

COMMISSION DE SANTE  
2018  
« RAMEZ EN OCCITANIE »

De Beaucaire à Cazaubon le geste d'aviron ne change pas beaucoup ; il a simplement un gout plus salé près de la Méditerranée.

Et le rameur, qu'il soit compétiteur, loisir, handicapé, jeune ou plus âgé ,devra toujours S'astreindre à quelques règles afin de trouver un maximum de plaisir, confort, envie etc, dans son activité pour mieux s'y épanouir ;

Les grecs et les latins nous ont légués des formules toujours actuelles :

« Connais toi toi même »

« Un esprit sain dans un corps sain »

Ne les oublions pas ; Et contrairement aux « Commandements « négatifs de la Bible, j'y ajouterai quelques pensées et suggestions « positives » :

tu trouveras du plaisir dans ton bateau

tu dormiras suffisamment

tu t'alimenteras correctement,avant et après l'effort

tu boiras (de l'eau) suffisamment

tu te méfieras des compléments et »fortifiants «

tu te doucheras régulièrement et tes mains tu laveras souvent

tes vaccins tu contrôleras

régulièrement tu t'échaufferas

tes coéquipiers tu écouteras

sur un échec tu rebondiras

ton sac de sport tu vérifieras

si problème de santé tu signaleras, etc, etc,etc

Bref, on enfonce toujours des portes ouvertes, mais il est bon de répéter pour éviter quelques désillusions : hypoglycémie ,asthme d'effort, coup de chaleur et de soleil , Tendinopathies etc ;

L'aviron se pratique à tous les ages, mais nous serons surtout sensibles aux extremes :

- les enfants sont « increvables » et récupèrent tres vite ; ce n'est pas une raison pour les « charger » car ces « petits d'homme » sont en devenir et les spécialisations précoces ne sont pas les bienvenues ; La « péripuberté » est un passage délicat au niveau physique et psychologique et les certificats médicaux de non contre indication au sport méritent d'être effectués correctement et régulièrement ,( le délai de renouvellement à 3 ans n'est pas forcément judicieux à ces âges ;

-De même pour les « anciens » qui ont parfois accumulé quelques facteurs de risque, un bilan cardio vasculaire régulier est souhaitable ; et ne parlons pas du « Dos » des rameurs, qui est fortement sollicité à tous les âges et ce malgré une amélioration de la technique et des positions ;

A ce sujet, une première soirée autour de l'Aviron Santé a permis de découvrir la méthode « Mckensie » ave Gabor Sagi pour protéger et soulager nos dos ; elle paraît tout à fait adaptée

à notre activité ; Egalement lors de cette soirée , une nouvelle approche de la nutrition nous a été proposée par Béatrice Ganil-Miller et permis d' »alimenter » le débat sans fin autour de la diététique ;

La poursuite de ces « soirées » se fera en fonction des dotations qui à mon goût relèvent Davantage du Ministère de la santé que celui des Sports !!!; Des sujets concernant le système cardiovasculaire et secourisme sont envisageables , mais toujours dans le cadre « Santé » et non compétition .....

Concernant les régates , le cahier des charges concernant la sécurité n'est pas toujours très lisible , mais sur les gros événements le protocole « poste de secours » est acté avec de nouveaux impacts financiers , et se pose toujours la question : « plongeurs ou nageurs sauveteurs»

Au terme de cette première année « occitane » le rôle de la commission « de santé » Demeure toujours la transmission des infos « sanitaires » de la Fédération, mais surtout un apport au niveau de la prévention, que ce soit lors des rassemblements de jeunes ,ou au niveau des « loisirs » (sachant que les « formule 1 » sont pris en charge dans des structures adaptées), afin que l'Aviron que tout le monde décrit comme un »sport complet » soit également un lieu d'épanouissement pour toutes et tous ;

Et comme Henri Salvador nous pourrons chanter en cœur :

« L'aviron c'est la santé, et ramer c'est la conserver..... »

Bonne fin d'année

ML

## SPORT, 1600 POSTES SUPPRIMÉS

