

L'importance de l'entraînement musculaire pour le bateau dragon

Par Jacob Chaîné, kinésologue et entraîneur de bateau dragon

Le bateau dragon est un sport merveilleux pour s'entraîner sans impact tout en socialisant et en profitant de l'extérieur. Ce sport est toutefois assez méconnu de la population générale et même parfois des sportifs qui en font leur discipline. Ainsi, il est naturel que certaines pratiques permettant de s'épanouir et de jouir davantage de cette activité soient peu enseignées. Cet article a donc pour but de sensibiliser les amateurs de ce sport au rôle que l'entraînement musculaire peut prendre pour éprouver plus de plaisir et mieux performer. Ce type d'entraînement a trois bienfaits principaux : l'équilibre musculosquelettique, la performance et la prévention de blessures. Bien entendu, cet entraînement fait référence à diverses activités comme la musculation, mais aussi au pilates, yoga, étirement, etc. Évidemment, certaines modalités d'entraînement sont à privilégier en fonction de ses objectifs.

Pour commencer, le bateau dragon est un sport unilatéral où les rameurs vont généralement se spécialiser à droite ou à gauche. Par conséquent, en ne pratiquant que le bateau dragon, ils développent davantage de force, d'endurance et de mobilité du côté plus utilisé comme au tennis pour prendre un exemple plus connu (Rynkiewicz et al., 2013). Évidemment, changer de côté lors de certains entraînements aide à créer un équilibre, mais, à moins de faire la moitié de ses séances en ramant de l'autre côté, une forme de déséquilibre risque de s'installer. Cette approche est difficile à exécuter puisque le bateau dragon requiert souvent que les rameurs se fassent assigner une place au sein du bateau. Ainsi, l'entraînement musculaire sous toutes ses formes est une bonne solution pour garder un équilibre musculaire tout en se spécialisant d'un côté en bateau dragon. Afin de bénéficier des meilleurs bénéfices, le volume d'entraînement musculaire devrait être corrélé avec le volume d'entraînement en bateau dragon. Ainsi, plus un participant rame, plus il devrait faire d'entraînement musculaire afin de contrebalancer. L'équilibre musculaire est important pour tout individu. Effectivement, il permet d'avoir une meilleure posture et de réduire les risques de blessure de compensation. Aussi, chez un rameur de bateau dragon, il s'agit d'un bel atout à avoir que de pouvoir ramer à gauche et à droite afin de compléter un trou dans un alignement par exemple. Pour aider l'équilibre musculaire, il peut être intéressant de travailler de manière unilatérale, c'est-à-dire, un membre à la fois. De cette manière, le côté plus fort ne peut compenser dans le mouvement et l'on renforce le côté plus faible.

Pour continuer, l'entraînement musculaire est bénéfique à la performance en bateau dragon. En effet, la performance dans ce sport, surtout sur les distances de 200 et 500m, est fortement associée aux aptitudes anaérobies de l'athlète (Ho et al., 2013). De plus, afin d'avoir une technique efficace, il faut être en mesure de mettre beaucoup de force sur sa rame dans un laps de temps qui devient de plus en plus court au fur et à mesure que la vitesse du bateau augmente. En effet, comme le bateau avance en accélérant, le rameur dispose de moins en moins de temps pour

mettre de la force sur sa rame pour continuer de faire accélérer le bateau. Le rameur a donc besoin de plus de puissance pour continuer à faire accélérer l'embarcation. L'entraînement musculaire, plus spécifiquement la musculation, peut être une bonne méthode pour améliorer sa puissance. Pour cet usage, les séances de musculation devraient être composées de courtes séries intenses. L'intensité peut être exprimée par la vitesse à laquelle la charge est déplacée ou par le poids de cette charge. La technique de bateau dragon n'est toutefois pas reliée qu'à la puissance musculaire. Effectivement, elle nécessite une amplitude de mouvement assez importante ainsi qu'une bonne proprioception. Le rameur doit être en mesure d'effectuer une importante rotation des épaules tout en fléchissant au niveau des hanches. De plus, ce dernier doit être capable d'effectuer des mouvements précis dans un court laps de temps. Par exemple, le participant doit, une fois en position de rotation du tronc et de flexion des hanches, exécuter une extension des bras rapide sans fléchir le coude tout de suite. Bref, le coup de rame est très difficile à atteindre, car il est composé de plusieurs actions sur différents membres qui doivent se faire quasi-simultanément. L'entraînement musculaire peut aider à améliorer la coordination, entre autres, via un recrutement musculaire plus constant dans les zones entraînées (Carroll, Benjamin, Stephan et Carson, 2021).

En poursuivant, bien que le bateau dragon soit un sport sans impact, les blessures sont tout de même possibles. Elles surviennent généralement dû à une mauvaise technique répétée dans un long laps de temps, à une faiblesse musculosquelettique ou tension. Ces blessures sont majoritairement repérées aux épaules, dans la région lombaire, aux genoux et aux poignets (Broadbent, Coutts et Coetzee, 2014). À noter que les blessures aux genoux sont reliées à l'embarquement et au débarquement chez les rameurs plus âgés plutôt qu'à une technique déficiente. Aussi, les rames en carbone qui deviennent de plus en plus populaires peuvent augmenter les risques de blessures aux membres supérieurs étant donné qu'elles nécessitent plus de force puisqu'elles ne plient pas dans l'eau. Afin de contrer ces risques de blessures, il est important de prendre le temps de développer une technique de rame efficace, surtout si l'on souhaite ramer à un haut volume. En plus, l'entraînement musculaire peut aider à réduire ces risques. Effectivement, il est possible de renforcer certaines faiblesses et d'accroître la mobilité via cet entraînement. Par exemple, en entraînant les abdominaux, le transverse et les érecteurs du rachis, on peut diminuer les risques de blessures au bas du dos (Steele, Bruce-Low et Smith, 2015). Ceci est également vrai pour la région des épaules et du cou; aussi peu que quelques minutes d'entraînement quotidiennement peut occasionner un changement significatif au niveau des douleurs (Andersen, et al., 2011).

Bref, l'entraînement musculaire peut être une méthode intéressante pour jouer davantage du bateau dragon pour plusieurs raisons. Évidemment, les méthodes d'entraînement utilisées doivent convenir avec les objectifs visés. Finalement, l'entraînement musculaire n'est pas sans risque. Mal fait, il peut amener plus de torts que de bénéfices. Donc, avant de se précipiter à la salle d'entraînement, il peut être judicieux de consulter un professionnel de ce domaine afin d'être guidé dans ce processus.

Référence :

Andersen, L. L., Saervoll, C. A., Mortensen, O. S., Poulsen, O. M., Hannerz, H., & Zebis, M. K. (2011). Effectiveness of small daily amounts of progressive resistance training for frequent neck/shoulder pain: randomised controlled trial. *Pain*, *152*(2), 440-446.

Broadbent, S., Coutts, R., & Coetzee, S. (2014). Physical and injury profiles of Australian female dragon boat paddlers: a pilot study. *Journal of Fitness Research*, *3*(2), 3-12.

Carroll, T. J., Benjamin, B., Stephan, R., & Carson, R. G. (2001). Resistance training enhances the stability of sensorimotor coordination. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, *268*(1464), 221-227.

Ho, S. R., Smith, R. M., Chapman, P. G., Sinclair, P. J., & Funato, K. (2013). Physiological and physical characteristics of elite dragon boat paddlers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *27*(1), 137-145.

Rynkiewicz, M., Rynkiewicz, T., Żurek, P., Ziemann, E., & Szymanik, R. (2013). Asymmetry of muscle mass distribution in tennis players.

Steele, J., Bruce-Low, S., & Smith, D. (2015). A review of the clinical value of isolated lumbar extension resistance training for chronic low back pain. *PM&R*, *7*(2), 169-187.