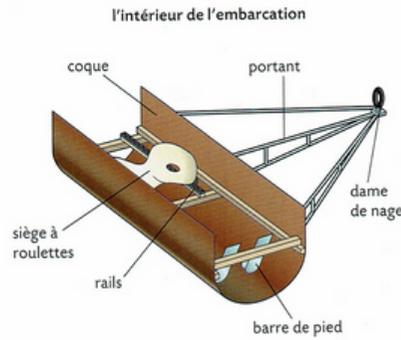
Extraordinaire engin ! D'un coup de rame, cette étrange araignée d'eau glisse de plusieurs mètres. L'aviron est le meilleur des sports pour l'équilibre physique.

## Galériens par plaisir !

Le célèbre poète latin Virgile décrivait déjà la première course d'aviron, au 1<sup>er</sup> siècle avant J.-C. L'aviron fait partie de la même famille que le canoë et le kayak, mais il se pratique uniquement en eau calme, sur les lacs ou les rivières. L'autre différence provient du moyen de propulsion : ici, pas de pagaies, mais des rames (appelées avirons) fixées au bateau. Elles ne sont pas directement en appui sur la coque, mais sur les portants situés de chaque côté de l'embarcation. Ce sport tout en puissance est fait pour les garçons et les filles solides !



L'aviron n'est pas seulement un sport de vitesse. C'est aussi une formidable façon de découvrir des paysages et de profiter de la nature.



## Le bon plan

Un plan d'eau sans obstacle, sans courant, à l'abri du vent... Les 6 bateaux sont alignés au départ, en face de leur couloir, large de 5 m. C'est parti ! Le vainqueur est le premier dont l'avant de l'embarcation franchit la ligne d'arrivée. La distance est de 1 000 m pour les minimes, 1 500 m pour les cadets et juniors, 2 000 m pour les seniors.



## La joute, un sport de 5 000 ans !

Si l'aviron fait partie de la tradition anglaise, la joute est un sport français. Il existe des variantes lyonnaise, languedocienne, provençale ou parisienne. Au son de la musique, 2 hommes, debout chacun sur un bateau, essaient de se faire tomber dans l'eau avec une lance de bois. Et la tradition veut que le vainqueur du tournoi plonge pour aller embrasser son dernier adversaire qui barbote dans l'eau...



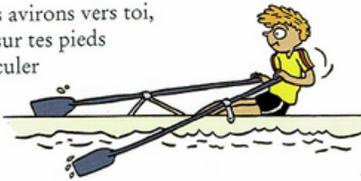
## Propulse-toi !

L'aviron fait travailler tous les muscles grâce à la technique de propulsion utilisée pour avancer.



1. Tu glisses vers l'avant en ramenant les rames en arrière.

2. Tu tires les avirons vers toi, en poussant sur tes pieds pour faire reculer ton siège.



## Comment ça marche ?

L'aviron, ce n'est pas le nom du bateau, mais celui de la rame. En bois ou en fibre de carbone, celle-ci est placée dans une fixation appelée « dame de nage ». Le rameur, assis sur un siège à roulettes, tire en cadence sur les avirons. Le barreur agit sur un tout petit gouvernail. Il donne surtout le rythme à ses coéquipiers. Les bateaux peuvent être armés « en couple » (le rameur dispose de 2 avirons) ou « en pointe » (un aviron manié à 2 mains). Il existe aussi des yoles de mer, qui se mesurent lors de compétitions acharnées.



Les Français Hugo Boucheron et Matthieu Androdias ont été sacrés champions olympiques en 2 de couple aux JO de 2021. Ensemble, ils ont aussi remporté (entre autres !) le titre mondial en 2018 et la Coupe du monde en 2021.

types d'embarcations  
skiff (1 rameur, bateau armé en couple)



2 sans barreur (2 rameurs, bateau armé en pointe)



double scull (2 rameurs, en couple)



2 barré (2 rameurs, 1 barreur, en pointe)



4 sans barreur (4 rameurs, en pointe)



4 de couple sans barreur (4 rameurs, en couple)



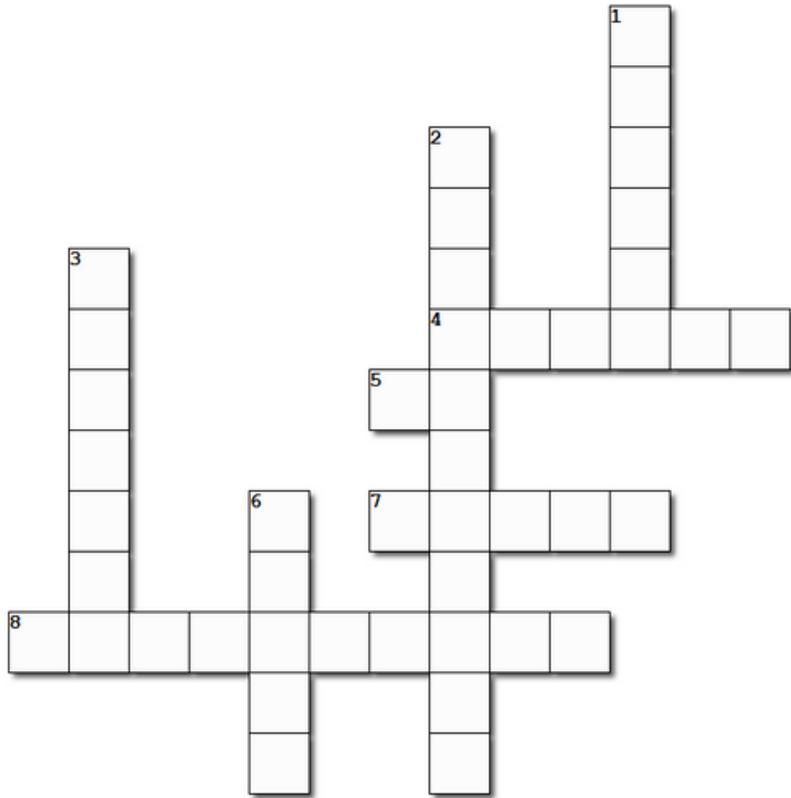
4 barré (4 rameurs, 1 barreur, en pointe)



8 barré (8 rameurs, 1 barreur, en pointe)



## L'aviron



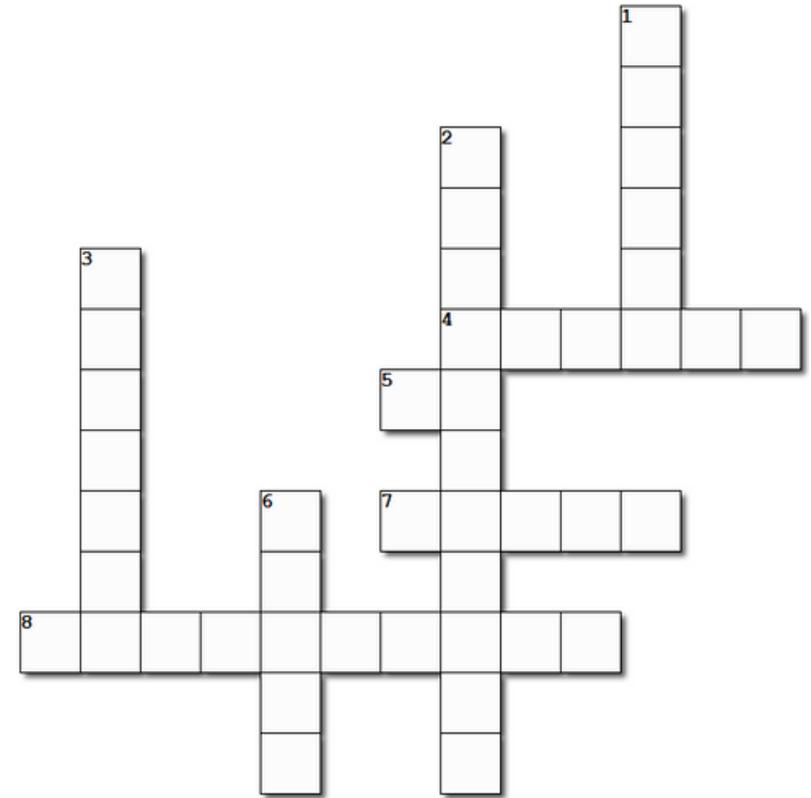
### Horizontal

4. Nom de la rame.
5. Médaille des Français aux JO de Tokyo
7. Pour pratiquer l'aviron, l'eau doit être...
8. Technique pour avancer

### Vertical

1. Personne qui rame.
2. Autre nom d'un bateau.
3. Personne qui agit sur le gouvernail.
6. Sport français de combat sur l'eau.

## L'aviron



### Horizontal

4. Nom de la rame.
5. Médaille des Français aux JO de Tokyo
7. Pour pratiquer l'aviron, l'eau doit être...
8. Technique pour avancer

### Vertical

1. Personne qui rame.
2. Autre nom d'un bateau.
3. Personne qui agit sur le gouvernail.
6. Sport français de combat sur l'eau.