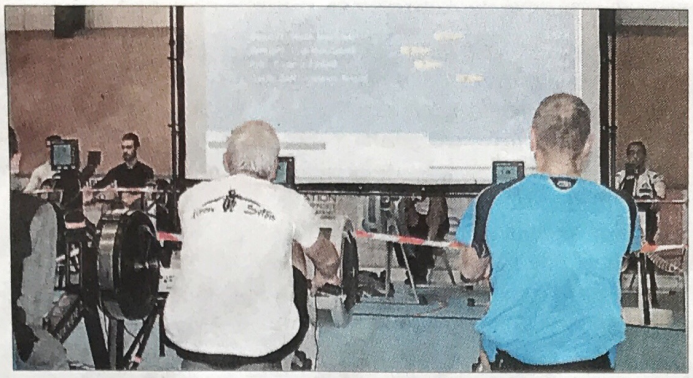

■ Les rameurs font face à l'écran qui indique instantanément leur position. Sophie Dubocage peut ainsi se voir… devant.

AVIRON Ce samedi à Albert-Batteux (Montpellier), Open régional indoor

Les rameurs au sec sur ergomètre

L'aviron peut aussi ramer au sec, en indoor. Cela fait partie des qualités de ses pratiquants que d'arriver à tirer leur épingle du jeu sur différents terrains : plan d'eau, tête de rivière, test ergomètre, comme ces championnats de Ligue qui se sont déroulés dans différentes régions de France ce samedi ; à Villemur et à Montpellier pour l'Occitanie. C'est donc à Albert-Batteux que des dizaines de rameurs sont venus se frotter à l'indoor. *« Si on veut être sélectionné en Ligue ou en équipe de France, il faut être complet. C'est un sport qui demande de l'endurance, de la force, du lactique »* explique le coach de Sophie Debloque, entraîneur fédéral, vainqueur hier de sa catégorie et championne de France l'an passé. La sociétaire de Grenade a battu ce samedi son record de six secondes et à ce niveau-là, *« c'est un gros saut, les dernières secondes sont très dures !* dit-elle encore essoufflée par la performance. Pour motiver les sportifs, DJ et speaker mènent l'ambiance. Deux zones de pratique ont été installées pour que ça enchaîne, avec un écran géant qui indique instantanément l'avancée des coups de rame. Du jeu vidéo mais humain, tout ce qu'il ya de plus humain. *« A la fin, on ne sent plus ses jambes, c'est que du mental. »* Cette manifestation qui comptait aussi pour le Grand prix du département, était portée par le Muc aviron et Poids d'interrogation, association de personnes concernées par leur poids, qu'il soit en excès ou en déficit. *« L'ergomètre étant un outil adapté pour les personnes en surpoids »*. Samedi, l'Open s'est achevé par une séance d'avifit, quand le sport santé et bien-être rament ensemble. À noter que les meilleurs se retrouveront au championnat de France ergomètre à Paris-Charléty en février. Une autre histoire.

■ Grosse bagarre chez ces messieurs qui ont joué les gros bras pour se classer. N. H.

NATHALIE HARDOUIN
nhardouin@midilibre.com