

La Vogalonga est une course populaire d'aviron disputée dans le décor majestueux de Venise.



# Au carnaval des rameurs

RENATA LIBAL  
renata.libal  
@lematindimanche.ch

Dos droit et paumes prêtes à toutes les ampoules: ce dimanche de Pentecôte, au coup de canon, cinq bateaux du Lausanne-Sports aviron manœuvrent sur la lagune, pour se positionner dans le peloton de départ de la Vogalonga. Ramer à Venise: voilà ce que propose la plus célèbre course populaire d'aviron au monde. Griserie du sprint final sur le Canal Grande!

Soyons honnêtes, la Vogalonga ne relève pas de l'exploit olympique: 2100 embarcations se bousculent dans un brouhaha de gondoles, kayaks, dragons boats... Conçue, en 1975, comme une protestation contre les bateaux à moteurs qui perturbent la Sérénissime, la course est devenue une ma-

nifestation folklorico-touristique. N'empêche: les 32 kilomètres de boucle en mer, via Murano et Burano, représentent un joli défi, que les rameurs de loisir des clubs suisses s'imposent avec délectation. Le chrono importe peu: tout est dans la synchronisation durant près de quatre heures d'effort, dans le geste juste à chaque prise d'eau, dans la glisse harmonieuse. «Bien ensemble!» est le cri favori du barreur.

Comme en course à pied ou en cyclisme, l'aviron propose aujourd'hui des rencontres populaires, qui permettent de se lancer des défis et de se motiver à l'entraînement. En septembre, la traversée de Paris (28 kilomètres) connaît un succès grandissant, tout comme la Bilac en Suisse (30 km entre Bienne et Neuchâtel). À vos rames, il s'agit de bien se préparer.

## La technique



S'il suffisait de tirer comme une brute... Le mouvement est beaucoup plus subtil et exige une extrême précision: synchronie, juste inclinaison de la rame, longueur de passée. Après huit saisons raisonnablement assidues, mon coach favori me rappelle encore et toujours de serrer les omoplates... L'ergomètre permet de corriger la posture et de renforcer les jambes. La bonne nouvelle: ce sport est doux pour les articulations.

## Les bateaux



Les débutants s'initient sur des yolettes pour 4 rameurs et un barreur, larges et stables. Ces mêmes bateaux sont les favoris des randonnées au long cours (plus de 15 km d'affilée), surtout en mer. Pour la glisse sur surface plate on préfère les fins bateaux de compétition: skiff (en solo), doubles, à quatre ou à huit rameurs. L'aviron cumule la puissance des rameurs, on peut donc combiner débutants et expérimentés et faire des équipes mixtes.

## L'entraînement



En vue des courses, les équipes constituées s'entraînent ensemble pour coordonner les mouvements et automatiser les réflexes. Avant la Vogalonga, il est attendu que chaque rameur ait parcouru au moins 200 kilomètres dans la saison (une vingtaine de sorties). Les exercices de manœuvres sont particulièrement importants aussi, pour bien maîtriser les réactions et l'inertie du bateau dans la cohue.

## La condition physique



Cette année, Patricia Soave, membre du club et coach sportive à la tête de Wellness attitude, à Lausanne, a élaboré un programme de renforcement et étirement spécifiques, sur un mois. «Il s'agit surtout de solliciter la chaîne musculaire postérieure, dit-elle, pour améliorer la posture et éviter les déséquilibres qui peuvent, à la longue, provoquer des tensions.» Priorité: la puissance et l'explosivité des jambes - ce sont elles les moteurs du bateau.

## Le grand jour



Après presque trois mois de préparation, le matin de la course est enfin là. Quatre heures d'effort en rythme, en symbiose avec le rameur à la nage, celui qui imprime le mouvement et donne l'impulsion au bateau. Un rôle astreignant, qui nécessite calme, force et expérience. Il est possible d'intervenir les places (une manœuvre pour équilibristes sur les vagues), mais pas sûr que le barreur se repose vraiment durant la Vogalonga.