

## Conseils médicaux pour la pratique d'une randonnée en aviron

Randonner en aviron peut sembler à la portée de tous et ne poser a priori aucun problème particulier. C'est certes ramer à son allure, souvent en équipage, en profitant des beautés du paysage puisque ces randonnées sont habituellement proposées dans des sites plutôt touristiques (voir le programme des randonnées d'aviron EDF disponible sur le site de la FFA). Mais derrière cette perspective bucolique se cache parfois une réalité plus dure et cette expérience, d'abord un simple projet de promenade à la rame, peut vite tourner au cauchemar et vous laisser des souvenirs cuisants...

Cet article, non exhaustif, se veut un ensemble de recommandations pour vous permettre de vivre le mieux possible une randonnée en aviron et faire en sorte qu'elle soit une vraie « promenade de santé ». Préparer une randonnée en aviron implique qu'on pense à gérer un ensemble de problèmes potentiels. Il va s'en dire qu'il faut être entraîné un minimum pour être en mesure de supporter diverses contraintes, notamment la durée de la randonnée (évidemment plusieurs heures), la distance (souvent entre 20 et 40 kilomètres et dans certains cas plusieurs jours de suite), avoir des mains préparées avec une hygiène cutanée correcte. Il faudrait éviter de s'inscrire à une randonnée sans avoir au moins quelques mois de pratique de l'aviron loisir derrière soi, même pour faire plaisir à un groupe sympathique qui veut vous entraîner dans ce projet. Si vous ne tenez pas votre place sur le bateau, vous pénaliserez vos équipiers qui devront ramer à votre place, c'est à dire plus longtemps que prévu alors qu'il devrait se reposer. C'est une situation complexe qui crée des tensions dans un équipage et qui laisse forcément de mauvais souvenirs. Dans l'absolu, le calcul du temps d'effort est strictement mathématique. Pour un équipage de 5 personnes dont 4 rameurs et un barreur, sur une yolette qui est l'embarcation la plus répandue sur ce type d'épreuve, le temps d'effort représente théoriquement les 4/5 de la durée théorique prédictive de la randonnée. Par exemple, si vous partez sur une randonnée de 40 kilomètres à la vitesse moyenne de 8 kilomètres par heure, comptez une durée théorique totale de 5 heures, soit 4 heures d'effort par rameur et une heure à la barre. Qui va barrer en premier et quelle rotation sera mise en place dans l'équipage ? Pour les bateaux plus courts sans barreur (4 ou 2 rameurs), la durée de l'effort sera bien sûr plus longue sans possibilité de repos. A chacun de voir mais il est évident qu'il vaut mieux bien se connaître et ne rien laisser au hasard et même idéalement en parler avant d'être sur le terrain. Il est également conseillé de reconnaître le parcours de la randonnée sur une carte ou sur internet et de se renseigner sur la météo. On n'est jamais trop prudent...

Bien sûr, on augmentera progressivement le niveau de difficultés des randonnées en commençant logiquement par des épreuves faciles. Le guide du circuit des randonnées (Circuit Randon'Aviron - [www.avironfrance.fr](http://www.avironfrance.fr)) donne des informations tout à fait claires et précises sur le niveau de difficulté des épreuves et le niveau technique exigé pour les rameurs.

### La préparation physique avant la randonnée

Elle doit être suffisante, c'est à dire sur au moins quelques mois, avec des séances de gainage musculaires lombaires et dorsaux et surtout des séances de bateau régulières (au minimum 3 par semaine) de plus en plus longues, pour arriver progressivement au temps pendant lequel on devra théoriquement ramer pendant la randonnée. Il faut éviter le plus possible « l'effet surprise » de plusieurs heures de pratique inhabituelle de l'aviron avec le risque de défaillance physique cité plus haut. Si vous ramez très régulièrement, la peau de vos mains devrait être épaisse et vous éviter des ampoules le jour de la randonnée. Dans le cas contraire, n'hésitez pas à protéger vos mains en portant des mitaines ou des gants confectionnés avec des bandes de contention autocollantes.

## La veille de la randonnée

Il faudra être en forme le lendemain, donc... bien dormir et avoir récupéré d'un voyage qui a peut-être été long. Veillez également à éviter les excès alimentaires ou de boisson.

Malheureusement, ces randonnées sont souvent l'occasion de moments de grande convivialité entre rameurs qui n'arrivent pas forcément au mieux de leur forme le lendemain sur le bateau... Il y a des choix à faire. Consommez des féculents (pâtes) pour refaire vos stocks de glycogène et éviter l'hypoglycémie pendant la randonnée. Si vous participez à une randonnée sur plusieurs jours, ces recommandations sont valables chaque jour en fin de journée.

## Le jour de la randonnée

Arrivez suffisamment tôt sur le site avant la mise à l'eau du bateau pour avoir le temps de monter votre bateau et faire les réglages appropriés, d'autant plus qu'il peut s'agir d'un matériel de location fourni par les organisateurs de la randonnée.

**Se protéger** : bien vous protégez des dangers du soleil (casquette, lunettes, protection solaire) et prévoyez un équipement vestimentaire suffisant pour vous adapter aux variations d'humidité ou de température ambiante quasiment inévitables sur une randonnée de plusieurs heures. Prévoyez des vêtements chauds et secs et suffisamment pour vous changer souvent. Lorsque vous passez à la barre, protégez vous encore mieux puisque vous serez immobile et plus sensible au froid, au vent ou à la pluie, d'autant que vous aurez le dos dans le sens de la marche du bateau. Bien vous protégez les mains comme je l'ai déjà précisé plus haut. Evitez de les laisser traîner dans l'eau, d'une part pour limiter tout risque septique si vous avez des plaies, d'autre part parce que l'humidité ramollit la peau et favorise la survenue d'ampoules. Pour le cas particulier d'une randonnée en mer, méfiez vous des effets délétères de l'eau salée sur la peau et notamment au niveau des mains qui risquent de souffrir davantage.

**La nutrition** : buvez et alimentez vous très régulièrement au cours de la randonnée (un peu d'eau minérale ou légèrement sucrée, des pâtes de fruits ou des barres de céréales) par exemple toutes les 30 minutes. Pour ce qui est du problème de l'envie d'uriner ou plus, personne n'a la solution. Mais généralement, lors d'un effort prolongé s'accompagnant d'une légère déshydratation, le transit urinaire et digestif est mis au ralenti. Dans tous les cas, évitez de consommer des aliments qui risquent d'accélérer le transit intestinal ou la diurèse (mets poivrés ou épicés, caféine, boissons énergisantes). Je ne reviens pas sur la gestion de la durée et de la distance de la randonnée.

**Respect des temps d'effort et de pause** : il faut être particulièrement vigilant à respecter les changements de poste sur le bateau et ne pas pêcher par excès. Au début, tout le monde est en forme et prêt à ramer pendant toute la randonnée. Il faut donc s'efforcer à bien passer à la barre quand c'est le moment même si l'on n'a pas l'impression d'être fatigué. Respectez idéalement des tranches horaires pour le planning de la randonnée. Si vous vous sentez défaillant ou fatigué pendant la randonnée, ne pêchez pas par orgueil. N'hésitez pas à le signaler à vos équipiers pour prévoir une pause ou un changement de poste plus tôt. Cette décision sera toujours un manque à gagner. Vous pourrez toujours ramer de nouveau un peu plus tard.

## Après la randonnée

Respectez les règles classiques de récupération : alimentez vous et hydratez vous, changez vous et enfillez des vêtements secs et chauds si besoin, étirez vous pour faciliter la récupération musculaire, dormez bien avec un sommeil correct en qualité et en quantité. Si vous êtes allés loin de chez vous pour cette randonnée, pensez également à bien vous reposer pendant le trajet du retour. Ces règles de récupération générale et musculaire devront également être respectées pendant les jours suivants.

Comme vous l'avez compris, une randonnée en aviron peut vite se révéler une aventure dès lors qu'on ne s'y est pas préparé. Soyez en règle avec votre suivi médical, encore plus pour les rameurs loisirs d'un certain âge qui souffrent de pathologies diverses.

Celles-ci doivent être parfaitement contrôlées et stabilisées. Il est bien sûr totalement exclus et déconseillé de participer à une randonnée en phase aigue d'un problème médical, notamment infectieux, du fait du risque cardiaque potentiel et de la contrainte physique qui devient alors difficilement gérable voire ingérable.

Bref, si vous respectez ces conseils élémentaires et pleins de bon sens, nul doute que vous garderez un excellent souvenir de votre randonnée en aviron et que vous aurez envie d'en faire d'autres...