

NOTE INFORMATION LIGUE RHÔNE-ALPES d'AVIRON

Directeur publication : Alain Waché, Président de la Ligue Rhône-Alpes d'Aviron
Communication : Daniel Pédrinis, André Quoëx / la Mise en page, les scans sont d'André Quoëx



N° 88 - Janvier 2014



SOMMAIRE

Journée de recyclage.....	P 01
Formez-vous.....	P 01
Nouveau ponton à Aiguebelette	P 02
CDDA Cross des rameurs..	P 02
Ski de fond de l'ACLA.....	P 02
Le 8+ féminin de Grenoble..	P 03
Rame en 5ème.....	P 03
Randos en Rhône Alpes.....	P 03
Stages jeunes dirigeants....	P 03
Les bienfaits de l'Aviron.....	P 04
Les petits désagréments....	P 04

Les manifestations du mois de février :

Samedi 8 - Stage préparation Tête de Rivière de Turin
Dimanche 9 - Tête de rivière CDAA - ARP
Samedi 15 Brevet d'or CDAAA - Valence
Du samedi 15 au dimanche 16 - Tête de rivière de Turin
Dimanche 23 - Championnat du Rhône Minimes-Cadets



Sous la houlette de Geneviève AUBRY et Nicolas PARQUIC, arbitres de la commission nationale, Samedi 11 janvier à Avignon avait lieu une journée de recyclage des Arbitres de la zone Sud-Est.



Photo : DR

Une quarantaine d'arbitres avaient effectué le déplacement, dont 13 Rhônealpins : BOREL Régis, CAVITTE Daniel, CHARVIN Stéphane, DE ALMEIDA Maria, FERRIER Matthieu, KAROLAK Michel, LANTAZ Pierre, LEMAHIEU Christian, MATON Véronique, MEILLAND Patrick, MEURILLON Jean, NOUVELLET Franck, ZENGLER Isabelle.

Le programme de la journée :

- Les évolutions du code des régates.

- La communication avec les rameurs (ses), entraîneurs, délégués, et les façons d'aborder les problèmes afin d'éviter toute situation de tension sur un bassin, pour le bon déroulement des épreuves et la sérénité.

Pendant la pause, les Arbitres ont pu échanger sur divers sujets, mais l'Aviron revenait toujours au centre des conversations, avant la reprise, photo souvenir (ci-dessus) avec en toile de fond le Palais des Papes, programme de l'après-midi :

- Les vagues, ou comment éviter de perturber les équipages en course. C'est sur une quinzaine de situations différentes qu'il fallait définir le positionnement idéal du bateau de l'Arbitre de Parcours, suivi des discussions lors de la correction.

- Pour terminer la journée, travail individuel sur une dizaine de cas d'incidents de course et les décisions à prendre avec toujours les échanges d'idées lors de la correction.

Après une journée, certes chargée et intense, mais très enrichissante il ne reste plus aux Arbitres qu'à appliquer les acquis de ce jour sur les bassins de compétitions.



Formez-vous aux différents handicaps

La FFA organise une nouvelle formation fédérale à destination de toute personne déjà en possession de son diplôme d'éducateur fédéral ou d'un diplôme professionnel.

Formez-vous à accueillir plus de public, tous les publics !

Assimilez les différents types de handicaps, physiques ou mentaux, et apprenez à adapter votre enseignement, votre pédagogie, au sol comme sur l'eau, tout en respectant les précautions liées à la pratique.

Les réglages spécifiques du matériel adapté et la technique de rame particulière aux divers handicaps n'auront plus de secrets pour vous ! Tout comme les aspects administratifs ou la réglementation associée.

Découvrez également les différentes institutions du milieu du handicap. Décryptez leurs rôles respectifs et apprenez à les démarcher pour monter des projets en commun en fixant des objectifs pour la saison.

La formation se divise en deux modules, l'un portant sur l'aviron adapté et l'autre sur l'handi-aviron :

Module 1 : Aviron adapté

Date : Du 21 mars au 23 mars 2014
Lieu : Base des Vieilles Forges

Module 2 : Handi-aviron

Date : Du 4 au 6 avril 2014
Lieu : Athlétic Club Boulogne-Billancourt

**Date limite d'inscription
le 24 février, alors n'attendez plus**

Responsable : Hélène GIGLEUX
helen.gigleux@avironfrance.fr

Le nouveau ponton pour les tourets de ligne d'eau



Photo : DR

Le lac d'Aiguebelette accueillera du 20 au 22 Juin, la 2ème manche de la Coupe du Monde sur le nouveau bassin de compétition.

Afin que ce bassin soit fin prêt pour ce rendez-vous international, il a été convenu de procéder à son installation pour le tester et le régler.

Le montage des équipements, soit la mise à l'eau des éléments du ponton, s'est déroulé le mardi 21 janvier. Les 11 câbles avec les bouées

ont été installés le mercredi 22 (voir photo) et le jeudi 23 janvier en matinée par l'équipe technique du Territoire de Développement Local de l'Avant-Pays-Savoyard avec l'aide des agents de la base d'aviron.

Il convient maintenant d'effectuer les derniers réglages et de procéder à sa mise en tension.

Les opérations de démontage seront réalisées entre le 29 et le 31 janvier 2014.

Cross des rameurs Drôme Ardèche édition 2014

Le 19 janvier au Port de l'Epervière à Valence a eu lieu le cross du Comité Drôme Ardèche d'Aviron.

Huit clubs étaient présents, pour les neuf épreuves. Catégories filles en minimes et cadettes (3000 m) en juniores (6000 m) chez les garçons en minimes et cadets (3000 m) juniors et seniors (6000 m) en loisirs 5 L (3000 m) et en 10L (6000 m).

Les résultats sur le site du comité : <http://aviron2607.unblog.fr/>



Photos : DR

Stage de Ski de Fond La Féclaz



Du jeudi 2 au dimanche 5 janvier 2014 les rameurs/ses de l'aviron club du lac d'Aiguebelette ont commencé l'année sur les skis de fond. 35 jeunes et 5 cadres ont parcouru les pistes du plateau Féclaz/Revard dans les Bauges.

Malgré les 3 jours de pluie et de neige les jeunes ont progressé. Faire une autre activité que l'aviron permet de créer de nouvelles sensations et compétences sportives.

Les journées étaient rythmées par le « *ski / dodo / manger* » mais également par des jeux de « *cohésion de groupe* » où les catégories et sexes étaient mélangés. Ceci est un « *plus* » afin de créer une vraie dynamique de groupe autour des couleurs d'ACLA.

Remerciements :

- aux Cadres bénévoles pour leur encadrement de qualité.
- aux Parents pour avoir assuré le transport.
- à Super U qui nous a soutenu sur l'opération des brioches, qui a permis de financer une partie du stage.
- au Club Nordique de ski de fond du Revard pour la mise à disposition du très bon matériel de ski ainsi que leur accueil.
- au Chalet de l'Aurore : Eric, et Nathalie pour la qualité de la restauration et de l'hébergement.

Un stage qui va graver pour longtemps les esprits de nos jeunes, bravo à eux pour leur comportement !

Le moment du repas.



Photos : DR



SUD ISÉROIS DE L'ANNÉE 2013

Le 8 féminin de l'Aviron Grenoblois a été sacré "l'équipe de l'année 2013" par le Dauphiné Libéré.

Le classement :

- 1er Le 8+ féminin de l'Aviron Grenoblois, 1552 voix
- 2ème L'Entente Athlétique Grenoble, 258 voix
- 3ème Les Boulistes féminines de Curie-Fontaine, 128 voix



" Rame en 5ème ! " :

**Déjà en route
pour Aiguebelette**

En fin d'année 2013, la Fédération Française d'Aviron a organisé le lancement officiel du programme Rame en 5ème au club de Joinville-le-Pont.

Depuis le lancement officiel du programme « Rame en 5ème ! », 29 structures ont déjà fait l'acquisition d'un kit d'animation.

Pour Rhône Alpes :

- Ligue (Rhône-Alpes d'Aviron)
- Comité départemental (CD du Rhône)
- Club d'aviron (Annecy CN),
- Etablissements (collège du Bas-Chablais de Douvaine (74), George Sand de La Motte-Servolex (73))

Prochainement, ils nous feront partager leurs expériences : [sites avironfrance.fr](http://sites.avironfrance.fr) et aviron-scolaire.fr.

Maintenant, à votre tour de défier les performances déjà enregistrées, afin de gagner votre ticket pour la finale au lac d'Aiguebelette en juin 2014 !



Randonnées de la Ligue Rhône Alpes

- 27 Avril - Rando du Lac de Villerest
- 1er Mai - Traversée de Lyon
- 29 Mai - Randonnée des Castors
- 1er Juin - 5ème Randonnée Lémanique
- 29 Juin - Les Roselières
- 13/14 Septembre - Rando Savoie-Bugey
- 12 Octobre - Rand'eau Ancelevienne



PROMOTION 2014

Afin de sensibiliser les jeunes (*garçons et filles*) aux fonctions de dirigeant et de les motiver à prendre des responsabilités au sein de leur structure, le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire et la commission jeunes dirigeants du Comité Régional Olympique et Sportif Rhône Alpes organisent un stage de formation au Chalet des Alpes, Le Bessat (42660) du mercredi 12 mars 2014 à 12 h au dimanche 16 mars 2014 à 12 h.

Depuis 2006, ce stage est devenu un rendez-vous incontournable pour les jeunes rhônalpins désireux de se former et s'informer sur le monde associatif. Placé sous le signe de la convivialité, des jeunes de disciplines différentes vont échanger, apprendre et pratiquer ensemble.

5 jours d'apports théoriques sur le fonctionnement associatif, des ateliers de montage vidéo et activités sportives, voilà ce que vont vivre nos jeunes dirigeants.

Les stagiaires sont pris en charge (*Hébergement en pension complète au Chalet des Alpes, formation, activités sportives...*) à 100% par le mouvement olympique. Une réelle opportunité à ne pas manquer. Cette année nos jeunes pourront même s'initier au biathlon !

Attention ! Pour une organisation optimale, le nombre de places est limité à 20 personnes dans l'ordre d'arrivée des inscriptions. Alors ne tardez pas à renvoyer le coupon d'inscription.

Lieu : Le Bessat (42660)

Hébergement : Chalet des Alpes.

Date : 12 au 16 mars 2014

Frais de Participation : 500 € pris en charge par le CROS et le CDOS.

Public : Jeunes de 18 à 30 ans impliqués dans une association sportive (*bureau, arbitrage, encadrement...*)

Fiche d'inscription à renvoyer avant le 20 février 2014, accompagnée d'un chèque de caution de 50 € (*restitué à la fin du stage*) à CDOS LOIRE, Maison départementale des Sports - BP 90144, 4 rue des Trois Meules, 42012 Saint Etienne cedex 02.

Feuille d'inscription sur le site : www.cros-rhonealpes.fr

Les bienfaits d'un sport complet : l'Aviron

« *Sur le plan musculaire*, l'aviron est un sport quasi complet puisqu'il fait travailler pratiquement tous les muscles : membres supérieurs, membres inférieurs, abdominaux, lombaires...

Sport d'endurance, il ne présente que des avantages pour l'appareil cardio-vasculaire : il régularise ou fait baisser la pression artérielle, abaisse la fréquence cardiaque et améliore le rendement énergétique ».

L'aviron est considéré comme le meilleur sport pour l'équilibre qu'il exige, car il fait vraiment travailler tous les muscles: c'est ce qui explique l'usage du rameur dans les salles de musculation, étant donné que cet appareil de cardio-training reprend un principe identique à celui de l'aviron.

À même charge de travail, le sujet entraîné économise son cœur, par un rendement musculaire plus rentable, son niveau de stress adrénérgerique (*source de danger pour le cœur*) est moindre.

L'effort suffisamment soutenu consomme des sucres et des graisses, bien souvent en excès pour nombre d'entre nous. L'activité physique fait alors partie intégrante d'une perte de poids programmée.

L'aviron est aussi un sport de souplesse, on l'oublie trop souvent. Les étirements sont bons à tout âge et plus on est souple, moins les muscles demandent au cœur de travailler.

Dr Christian Palierne, médecin des équipes de France d'aviron.

Les petits désagréments du sport

Fatigues :

Quand on fait du sport, on a des petites fatigues, ou des petites blessures dues à la fatigue. Ces petits désagréments ne sont pas graves pour la santé. On pourrait dire qu'ils sont désagréables, mais ce n'est même pas toujours vrai. Une personne qui pratique le sport régulièrement apprendra à gérer ses courbatures, à les attendre, et peut-être même à les apprécier. Parce que les courbatures permettent de ressentir le résultat de l'effort, et de sentir son corps fatigué mais en bonne santé : une courbature est le signe d'une saine fatigue. Il est plus difficile d'apprécier une crampe ou une ampoule. Douloureuses, n'apparaissant pas toujours au même endroit, les ampoules sont une vraie gêne. Les crampes sont encore pires, puisqu'elles empêchent, lorsqu'elles sont trop importantes, de continuer à jouer, dans l'immédiat.

Crampes :

a) *Description* - La crampe est une forte contraction d'un ou de plusieurs muscles. Elle apparaît pendant l'effort, plus ou moins progressivement, parfois après un seul effort violent. La douleur est forte, et lorsque la crampe est importante, le muscle paraît comme bloqué en position contractée, ce qui est non seulement très douloureux mais aussi très gênant. Une crampe ne dure pas longtemps, en général la sensation de blocage dure rarement plus de quelques secondes, et la douleur s'estompe au bout de quelques minutes (*à condition de s'être arrêté*). Il arrive que la douleur, sous la forme d'un point dur plusieurs heures, voire un ou deux jours, mais le plus souvent il suffit de reprendre une activité sportive normale pour qu'elle disparaisse.

b) *Que faire dans l'immédiat ?* - Si vous avez les moyens de faire une pause de quelques minutes, en buvant et avec des étirements (*sans forcer*) et du footing

lent, cela peut suffire à remettre le muscle en ordre de marche pour un peu plus longtemps. Sinon, il faut prendre du repos, boire, s'alimenter. La crampe disparaît toute seule, sans traitement, et ne laisse pas de traces.

c) *Pourquoi les crampes ?* - Souvent, on dit qu'il faut boire pour éviter les crampes. C'est vrai mais souvent insuffisant. Plusieurs causes pour les crampes : la fatigue (*lorsqu'on manque d'entraînement*), un mouvement répétitif, un mauvais mouvement (*peut-être dû à du mauvais matériel*), ne pas assez boire, manger trop de viande (*notamment viandes rouges et charcuterie*), ne pas assez s'étirer, être tendu. Il est difficile de prévenir les crampes.

Courbatures :

a) *Description* - Les courbatures sont des signes de la fatigue des muscles. Elles apparaissent après l'effort, quelques heures après, le lendemain ou même deux jours après. La douleur n'est pas très précise, et on apprend à la reconnaître avec la pratique. Le muscle est comme « **coloré** » par la douleur, laquelle n'est en général pas insupportable et rend juste les mouvements un peu gauches. On sent la douleur en faisant des mouvements, même légers, qui étire le muscle. Plus la courbature est importante, plus le muscle est sensible aux mouvements.

b) *Comment soigner une courbature ?* - Une courbature ne se soigne pas. Comme la crampe, elle disparaît toute seule avec le temps, au bout de un ou deux jours. Pour favoriser sa disparition, il faut bien s'alimenter, boire suffisamment, s'étirer doucement, et éventuellement faire du sport légèrement, sans forcer. Les personnes qui pratiquent le sport régulièrement en font souvent alors qu'ils ont encore des courbatures. C'est possible, et cela n'entraîne pas de dommages pour le muscle.

Ampoules :

a) *Description* - Les ampoules, que ce soit aux pieds ou aux mains, sont très gênantes pour le sportif. Au pied, l'ampoule est ressentie à chaque fois que le sportif court, change de direction, saute. A la main, un joueur de tennis ou de badminton la sent à chaque fois qu'il frappe la balle ou le volant. La douleur peut être plus ou moins forte, c'est rare que le sportif s'arrête de jouer parce qu'il a une ampoule. Il existe deux sortes d'ampoule : l'ampoule classique (*une poche de pus, de couleur blanche transparente*) et l'ampoule de sang (*même aspect sauf que c'est du sang à la place du pus*).

b) *Comment soigner une ampoule ?* - L'idéal est de mettre un pansement spécial pour ampoule. On en trouve dans toutes les pharmacies, sans ordonnance. Si l'ampoule n'est pas percée, elle se résorbera d'elle-même. Autrement dit, elle disparaîtra comme si elle rentrait à l'intérieur du pied ou de la main, ce qui n'est qu'une impression. Pour les ampoules classiques, il vaut mieux éviter de les percer, car lorsque la chair est à nu, ça fait plus mal. En revanche, pour une ampoule de sang, la percer permet de la soigner plus rapidement. Ce n'est pas la peine d'enlever toute la peau : il suffit de faire un trou pour la vider de son sang et ensuite mettre le pansement par-dessus pour protéger (*après avoir désinfecté avec de l'alcool*).

c) *Comment éviter les ampoules ?* - Souvent, elles sont difficiles à éviter. Lorsqu'on achète de nouvelles chaussures, cela provoque presque toujours l'apparition d'ampoules. Le plus simple est de mettre tout de suite un pansement pour ampoule dès que l'ampoule apparaît. Si l'on a souvent des ampoules au même endroit, on peut mettre un pansement pour ampoule en prévention. Mais il vaut mieux laisser la peau fabriquer de la corne (*peau plus épaisse et plus dure*) qui permettra plus simplement d'éviter de nouvelles ampoules.