

## **Delphine HERMIER**



Delphine Hermier, coach Aviron Santé au club de l'Aviron Clermont Aydat, est une pionnière puisqu'elle a participé à la première session de formation dispensée par la FFA. Aujourd'hui, elle raconte...

### **Ses débuts à l'aviron**

J'ai commencé l'aviron à l'âge de 10 ans en 1981, en tant que barreuse au club de la Société nautique de la Marne. Mon frère y ramait depuis 2 ans et toute la famille l'a suivi.

J'ai barré 3 ans et je crois que j'ai beaucoup appris durant cet apprentissage. Je garde de très bons souvenirs de cette période. J'ai ensuite, moi aussi, ramé en compétition.

### **Son parcours professionnel**

J'ai commencé la formation du Brevet d'État (BE) en 90 un peu par hasard. Je savais que je ne pouvais pas être entraîneur en compétition en club si je voulais continuer à ramer. J'ai eu l'occasion d'aller travailler à Temple sur Lot avec des classes vertes, des collèges, lycées et par la suite des groupes d'adultes. J'y ai travaillé 10 ans et j'y ai passé d'autres formations : BNSSA, BAPPAT Canoë Kayak et le BEESAAPT qui m'a permis "l'ouverture à l'activité loisir".

Aujourd'hui, je suis bénévole au club de l'aviron Clermont Aydat que nous avons fondé avec Cyrille Genet en 2008, club exclusivement loisir pour le moment. J'y encadre également des activités en tant qu'indépendante.

### **Sa motivation pour l'Aviron Santé**

Depuis que j'ai monté ma structure d'accueil, je reçois principalement des personnes d'une moyenne d'âge de 60 ans. Quand j'ai vu la première formation fédérale Aviron Santé, je m'y suis inscrite par intérêt et curiosité. J'y ai découvert sur place tout le programme et l'enjeu, qui était bien au-delà de ce que je pensais. Avec l'aviron, nous avons depuis une bonne décennie, tous les outils en main pour accueillir dans nos clubs des personnes isolées, affaiblies par la maladie mais désireuses d'être prises par la main pour se sortir du borbier !

Le temps d'une séance, les pratiquants participent collectivement, et selon leurs capacités, à faire avancer un bateau et à construire un projet commun. C'est devenu ou redevenu une évidence : "le sport c'est la santé" !

La formation permet, entre autre, de rencontrer des personnes qui ont déjà fait vivre des projets, qui peuvent paraître hors de nos compétences c'est à dire prendre en charge un groupe "malade" mais personnellement, j'y étais prête. Il me manquait juste le déclencheur.

## **Son programme Aviron Santé au sein du Club Aviron Clermont Aydat**

Mon premier projet était tourné vers un public atteint de pathologies cardiaques, mais entre temps, l'association "La Clermontoise", qui organise une course féminine contre le cancer du sein, s'est adressée à nous pour monter un projet d'équipage féminin qui participerait à La Vogalonga.

L'association « La Clermontoise » était déjà en partenariat avec l'EPGV. Tout s'est alors enchaîné naturellement et nous avons pu proposer aux pratiquantes EPGV une séance extérieure en aviron que j'encadre, en complément des deux séances de gym qu'elles suivent dans le cadre du programme Gym'Ap Cancer de l'EPGV.

Le programme Gym'Ap Cancer et Aviron a commencé depuis un mois. Aujourd'hui, j'accueille 4 participantes en fin de traitement qui réalisent d'abord des séances sur ergomètre. À partir du 1<sup>er</sup> juin, nous allons sur l'eau dans un bateau financé intégralement par "La Clermontoise" et que nous avons reçu le 18 mai. Le groupe a vu la vidéo du club de l'Aviron Blésois. Elles ont été rassurées et sont impatientes de cette aventure. Venise les motive réellement ! Le voyage est prévu pour 2019.

Depuis Maurice Lahanque, président de la commission sport santé de l'Office Municipal des Sports, souhaite impliquer le Centre Médico-Sportif de Clermont-Ferrand, dont il assure la gestion, dans une démarche de sport santé. L'objectif est de faire participer les médecins à la dynamique Sport sur ordonnance, afin de faire bénéficier les adhérents en ALD des garanties mises en place par des mutuelles.

Nous avons rendez-vous très prochainement avec Yvonig Foucaud, qui est toujours présent quand on l'appelle pour expliquer la démarche de la fédération et du coup notre action possible sur le Puy de Dôme.

De nouveaux pratiquants sont donc à venir dès la rentrée 2016.