FFSA

COMMISSION DE « SANTE »

« MENS SANA IN CORPORE SANO »

« un esprit sain dans un corps sain »

Ou s’arrête le Sport ? ou commence le Cirque ?

Au vu de manifestations sportives récentes , on peut se le demander, tant les athlètes sont de plus en plus considérés comme des « faire valoir » du grand show médiatico-business : à voir le traitement réservé à des marathoniens ou des coureurs cyclistes, on peut se poser la question du respect de la personne et de l’honnêteté de tout ce beau monde qui se gave sur leur dos, sans renvoyer l’ascenseur pour promouvoir le sport, c’est à dire des espèces sonnantes et trébuchantes !!

Mais notre propos est plutôt la santé des sportifs qui sont parfois amenés à tricher pour satisfaire les exigences de tous ( public, sponsors, médias, politiques etc)

Et me direz vous ,que peut faire la commission dite de « santé » dans ce univers ; bon d’accord elle est plus souvent en hibernation qu’en activité et se contente, année après année de rappeler les « fondamentaux » (comme on dit !!), voire enfoncer les portes ouvertes…. ;et ayant délaissé la médecine depuis bientôt 4 années, ce rapport n’est peut être pas exhaustif de l’apport médical à l’aviron « moderne » !!

Donc nous rappelerons que l’Aviron est un sport de glisse, normalement atraumatique , qui met en jeu les filières «  aerobie et anaérobie »,qui allie l’élégance à l’efficacité, et qui accepte tous les âges et tous les niveaux ;

Pour être efficace et agréable il s’appuie sur un socle technique et une condition physique à géométrie variable suivant les objectifs ;

+Le «  haut niveau » demeure réservé à une minorité et doit bénéficier d’un environnement privilégié ; mais 95% des rameurs échappent à cette « niche » et doivent tout de même bénéficier d’un accompagnement ;

+ le Certificat médical : il doit être effectué par un médecin qui sera informé des contraintes spécifiques à chaque sport , et pour l’aviron le système cardio vasculaire et le rachis sont prioritaires ; quant à la fréquence de ce « certificat »,parfois allégée par la production annuelle d’une fiche « qcm », elle doit être reconsidérée aux âges clef que sont l’adolescence et la « cinquantaine »..voire plus… !

+Sport et santé : faut il faire du sport pour être en bonne santé, ou faut il être en bonne santé pour faire du sport ?? « that is the….. » ; le sport s’adresse à toutes et tous, mais si il y a un handicap mieux vaut l’adapter au sport et non l’inverse ;

+L’accompagnement du « rameur », même et surtout « loisir » doit se faire dans la mesure du possible , par l’acquisition d’une technique de base et une confiance sans cesse renouvelée :

+Concernant les plus jeunes, il semble évident de tenir compte des différences physiologiques « filles garçons » et adapter la préparation physique en tenant compte des « états d’âme » de l’adolescence ; de même apprendre à gérer l’échec leur permettra de mieux rebondir….

+La prévention demeure indispensable à toute pratique sportive et s’appuie sur une bonne hygiène de vie axée sur une diététique adaptée, une préparation et échauffement corrects, une récupération suffisante, une gestion du stress effective ; Elle diminuera d’autant les grains de sable qui empoisonnent l’activité de la rameuse : mal au dos, ampoules, tendinites, coups de chaleur etc etc

+L’aviron de mer (que je connais mal) présente de nouvelles contraintes physiques et environnementales ,et la préparation physique y prend toute son importance ;

+Le Dopage (serpent de « mer » de tous les sports depuis l’antiquité), et qui commence dans les biberons (vitamines et autres….) doit être expliqué aux plus jeunes, en leur montrant que la « triche » ce n’est plus du sport (quoique !!) et que l’éthique en prend un coup ; cela évitera peut être à certains de se sentir « asthmatiques » au départ de régates ….

+S’il m’est difficile de cautionner certains sports ou le but est de mettre KO l’adversaire avec toutes les séquelles à venir ( s’il arrive à vieillir !..), il m’est plus agréable d’accompagner certaines pratiques axées sur la technicité, l’élégance, le respect de l’autre, le plaisir etc, et l’Aviron en est une ;

Voilà, nous pouvons refermer la porte « entrebaillée, » et chanter avec Alain Souchon :

« Rame,rame ,rameurs, ramez

on n’avance à rien dans c’canoé

la haut

on te mène en bateau

tu n’pourras jamais tout quitter

t’en aller

tais toi et rames »

Bonne année

ML