

Clément TRIPLET



Le Cercle de l'Aviron de Lyon se lance à son tour dans l'aventure Aviron Santé. Après un partenariat avec la Ligue contre le Cancer autour d'un projet « Aviron et cancer du sein », le club travaille en collaboration avec un chirurgien gastrique en charge des opérations et du suivi des personnes atteintes d'obésité.

Clément Triplet est l'un des 2 entraîneurs du club ; En 2015, il a ajouté l'Aviron Santé à ses supers pouvoirs déjà nombreux.

Ses débuts à l'aviron

Je suis quasiment né à la barre d'un bateau. Avec une famille entière de rameurs, un oncle entraîneur et prof de sport et une maison à 500m du club, je pouvais difficilement passer au travers ! Je suis devenu le barreur du club à 8 ans. J'ai ramé de benjamin jusqu'en deuxième année de cadet. J'ai arrêté de ramer suite à un déménagement mais j'ai toujours gardé un lien avec l'aviron pendant mes années en STAPS à Amiens, notamment en encadrant bénévolement au Sport Nautique Amiénois.

L'aviron, c'est un sport qui sort de l'ordinaire et le côté physique couplé à la finesse de la glisse m'a toujours plu. Évidemment les copains ont également joué un grand rôle dans mon engouement pour l'aviron.

Son parcours professionnel

Je viens du Nord. Après une licence en préparation physique à Amiens, je profite de deux années de poudreuse en travaillant en station de ski avant de valider un master en préparation physique, mental et réathlétisation à Lyon.

En 2010, je frappe à la porte du Cercle de l'Aviron de Lyon pour mon master professionnel et me fait naturellement embaucher en 2012. Je valide ensuite mon diplôme d'entraîneur professionnel en 2013.

En 2015, j'ajoute la corde de l'Aviron Santé à mon arc.

Sa motivation pour l'Aviron Santé

C'est une approche très différente de ce que j'ai l'habitude de faire, une autre façon d'entraîner, un autre rythme... L'envie d'aider les gens à retrouver une vie sociale et du plaisir dans un sport est une vraie motivation. Les objectifs sont différents, on ne parle pas de performance et notre champ d'action dépasse le seul domaine sportif, la relation humaine est tout aussi importante.

Le programme Aviron Santé au sein du Cercle de l'Aviron de Lyon

À Lyon, nous sommes trois clubs côte à côte, il était important pour nous d'être les précurseurs dans une ville où l'aviron est très présent ; nous avons l'ambition de devenir des références en la matière.

Notre premier projet ciblait les femmes en rémission du cancer du sein, mais au fur et à mesure de nos rencontres et de nos discussions avec les praticiens, nous avons reçu des demandes pour d'autres pathologies.

Nous travaillons désormais avec des personnes atteintes d'obésité, et d'autres formes de cancer. Le projet n'en est qu'à ses débuts mais nous pouvons compter sur des bénévoles compétents pour nous assister et certains adhérents qui ont un lien avec le milieu médical. Enfin, nous travaillons avec la confiance de la Ligue contre le Cancer qui finance la licence Aviron Santé aux femmes qui intègrent le projet suite à un cancer du sein.

C'est un travail long et prenant mais c'est aussi un véritable challenge que nous prenons plaisir à développer. Ce qui est valorisant, c'est de recevoir le soutien du corps médical qui trouve un réel intérêt à notre pratique qui permet à leurs patients de rester en bonne santé sur le long terme. Et notre but est que les pratiquants y trouvent également du plaisir.