

## Sport et détente L'aviron sur l'île du Rhin, l'aventure en pleine nature

Tous les samedis après-midi l'Aviron club de la région de Colmar (ACRC) propose des initiations à l'aviron sur l'île du Rhin. L'occasion de découvrir une discipline complète dans un cadre idyllique.

Bienvenue au milieu de nulle part. Pour accéder à la base du Geiskopf, située sur la partie sud de l'île du Rhin, à deux pas de Vogelgrun, il faut parcourir plus de deux kilomètres sur un improbable chemin de terre. Incontestablement, le jeu en vaut la chandelle. Une fois arrivé, le paysage est à couper le souffle. Les rives du Rhin offrent un cadre naturel unique, et une sensation de dépaysement incontestable, au milieu des cormorans s'adonnant à la pêche et des cygnes remontant tranquillement la frontière franco-allemande.

### Randonnées en aviron

C'est ici que l'aviron club de la région de Colmar (ACRC) a élu domicile depuis près de trente ans. « Nous nous trouvons dans une zone protégée, normalement interdite à toute circulation, précise Frédéric Teufel, président du club. Nous ne sommes que tolérés, ici. Cet éloignement de tout est à la fois un atout et un frein à notre développement ». En 2012, l'ACRC est fort de 32 membres venus de



Ramer sur le Rhin, à cheval entre la France et l'Allemagne, rien de tel pour allier dépense physique, découverte de la nature et convivialité ? Photos Christelle Didierjean

toute l'Alsace. S'ils n'ont pas tous le même niveau, ils sont généralement là pour pratiquer l'aviron comme loisir, et non comme sport de compétition. « Nous participons en revanche à des randonnées en aviron dans toute la France, souligne Frédéric Teufel. Nous en organisons d'ailleurs une par an, à la fin du printemps, sur deux jours. Nous sommes le seul club alsacien labellisé par la fédération française pour le faire ».

L'aviron a beau avoir une image plutôt estivale, cette discipline

peut être pratiquée toute l'année, « tant que le plan d'eau n'est pas gelé », sourit le président de l'ACRC.

### Progresser rapidement

Pour donner envie de se mettre à l'aviron, les arguments ne manquent pas. « Je mettrais en avant la beauté de la nature, la convivialité, le goût des belles balades, ou encore la beauté de ce sport et la satisfaction de se sentir progresser rapidement », analyse Anthony Durand, secrétaire du club depuis 2007.

Pour prendre part aux après-midi d'initiations à l'aviron proposés par l'ACRC, les conditions sont peu nombreuses. Il suffit de certifier sur l'honneur que l'on peut nager sur une distance de 50 mètres. En été, le port d'une casquette et de lunettes de soleil, ainsi que l'application d'une crème solaire, sont fortement recommandés.

L'apprentissage débute généralement à bord d'une yolette, embarcation la plus large en aviron, qui permet d'être d'abord entouré par

un équipage confirmé. Ce bateau peut supporter le poids de quatre personnes plus un barreur. Après un passage par des « doubles », déjà moins larges et moins stables, les nouveaux pratiquants peuvent ensuite monter à bord d'un skiff, le vrai bateau d'aviron, où l'on est seul à bord et où la recherche de stabilité nécessite une concentration de tous les instants. Lorsqu'on maîtrise cette embarcation, l'aventure à proprement parler peut alors commencer...

Olivier Roujon



Grâce à l'expertise d'Olivier Lenne (en rouge), initiateur du Club d'aviron de Colmar et sa région, apprendre cette discipline devient un jeu d'enfant.



Bien sortir sa pelle (nom de la rame en aviron) est l'une des bases de cette activité sportive.

## Une initiation bien encadrée

Apprendre à pratiquer l'aviron sur le Rhin, rien de plus aisé, grâce au soutien des membres du club colmarien.

Pour apprendre à faire de l'aviron, il n'est nullement nécessaire d'être un monstre physique, ou un habitué des efforts intenses. Il suffit de suivre à la lettre les consignes d'Olivier Lenne, initiateur et trésorier de l'Aviron club de la région de Colmar (ACRC). Ce dernier encadre les débutants, à bord de l'embarcation ou en les suivant à bord de son zodiac. « Progresser n'est pas question de muscle, mais de coordination, explique-t-il. Des enfants chétifs s'en sortent très bien. Ce n'est pas plus dur que d'apprendre à faire du vélo. Les jambes doivent être tendues, et les mains ne doivent jamais être à la même hauteur ».



Il n'y a ni âge ni force physique minimale requise pour s'essayer à l'aviron, encore faut-il être capable de nager sur une distance de 50 mètres.

François Diringier est venu de Fessenheim pour se familiariser avec la pratique de l'aviron. « J'en avais envie depuis un bon moment,

car j'aime aussi bien l'eau que la glisse, précise-t-il à l'issue de son initiation. Comme je m'y attendais, il s'agit d'un sport technique. Je suis

étonné de la puissance que l'on peut avoir simplement en étant en rythme. Les conseils d'Olivier m'ont permis de progresser rapidement ».

Simon Falbriard, jeune Colmarien de 14 ans, pratique l'athlétisme depuis trois ans. Ce sont les images des Jeux olympiques de Londres qui, lui ont donné envie de venir s'essayer à l'aviron. « J'adore cette sensation de glisse sur l'eau », lâche l'adolescent, après s'être bien dépensé.

Quant à l'équipe du journal « L'Alsace », elle s'est essayée à la pratique de l'aviron en double, et a démontré, si besoin était, que le travail en équipe et la bonne coordination entre une photographe et un gratte-papier sont indispensables à la réussite d'une équipe, sur l'eau ou au sein d'une rédaction...

■ Y ALLER Initiations à l'aviron, tous les samedis après-midi d'avril à octobre à partir de 14 h (14 h 30 en été), 7,50 € par personne. Base du Geiskopf : île du Rhin sud, deux kilomètres après la station EDF. www.avironcolmar.fr, ou joindre Frédéric Teufel au 06.11.65.50.59.

### Le livre de...



Daniel Uhmman. Archives YB

Lorsqu'on lui demande son coup de cœur littéraire, Daniel Uhmman, directeur du cinéma « Le Colisée » à Colmar, répond du tac au tac... qu'il n'a lu qu'un seul livre dans sa vie : Voyage au bout de la nuit de Louis-Ferdinand Céline : « Lorsque je vois comme m'ennuient les romans d'aujourd'hui, c'est presque comme si je n'en avais lu qu'un, même si je lis beaucoup d'essais, par ailleurs. C'est un roman inégalé sur la condition humaine, très sombre mais finalement d'un pessimisme jovial, drôle en même temps. Ma mère me l'avait offert un an avant que je l'étudie au bac, et je le relis souvent ou je l'ouvre au hasard, pas tous les jours mais régulièrement. On est aux antipodes du politiquement correct, de la bien-pensance. C'est le roman sur lequel est publié le plus de bibliographie, et les plus grands réalisateurs se sont cassés les dents pour l'adapter au cinéma : c'est inadaptable ! ». Daniel Uhmman prépare néanmoins « quelque chose » pour le 80<sup>e</sup> anniversaire de l'œuvre, en octobre.

### La recette de...

Roger Bouhassoun



DR

Trouvée sur le blog de Julien Binz (<http://www.julienbinz.com>), la recette des tomates farcies revisitées par Roger Bouhassoun (chef de la Chenaudière à Colroy-La Roche).

Ingrédients pour 6 personnes : 6 petites tomates d'Alsace ; 6 escargots de la ferme de l'Horloge ; salade d'herbes ciselées (hysope, basilic, sarriette, coriandre, menthe pour apporter de la fraîcheur) ; tomme du Ried bio ; Huile d'olive ; sel, poivre.

Évider les tomates ; les farcir avec la salade d'herbes (mélangée avec de l'huile d'olive) et un escargot par tomate. Déposer sur chaque tomate un morceau de tomme du Ried. Saler et poivrer. Passer au four chaud (180 °C) pendant 5 minutes et laisser gratiner. Dresser les tomates sur une assiette et décorer avec une coquille d'escargot et des herbes. Servir avec un coulis de tomates fraîches nature monté avec de l'huile d'olive.

### Suivez le guide

Course de montagne inscrite au Trophée des Vosges, les Crêtes Vosgiennes sont devenues une épreuve importante dans le monde de la course à pied. En effet, l'exigence du parcours (33 km pour 1 000 m de dénivelé) et la beauté des paysages ont définitivement établi sa réputation. L'intégralité du parcours emprunte des sentiers pittoresques (GR5) et offre une vue imprenable sur les Vosges et la plaine d'Alsace. Les concurrents seront plus de 1 000 pour le départ du Markstein à 10 h pétantes dimanche 26 août et, au même moment au col de la Schlucht, plus de 700 sur les minis crêtes, sans compter les nombreux randonneurs.

Pour les retardataires, inscriptions aujourd'hui seulement : s'inscrire à L'Auberg de Blancrupt à Lac Blanc 1 200, samedi 25 août de 15 h à 18 h. Plus d'information sur le site : <http://www.cretesvosgiennes.com/>