

Drôle d'année 2020.....

Ce Coronavirus nous a bien déstabilisé et obligé à nous « réinventer »

Quoiqu'il en soit, la vie continue, et le sport ,comme tant d'autres activités voit ses règles modifiées ;

La santé est devenue une priorité (mieux que la météo!!), et nous avons vu surgir de nouvelles façons de vivre et d'exister ;

Comme tant d'autres , l'aviron s'est vu amputé d'une grande partie de ses diverses activités ; mais s'il faut positiver, on retiendra que cette épopée nous permet une prise de conscience pour renforcer les règles d'hygiène, et que grâce aux gestes barrières de base ,de nombreuses pathologies saisonnières (rhumes, gastro entérites, grippe(?) etc) sont moins présentes ; Ne serait ce que pour l'aviron, le lavage des mains et du matériel, permet d'éviter bien des pathologies transmises par les eaux parfois douteuses..

Au plan médical , les règles de base n'ont pas changé; la préparation physique et psychologique, l'hygiène corporelle et alimentaire, sont les compléments habituels et indispensables de l'encadrement technique ;

Depuis que la « Mer qu'on voit danser... » a rejoint la ligue d'Occitanie , les pratiques ont évolué pour certaines et certains avec de nouvelles possibilités, mais aussi avec de nouvelles contraintes au niveau santé ; le loisir y a une grande part et c'est le moment de rappeler aux rameurs «non compétiteurs », de ne pas hésiter à faire des bilans cardio vasculaires adaptés à leur âge et activité ;De même « l'aviron santé » est un très bon moteur pour garder la forme, ne serait ce que en raison du matériel adapté, et du caractère non traumatisant de cette discipline ;

Concernant les compétitions, notre activité a beaucoup de succès auprès des contrôles anti dopage et depuis le temps que je les vois à Cazaubon, je pense que c'est du, entre autres choses,à l'accueil ,à l'organisation ,et à la recherche de bonnes statistiques pour « L'AFLD » !!; quoiqu'il en soit le message est toujours le même : attention à tout médicament ingéré même pour des petits bobos ; ne pas hésiter à signaler aux soignants l'activité que vous faites ; attention également aux compléments alimentaires ou autres ; et utiliser le site au moindre doute :

<https://www.afld.fr>

En cette fin d'année et à l'aube de la nouvelle olympiade, m'estimant « hors d'âge »(mais hélas pas comme l'Armagnac!!), j'ai décidé de ne pas renouveler ma présence à la ligue, et, n'ayant pas pu (ou su) trouver un successeur, le poste de médecin est vacant ,en espérant qu'il soit pourvu au plus vite , et s'il faut « briefer » la, le ou les prétendants je ne serai pas très loin ;

En souhaitant que les rameurs continuent longtemps à voguer et se faire plaisir sur bassins et sur mer, je remercie les ligues Midi Pyrénées puis Occitanie de m'avoir accompagné toutes ces années.

Michel Lestrade

PS :ci joint un souvenir sonore d'une rencontre en novembre 2020

31 décembre 2020