

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° 89 - Mars 2014



Les manifestations du mois d'avril :

Dimanche 6 - Régate CNCB, Lac du Bourget et Régate de Roanne
Du 11 au 13 - Championnats France juniors-seniors (*bateaux courts*) - Armagnac AC
Mercredi 16 - Championnats bi-académique UNSS_FFSU
Samedi 19 - Formation minimes CDAA
Dimanche 20 - Régate d'Aix les Bains, Lac du Bourget
Du 29 au 2 - Stage préparation coupe de France Maif - Cadets à Talloires
Dimanche 27 - Randonnée du Lac de Villerest et Régate du CSAV, Lac d'Annecy

SOMMAIRE

Tête de rivière de Turin.....	P 01
Information.....	P 01
Calendrier National 2015....	P 01
AG Ligue Rhône Alpes.....	P 02
Deux dirigeants honorés.....	P 02
Champt Indoor UNSS.....	P 03
Décès de notre Ami Alain... P 03	
T de R Inter de Romans.....	P 03
Rame en 5ème à Bourgoin. P 03	
Trophée des associ'actifs....	P 04
Les fractures de fatigue.....	P 04



Photo : DR

Un beau week-end de régates à Turin !

A l'image des années précédentes, la Ligue Rhône-Alpes s'est rendue à Turin avec un groupe de 20 cadets/cadettes (3 quatre de couple garçons et 2 quatre de couple filles) dans le cadre du dispositif en amont des filières de haut niveau (DAFHN). L'occasion pour ces jeunes compétiteurs de réaliser un parcours atypique en bateaux longs et de découvrir l'ambiance d'une régates de renommée européenne qui a battu cette année un record de participation avec plus de 2300 rameurs sur l'ensemble du week-end.

Au programme pour nos cadets, une course contre la montre de 6000 m en quatre de couple, sur le Pô, en plein coeur de la capitale piémontaise. Le format de la régates avec un départ toutes les 20 secondes, laisse place à de belles bagarres tout au long du parcours et les jeunes rhônalpins se sont pris au jeu des bords à bords, dépassements et passages de ponts pour aller décrocher deux médailles de bronze.

La première revient au quatre de couple cadet composé de Damien Moscatello, Noé Barthès, Atala Kartal et Cyril Lachambre. La seconde est à mettre sur le compte des filles avec Kelliane Baubry, Valentine Alaimo, Blandine Lamartine et Maiween Terrien-Ferey.

Trois autres équipages ont défendu les couleurs de la Ligue et réalistent des performances très honorables : les deux autres équipages garçons se classent 6e et 11e sur 30 partants et le deuxième équipage féminin prend une belle 5e place sur 11 partants.

Dépaysement, courses disputées, avec des conditions clémentes... tous les ingrédients étaient donc réunis pour offrir une belle expérience à ces jeunes rameurs ! Merci à Nicolas Finez (*Av. Majolan*), Alexis Mathey (*Villefranche AUN*), Laurent Falcon (*Sud Grésivaudan*) qui ont encadré le groupe pour l'occasion.

Plusieurs clubs de Rhône-Alpes et le Comité de Savoie avaient fait le déplacement et ont affiché leurs prétentions remportant, entre autre, 4 belles victoires : La première revient à la mixte Chambéry CN / Lyon AUN qui s'est imposée samedi en 2- junior femmes. Dimanche, ce sont les deux 8+ séniors de l'Aviron Grenoblois qui se sont illustrés en remportant la victoire chez les hommes et chez les femmes. Enfin, les cadettes du Comité de Savoie réalistent une course très engagée et l'emporte en 8+.

INFORMATION

Suite au changement d'intitulé de la Fédération Française des Sociétés d'Aviron qui a changé d'appellation pour s'appeler « **Fédération Française d'Aviron** », la ligue Rhône Alpes des Sociétés d'Aviron a dû modifier ses statuts et prendre le titre de « **Ligue Rhône Alpes d'Aviron** » (LRAA).

Cette modification des statuts a été adoptée à l'unanimité, lors de l'Assemblée Générale qui a eu lieu à Belley, le dimanche 2 mars 2014.

Calendrier 2015

Les manifestations nationales pour la saison 2015 ont été adoptées.

- 10-12 avril 2015 : Championnats de France junior et senior bateaux courts – 2 000 m
- 16-17 mai 2015 : Championnats de France aviron de mer et du Challenge longue distance
- 23-24 mai 2015 : Championnats de France UNSS et FFSU – 1 000 m
- 5-7 juin 2015 : Championnats de France senior bateaux longs et Critérium national vétéran – 2 000 et 1 000 m
- 27-28 juin 2015 : Championnats de France minime – 1 000 m
- 3-5 juillet 2015 : Championnats de France cadet et junior bateaux longs – 1 500 m et 2 000 m
- 3-4 octobre 2015 : Championnats de France senior sprint – 500 m
- 10-11 octobre 2015 : Coupe de France mer

ASSEMBLEE GENERALE 2013 de la Ligue Rhône Alpes d'Aviron - BELLEY

Une représentation importante des clubs Rhône-Alpes ont répondu à l'invitation à participer à l'assemblée générale de la Ligue Rhône Alpes d'Aviron 2013.

On notait la présence de Didier MARCHANDEAU représentant fédéral, Mr LEVARLET président du CROS, Mr BUISSON adjoint aux sports de la commune de Belley qui nous recevait dans sa salle municipale.

Le président Alain WACHE ouvrait la séance ou la saison de la Ligue était parcourue au travers de tous les rapports et bilans de chacune des actions des commissions et de chacun des responsables de la vie de la ligue, tant sur le plan administratif, sportif, communication, financier.

Deux points ont été particulièrement soulignés :

- Le « rame en 5^{ème} » qui prend sa vitesse de croisière
- Le projet d'acquisition du siège de la ligue aux Avenières.



Photos : C. Calchera

Cette rencontre annuelle permettant à tous d'échanger sur les thèmes de l'aviron s'est terminée autour d'un buffet.

Lors de l'AG de la ligue deux dinosaures de l'Aviron Rhônalpin ont été honorés

Jean Claude Doche a reçu des mains de Didier Marchandeau (trésorier de la Fédération Française d'Aviron) la médaille d'Or de la jeunesse et des sports, promotion 2013.

André a retracé son parcours de 60 années passées au service de l'aviron. Licencié au Cercle Nautique d'Annecy depuis 1954. Après être passé par tout les postes (barreur, rameur, entraîneur, président du CNA et

de la ligue Dauphiné Savoie, membre du comité de direction de la FFA, etc...).

André Quoëx, lui a reçu le trophée des « Iris du Sport » et le diplôme d'honneur national du challenge du Fair Play, catégorie Dirigeant (en serviteur bénévole au service de l'aviron pendant 50 ans). Sa première licence a été prise en 1958 et depuis 1964, membre dirigeant, il a été (Rameur, membre fondateur de l'Aviron Sevrier, Arbitre national et fédéral, commentateur, etc...)

La ligue présente ses félicitations à Jean Claude et André, tous deux membres du comité de direction.



Photos : C. Calchera

**TÊTE DE RIVIÈRE
INTERRÉGIONALE DE ROMANS**

Juniors – Seniors – Handis
DIMANCHE 9 MARS 2014



Photo : DR

Samedi 8 février a eu lieu les Championnats de France indoor au Stade Charlety à Paris.

Le collège de Novalaise qualifié à cet événement en finissant 2^{ème} des Championnats académiques de la mi-décembre.

L'équipage était composé :

En Filles : Maude Tasset, Jessica Detournay, Lou Chabert et Nina Courtois.

En Garçons : Louis Deshaies, Thibaut Staub, Mathieu Requena et Samuel Floret.

En Encadrement : Isabelle Laurin (CG73) et Lydie Tanchon (professeur EPS).

La course se disputait sur une distance de 2000 m sur ergomètre, soit un relais de 500 m pour chaque personne (avec un témoin comme en athlétisme pour passer le relais).

Après les qualifications en finale du matin des 29 collèges représentés, le team de Novalaise remporte la médaille de Bronze l'après-midi! (à égalité avec le collège de Georges Sand de la Motte Servolex).

Bravo à cette équipe qui annonce un beau partenariat avec le collège de l'Épine puisqu'une classe sportive va ouvrir ses portes en septembre 2014.

Notre Ami, Alain Marey nous a quitté, après une grave maladie.



Alain dans quelques semaines allait avoir 64 ans.

Sa vie, il l'a mise au service de l'aviron (Rameur, membre du comité Décinois, membre de la Fédération Française d'Aviron, membre de la Ligue Rhône Alpes d'Aviron, arbitre du Lyonnais, arbitre Fédéral, arbitre International, président national des Arbitres).

Sa carrière dans le monde de l'aviron a notamment été marquée par l'arbitrage où il a gravi tous les échelons : arbitre national depuis 1978, membre de la commission nationale

des arbitres depuis 1989 puis président de cette commission de 1997 à 2001 et depuis 2011, il était aussi arbitre international depuis plus de 30 ans.

Il a officié pendant de nombreuses années sur les grandes manifestations internationales, notamment lors des Jeux Olympiques de Barcelone en 1992 et des Jeux Paralympiques de Londres en 2012 ainsi que sur de nombreux championnats du monde.

Très apprécié pour ses compétences, sa disponibilité, sa discrétion, son sens de la convivialité, il faisait l'unanimité dans la famille de l'aviron français et international. Reconnu également par ses collègues de l'arbitrage tous sports confondus.

En 2008 il reçoit la médaille d'or de l'Association Française du Corps Arbitral Multisports (AFCAM) des mains de Denis MASSEGLIA, président du CNOSEF.

La ligue Rhône Alpes d'Aviron, ses dirigeants, ses rameurs et toute la famille de l'aviron s'associent à la douleur de son épouse et de ses proches.

Pour le premier grand rendez-vous de la saison, la traditionnelle tête de rivière de Romans a délivré une première hiérarchie pour les rameurs du Sud-Est. Cette tête de rivière organisée sous la tutelle de la Zone Sud-est, conjointement avec le club de l'Aviron Romanais Péageois, le Comité de Drôme Ardèche et les Conseillers Techniques et Sportifs de la Fédération Française d'Aviron à Romans, plan d'eau de Pizançon.

179 bateaux étaient présents, (skiff et deux sans barreur) répartis en catégories (4) juniors, distance 6000 m, (7) seniors, également sur 6000 m, (4) handi sur la distance de 3000 m et (4) sur 6000 m.

Le prochain objectif pour les rameurs des catégories Juniors / Seniors et Handis, le Championnat de Zone bateaux courts à Aiguebelette, qualificatif pour le Championnat de France bateaux courts à Cazaubon.



À Bourgoin-Jallieu, il n'y a pas de club d'aviron. Toutefois, le Collège Salvador ALLENDE a mis en place le programme « Rame en 5ème ! », grâce à l'initiative d'une professeure d'Histoire Géographie, rameuse au sein de la Société Nautique de Condrieu.

Toutes les classes de 5ème de l'établissement, soient 11 classes et 260 élèves, ont été mobilisées sur une semaine, pour participer à la séance sportive et éducative proposée par la FFA.

Une forte équipe enseignante, composée des professeurs d'EPS, de SVT, d'Histoire-Géo, et de la SEGPA, accompagnée des cadres et des techniciens de la Ligue d'Aviron Rhône-Alpes, ont encadré les activités Nutrition et Aviron Indoor.

Paroles de profs !

« Un projet très intéressant et ludique. Une découverte pour nous et nos élèves qui n'avions jamais utilisé un rameur. Toutes nos classes de 5ème du collège + la 5ème SEGPA et la classe ULIS ont participé au projet avec le même enthousiasme. »

Trophée des associ'actifs - 16 Mai 2014 à l'Hôtel de Région



La Commission Jeunes Dirigeants du Comité Régional Olympique et Sportif Rhône-Alpes, en partenariat avec la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Rhône-Alpes (DRJSCS RA) et du Conseil Régional Rhône-Alpes, a le plaisir de vous informer qu'elle organise la deuxième édition du trophée des Associ'actifs

Vous n'ignorez pas l'importance du bénévolat dans le milieu associatif et notamment les difficultés rencontrées pour son renouvellement.

Notre commission a donc le souhait de récompenser

une dizaine de jeunes de moins de 25 ans déjà investis dans le fonctionnement d'une association en tant qu'entraîneur, arbitre et/ou dirigeant. Chaque lauréat recevra une récompense personnelle et une lettre de soutien de nos instances sportives.

Nous comptons sur vous pour être les relais et diffuseurs de cette proposition dans votre réseau et vos associations. Nous espérons avoir de nombreux candidats.

Les dossiers sont à nous retourner avant le **24 mars 2014**, délai de rigueur, par courrier : CROS Rhône-Alpes, 16 place Jean-Jacques Rousseau - CS 92013 - 38307 BOURGOIN JALLIEU Cedex ou par mail : developpementrhonealpes@franceolympique.com

Les lauréats seront récompensés le **16 mai 2014** lors de la soirée de remise des prix en présence de nombreuses personnalités au siège de la région Rhône-Alpes.

Les fractures de fatigue : des fractures incomplètes, très fines, de l'os en excès de charges répétitives

Soulignons que ces fractures de fatigue, appelées également fractures de stress ou de tension, résultent d'un surmenage biomécanique d'un os sain sans qu'il soit soumis à un incident traumatique.

Comme un vase fêlé, l'os se fissure peu à peu, confronté à des charges de travail pour lesquelles son architecture au préalable n'était pas encore préparée. Une adaptation progressive et personnalisée doit être respectée si l'on s'adonne à la marche de longue durée, à la course à pied ou à des sports impliquant des forces répétitives aux membres inférieurs.

L'os, tissu vivant en perpétuel remaniement se déminéralise (*ostéolyse*) en période d'inactivité complète ou bien il se reconstitue péniblement (*ostéogenèse*) lors d'activités réceptionnant le poids du corps.

Le DIAGNOSTIC :

C'est souvent une douleur osseuse bien localisée apparaissant lors d'une accentuation de l'entraînement tant en durée qu'en intensité, pour un sport comportant une répétition importante d'un même mouvement.

L'interrogatoire, l'examen bien orienté du médecin préciseront le mode de survenue et l'existence de facteurs favorisant ces fractures de fatigue.

A noter :

- L'âge, la fréquence de survenue augmente avec l'âge
- L'ethnie (*les noirs américains sont moins exposés*)
- Le sexe féminin est plus exposé (*pour des raisons hormonales et nutritionnelles*)
- Les parcours de course effectués trop souvent sur des surfaces dures (*trottoir, bitume etc.*)
- Des chaussures de courses inadaptées ou trop usées
- La surcharge pondérale et l'obésité
- Les régimes amaigrissant mal conduit ainsi que les carences en calcium, en vitamine D, etc.
- Des déséquilibres de la statique ou du geste technique sportif.

Parfois le diagnostic est difficile à établir, il faut s'aider de l'imagerie en sachant qu'au tout début de simples clichés radiologiques sont normaux.

Tous les os peuvent être incriminés mais les zones les plus fréquemment touchées sont :

- A hauteur du genou (*la portion proximale du tibia*)

- Les os de l'avant pied (*les 2ème et 3ème métatarsiens*)

- A hauteur de la cheville vers l'extérieur (*la portion distale du péroné*)

- A hauteur de la cheville vers l'intérieur (*la portion distale du tibia*)

- A hauteur du genou vers l'extérieur (*la portion proximale du péroné*)



L'IRM, par contre, décrit précisément l'importance de la fracture, sa localisation au sein des tissus avoisinants.

La scintigraphie peut mettre en évidence d'autres foyers de fracture de fatigue sur le squelette au cas où plusieurs os seraient touchés.

Le scanner permet ensuite d'en suivre l'évolution détectant l'apparition ou la constitution d'un cal hypertrophique osseux de consolidation, visible aussi parfois au bout de six semaines sur des clichés radiologiques tardifs.

Le repos est indispensable ; dans certains cas très avancés de lésions osseuses, les béquilles avec interdiction d'appui seront imposées.

Il faut toutefois maintenir sa forme physique en pratiquant (natation, aqua-jogging ou bicyclette).

La période de reprise de la course à pied s'effectuera au bout de 2 à 3 mois, parfois plus : seul le médecin sera juge pour donner l'autorisation de revenir progressivement au sport pratiqué.

CONCLUSION :

Selon le vieil adage, « *qui veut aller loin ménage sa monture* ». Il en est de même pour le remodelage de l'os : il y parvient si on lui en laisse le temps.

Dr Gérard PETIT