

AVIRON, MODE D'EMPLOI

Ramer pour avancer

Engagée aujourd'hui en demi-finales, la Niçoise Elodie Ravera-Scaramozzino tentera d'accéder en finale du deux de couple femmes. Une compétition peu connue du grand public

L'aviron se découpe en plusieurs catégories. Sur une embarcation, il peut y avoir un, deux ou quatre athlètes. Dans le cas d'Elodie Ravera-Scaramozzino, elles seront deux. Accompagnée d'Hélène Lefebvre, la Niçoise participe à l'épreuve de deux de couple. « Quand on est deux, il y a soit le deux de couple ou le deux sans barreur. Dans le deux de couple, les rameurs ont un aviron dans chaque main. En deux sans barreur, il y a un aviron par rameur, » explique Florian Chedrué, responsable sportif et entraîneur au club nautique de Nice.

2 kilomètres à fond

Sur un parcours de deux kilomètres, les six équipes s'élancent pour une course de moins de sept minutes avec un départ à fond. « Les cents premiers mètres, il faut être à fond, la grande partie de course il faut aller vite tout en gardant un peu d'énergie pour finir les deux cents derniers mètres à fond. Après il faut



Le deux de couple femmes emmené par la Niçoise Elodie Ravera-Scaramozzino (ci-dessus lors des qualifications) a une chance de médaille à Rio. (Photo AFP)

s'adapter selon ses adversaires. » La force est donc l'une des caractéristiques essentielles pour les rameurs. « C'est un sport très dur physiquement, on solli-

cite les jambes, le dos et les bras. Il faut des qualités athlétiques, cardiaques et musculaires. C'est l'un des sports les plus durs physiquement derrière le ski de

fond. » En terme de technique, il est important que les rames restent le plus longtemps dans l'eau pour acquérir le plus de vitesse. Sur une course, deux cent

cinquante mouvements sont effectués.

Des sélections particulières

D'où l'importance de la

taille afin d'avoir une plus grande amplitude. Concernant les équipes composées de chaque embarcation, cela se joue lors des championnats nationaux. « Les deux premières en skiff (individuel) des championnats de France sont associées. Pour elles, cela ne change pas grand-chose, elles couraient déjà ensemble. » Chez les hommes en revanche, ces critères de sélection, ont apporté quelques changements. Jérémie Azou et Stany Delayre remportent de nombreuses compétitions internationales, mais Delayre terminant troisième en skiff des championnats de France ne pourra venir aux JO. Jérémie Azou sera associé à Pierre Houin.

ALEXANDRE DEMESY

Demi-finales

A partir de 15h10. Hier le deux sans barreur poids légers messieurs de Jérémie Azou et Pierre Houin s'est qualifié pour les demi-finales (demain).