

Rencontre avec Rémy Landier, 06 octobre 2012 à Apt (04)

Rémy Landier prépare une aventure incroyable : la traversée de l'Atlantique à la rame en solitaire en 2014, entre le Sénégal et la Guyane. www.remy-landier-defi-transat.com

Un tel défi inspire forcément le respect et l'admiration, et quand Rémy m'a demandé d'apporter ma contribution technique, c'est avec un grand plaisir que je me joins à sa préparation, en essayant de lui faire partager mon expérience dans le domaine de l'énergie interne (Qi) afin de l'appliquer au geste du rameur : mon objectif est de lui permettre d'optimiser ses mouvements pour être le plus efficace possible, tout en limitant son effort physique, car la moindre économie d'énergie sera essentielle sur une épreuve aussi intense de 4700kms.

J'ai ainsi pu m'initier à la pratique de l'aviron ; en observant Rémy et en testant par moi-même, j'ai essayé d'analyser les différentes phases du mouvement du rameur et vérifier l'efficacité réelle de chaque geste.

Plusieurs axes de travail peuvent être menés simultanément et sont interdépendants :

- Un travail sur le relâchement des épaules et des jambes en modifiant les positions des poignets et la manière de se tracter en avant par les jambes.
- Une concentration sur les points moteurs du mouvement des bras ou des jambes, qui permet de stimuler l'énergie dans le corps et l'utiliser la filière « Qi », plus économique que la filière musculaire.
- Le développement d'une respiration directement générateur du Qi, dans la pratique de la rame et pendant les séances de préparation telles que le jogging, le rameur etc.
- L'élimination des blocages qui empêchent le corps d'être en parfaite symbiose avec le bateau pour améliorer la propulsion, et récupérer l'énergie cinétique de la glisse.



Rémy sur son bateau expliquant à Paul les mouvements du rameur.

Il s'agit d'une expérience et d'un défi très intéressants pour tester l'efficacité de la méthode XPEO , méthode ayant pour but d'améliorer la santé et de faciliter les activités physiques par la filière énergétique Qi (prononcé Chi).

Grâce à cette aventure collective, nous espérons aussi faire progresser la technique dans ce sport, apporter des solutions plus économiques et plus préservatrices pour la santé, tout en augmentant la performance et le plaisir du rameur.

Article rédigé par Paul Woo Fon, responsable de l'ITCCA Grenoble (International tai Chi chuan Association) et initiateur de la méthode XPEO.



www.taichigrenoble.com



www.xpeo.fr