

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° 90 - Mai 2014

Les manifestations du mois de Mai :

Jeu 1 - Traversée de Lyon
Vendredi 2 au Dimanche 4 - Coupe de France Maïf - Brive la Gaillarde
Samedi 10 / dimanche 11 - Régate internationale Savoie Mont Blanc CD 73 - Aiguebelette
Mercredi 14 - Brevet d'Or option-compétition
Samedi 17 / dimanche 18 - Brevet d'Or option-compétition
Samedi 24 / dimanche 25 - Championnat France UNSS-FFSU - Creusot
Mercredi 28 - Rattrapage Brevet d'Or option-compétition
Jeu 29 - Rando des Castors - Valence et Challenge Jeune rameur du CD74 - Talloires
Samedi 31 / dimanche 01 Juin - Régate de Macon

SOMMAIRE

Décès de Marcel Sallet.....	P 01
Chpts de France (BC).....	P 01
Rame en 5ème.....	P 02
Rando Lac de Villereest.....	P 02
Rando Traversée de Lyon...	P 02
Coupe de France.....	P 03
Rame en 5ième.....	P 03
Chpt Scolaire/Universitaire.	P 03
Syndrome rotulien.....	P 04



Photo : DR



Décès de Marcel Sallet (93 ans)

Ce jeudi 27 mars en l'église de Balmont (*Haute Savoie*), Jean Claude et moi même avons accompagnés Marcel Sallet au cimetière de Balmont, ou il a rejoint son épouse Jeannette.

Une figure de l'aviron français. Marcel a consacré sa vie à l'aviron. Sa première licence date de 1935 et la dernière de 2014 (79 ans de licencié).

Rameur, puis entraîneur de la SN Corbeil (29 ans) président (9 ans) membre de la ligue LIFA, de la commission sportive nationale, du comité de la FFA (8 ans) soit 62 ans de bénévolat au service de l'aviron.

En 1987 la Fédération d'Aviron lui décerne la grande médaille d'Or.

En 2000 Marcel est venu habiter la région d'Annecy, rejoindre ses enfants. La ligue présente à sa famille, ses sincères condoléances. AQ

Championnats de France bateaux courts - Cazaubon



Photo : FFA

Finales seniors

Le niveau monte, les records tombent

À quoi mesure-t-on les progrès d'une nation ? Facile. Au tableau d'affichage. À Cazaubon, dimanche 13 avril,

l'aviron français a vérifié sur l'eau, tout au long des finales seniors, les promesses de densité et de richesse annoncées avant la compétition par l'encadrement national. La matinée a été marquée par la chute de trois records du bassin. Les favoris annoncés l'ont emporté. En soignant la manière, jusqu'à affoler souvent le chrono.

En skiff féminin, poids légers, Julie Maréchal a été chercher la victoire avec patience, après avoir été devancée par Camille Leclerc, sa dauphine, dans le premier quart du parcours. « *Je n'étais pas sereine, la victoire été difficile, mais j'ai su rester lucide* », explique la Savoyarde, licenciée à l'ACL Aiguebelette. Sa motivation ? « *Décrocher le titre pour participer à la Coupe du Monde cette année, et aux Mondiaux en 2015, sur mes terres à Aiguebelette.* »

Deux de pointe femme, la paire formée de Noémie Kober de l'Aviron grenoblois et Eléonore Dubuis, médaillées d'argent, sont 2ème dernière la paire Marie Le Nepvou et Mélanie Cornille.

Un des records a été l'œuvre de Guillaume Raineau et Franck Solforosi de l'AUN Lyon. Les deux rameurs ont plané sur la finale du deux de pointe poids légers en 6'28"46. À eux deux, ils ont décroché tous les titres nationaux au cours des dix dernières années. « *Nous avons fait le forcing dans la deuxième partie pour nous imposer avec le plus grand écart possible, explique Franck Solforosi, le Lyonnais, titré dans cette épreuve pour la huitième fois. Le bateau est de plus en plus serein, il a gagné en expérience et en maturité. L'émulation est saine. Ramer avec une telle dynamique est un vrai plaisir.* »

Finales Juniors

L'aviron français peut se frotter les mains : ses têtes de file, des juniors, savent résister à la pression de l'enjeu et tenir solidement leur rang. Dans au moins deux des quatre finales, les favoris annoncés ont raflé la mise avec des airs de premier de la classe.

Maxime Ducret du CA Evian a, lui aussi, relevé d'un nouveau cran le niveau de ses ambitions. Titré chez les cadets en 2012, puis encore l'an passé en juniors, le Savoyard s'est offert un troisième titre

consécutif en skiff. Il l'a fait avec la manière, écrasant la course dès les premiers coups de pelle, pour s'imposer avec une marge de presque cinq secondes (7'10"62). « *Mais, malgré l'écart, la course a été difficile, explique-t-il. Les autres m'ont menacé jusqu'au bout, la bataille a été belle. La victoire me procure d'autant plus de plaisir. J'ai poussé fort et long.* » Pour sa deuxième année chez les juniors, l'élève de Jean-Claude Barathay a intensifié sa préparation, passant de 5/6 séances à 6/7 entraînements par semaine. Il lorgne vers l'équipe de France. « *Un challenge toujours intéressant* », dit-il.

Leur titre de championnes de France du deux de pointe, Diane Albrecht et Clémentine Collet l'ont aperçu dès le premier quart de la course, avant de le construire coup après coup jusqu'à l'enlèvement. Les deux rameuses de l'AC Lyon Caluire n'ont jamais quitté la première place, pour l'emporter en 7'40"94. « *On ne savait pas trop qu'attendre de cette finale, expliquent les deux jeunes filles. Il y avait un trio de tête, il a fallu batailler. Mais nous sommes vraiment contentes que ça se termine ainsi.* » Les deux Lyonnaises rament ensemble depuis cinq ans. Elles avaient été championnes de France en minimes, puis en encore en cadettes, mais au sein d'un quatre de pointe.

Finales Handi-aviron

Valeurs sûres et des nouveaux venus

Au rayon des valeurs sûres, le solide Pascal Danière. L'an passé, à Brive, le rameur de Roanne-le-Coteau avait cédé les clefs du skiff bras épaules à Bernard Fasanelli, le Monégasque. Cette fois, il a repris l'avantage, grâce à un bon départ qui lui a permis de résister au retour de son concurrent direct.

La nouveauté est venue des deux finales du deux sans barreur jambes, tronc bras. La discipline est en plein renouvellement. Pour preuve la victoire, chez les femmes, d'Anne-Laure Frappart, associée à la guide Sabine Da Dalt. La rameuse de l'AS Fontaine Aviron décroche son premier titre. « *Résultat d'un travail quotidien, toute l'année, à raison d'un entraînement par jour. J'ai repris l'aviron seulement cette saison, mais ce titre est déjà mon deuxième, après ma victoire en salle à l'ergomètre.* »

Rame en 5ème ! - Finale grenobloise !

Le mercredi 2 avril 2014, la base nautique du pont d'oxford à Grenoble, a vécu au rythme de 130 collégiens de classes de 5ème participant à la finale grenobloise « **Rame en 5ème !** », organisé par le club : l'Aviron Grenoblois.

Répondant au projet de promotion de l'aviron au sein des établissements scolaires, cette 1ère édition a rassemblé, au sein de l'agglomération, 4 collèges - Charles Munch, Chamandier, Fantin Latour et Europole - avec un contingent de 32 élèves surmotivés, par collège.

La manifestation était composée de quatre épreuves, permettant aux équipes d'accumuler un maximum de points par établissements. Ainsi, les 16 équipes (4 par collège) se sont affrontées lors de deux épreuves sur ergomètre : le relais par équipe (2000 m) et la course individuelle, ainsi que lors d'un contre-la-montre en bateau Huit barré et d'une épreuve d'arts plastiques avec la confection d'un emblème peint.

Au cours de l'après-midi, chacune des équipes a été guidée par un champion de l'aviron grenoblois qui a été à la fois parrain et coach sportif de l'équipe.

Alain WACHE, directeur sportif du club, nous parle du rôle des parrains :

« Une relation s'établit entre le champion et les élèves. Cela peut être l'opportunité d'un passage de témoin entre ce champion d'aujourd'hui pour qui les années collège ne sont pas encore si loin et le jeune venu découvrir l'aviron qui peut s'imaginer dans un projet sportif avec son collègue ou ses copains »

Après un grand goûter, les festivités se sont finies par la remise des récompenses. Les 20 meilleurs temps masculins et féminins à l'ergomètre ont été applaudis et récompensés avec notamment des bons gratuits pour la pratique de l'aviron. Enfin, le collège Europole, avec le plus grand cumul de points, s'est vu remettre le trophée du meilleur collège de Grenoble.

Cette première édition fût un réel succès plébiscité par les équipes pédagogiques de plusieurs collèges. De ce fait, d'autres établissements, tels que le collège Notre Dame de Sion, veulent d'ores et déjà rejoindre le mouvement et initier leurs jeunes à la pratique de l'aviron, dans cette ambiance pédagogique et ludique.

L'Aviron Grenoblois démontre à travers ses actions auprès des collèges que ce sport est accessible à tous, avec notamment la mise en place de séances découverte dès juin, de partenariats avec l'AS et l'UNSS ou bien encore par la création de classes sportives avec horaires aménagés. Les possibilités sont multiples pour faire découvrir ce sport au plus grand nombre.



Photos : DR

Randon'Aviron – Lac de Villerest

L'Aviron Roanne le Coteau organisait ce dimanche 27 avril une randonnée sur le lac de Villerest, cette retenue d'eau entre Roanne le Coteau et Saint Etienne. C'était l'occasion pour les participants de s'immerger dans un décor naturel et sauvage, mais aussi médiéval, avec le château de La Roche, implanté en plein lac depuis des siècles.

Onze clubs ont fait le déplacement cette année. Le soleil a accompagné les randonneurs jusqu'aux derniers arrivants, les plus courageux qui ont parcouru les 40 km jusqu'au barrage de Villerest.

En attendant les uns et les autres, le déjeuner a su redonner le sourire aux rameuses et rameurs fatigués. La plupart des équipages ont effectué le parcours de 30 km entre le château de la Roche jusqu'au pont de Presle, en passant par le village médiéval de St Jean-St Maurice.

L'édition 2015 verra du changement dans le point de départ, depuis une nouvelle base nautique. Rendez-vous donc, l'année prochaine !



Photo : DR

Randon'Aviron – Traversée de Lyon

L'Aviron Union Nautique de Lyon a organisé sa désormais traditionnelle Traversée de Lyon ce jeudi 1er mai. Un voyage de 28 km au coeur de la métropole du Rhône. Près de 450 rameurs (ses) ont fait le déplacement des quatre coins de France et même depuis l'étranger.

Cette manifestation permet de découvrir sous un angle nouveau, certains quartiers lyonnais, dont ceux classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. La randonnée suit ainsi le cours de la Saône depuis les Monts d'Or jusqu'à son confluent avec le Rhône, puis remonte celui-ci avant de rebrousser chemin jusqu'au club de l'AUNL. Le parcours totalise 30 km.

Labellisée en 2012 comme évènement éco-responsable mettant en application les principes du développement durable, la Traversée de Lyon n'est pas une course mais une randonnée qui rassemble des rameurs dans un esprit convivial et sportif.



Photo : DR



Rame en 5^{ème}, finale régionale du 4 juin Base départementale d'Aviron d'Aiguebelette.

Environ 140 classes de 5^{ème} ont participé en Rhône Alpes à cette action éducative s'appuyant sur la découverte du geste du rameur et sur la nutrition.

Deux participeront à la Finale nationale les 26/27 juin, en attendant les trois meilleures classes de la région hors qualification nationale se sont retrouvées mercredi 4 juin pour une finale Rhônealpine.

130 élèves, 6 collèges. Ont répondu présent à notre invitation Laurence Burg (I.P.R.EPS), le délégué MAIF du Rhône, Eric Vénier conseiller pédagogique EPS, Gérard Choulet (*président du CD Savoie*). 3 collèges en finale (*George Sand de La Motte Servolex, Jean Jacques Perret d'Aix les Bains, Xavier de Maître de Saint Alban Leysse*).

Cette finale était liée à la troisième étape du challenge Jeune Rameur.

A cette occasion nous avons pu échanger avec « **le délégué MAIF** » et consolider le partenariat, à cette occasion remise au trésorier de la ligue, le chèque de la coupe de France Maif.

Merci à Denis Viquerat, aidé des cadres techniques de la ligue, des profs EPS, pour cette parfaite organisation. Christelle nous sert le verre de l'amitié, accompagné de toasts, offerts par la ligue Rhône Alpes d'Aviron.

CHAMPIONNAT RHONE ALPES SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE

Le Championnat Rhône-Alpes Scolaire et Universitaire d'Aviron (CRASUA) 2014 s'est déroulé mercredi 16 avril à Aiguebelette.

Bassin correct malgré un peu de vent et changeant, temps ensoleillé.

Arbitrage assuré par 2 juges arbitres de la Ligue Rhône Alpes : Franck NOUVELET / Christian LEMAHIEU. Surveillance médicale par le Dr SAIDI.

Co organisation technique ligue Rhône-Alpes d'aviron, comité de Savoie d'aviron, Conseil Général de Savoie, CRSU Lyon et enseignants de l'UNSS Grenoble.

Pour le championnat étudiant tous les équipages étaient pré-inscrits (*une première, bravo*) 3 d'entre eux absents :

- 2 pour examen = demande de QE (STAPS Le Creusot)
- 1 pour stage professionnel = accord CMN pour participer à régates d'Aix les Bains du 20 avril (2XHU Lyon2).

Côté scolaires (*collèges et lycées*) présence nombreuse et unique de l'Académie de Grenoble, Lyon non représenté pour la première fois.

Pour la régates des collégiens les bateaux étaient fournis par la société VEGA (12 yolettes).

A noter pour les collégiens comme pour les lycéens une formule d'équipages mixtes comme en universitaire.

La ville de Brive-la-Gaillarde et le Club des Sports Nautiques de Brive ont accueilli la 23^e édition de la Coupe de France des ligues. Près de 1000 rameuses et rameurs ont défendu les couleurs de leur ligue régionale sur le lac du Causse pour remporter l'un des douze titres mis en jeu.

Cette année la compétition était plus ouverte. Certains disent qu'il est dommage que les internationaux ne soient pas présents : cela réduit la mixité en bateau long de rameur de club et de haut niveau, mais également la mixité des générations cadet junior avec leurs modèles et idoles.

D'autres ont plus insisté sur le fait que d'interdire la participation des internationaux ouvre la porte à des régions et des ligues plus modestes qui étaient un peu frustrées de ne pouvoir lutter avec les grosses ligues comme la LIFA, Rhône Alpes, Aquitaine, Lorraine et Pays de la Loire, grands réservoirs d'internationaux.

Les grosses armadas ont quand même dominé les finales. Cinq ligues à elles seules représentaient 60% des finalistes : Rhône-Alpes (13 bateaux), l'Aquitaine (10 bateaux), l'Île de France (8 bateaux), la Lorraine (7 bateaux) et les Pays de la Loire (6 bateaux). L'Aviron Rhône Alpes 13 bateaux en finale A et 5 en finale B : 3 médailles d'Or, 1 d'Argent, 2 de Bronze, 5 place de 4^o, 1 de 5^o, 1 de 6^o, 1 de 8^o, 2 de 10^o et 2 de 11^o.

Une météo magnifique le dimanche matin, entraînant un bel élan de solidarité et de compétitivité entre les équipages, la compétition s'est achevée avec 14 ligues récompensées. L'Aquitaine a très légèrement devancé la ligue Rhône-Alpes au nombre de médailles.

De Roger Belot, Président directeur général de la MAIF

C'est toujours un bonheur de vivre la Coupe de France MAIF. 2014 a de nouveau proposé une très belle manifestation sportive sur un bassin de qualité. J'ai un sentiment particulier aujourd'hui, c'est ma dernière Coupe de France en tant que Président directeur général la MAIF. J'aime la proximité des valeurs entre la MAIF et l'aviron. Je suis un grand passionné d'aviron cela va continuer.

De Jean-Jacques Mulot, Président de la FFA

Nous sommes heureux de retrouver le bassin de Brive-la-Gaillarde à l'occasion de la Coupe de France MAIF. Cet événement est toujours un temps fort du partenariat qui unit depuis bien longtemps la MAIF et la FFA autour de valeurs communes. Cette année encore, ce fut une belle fête de l'aviron avec une équipe d'organisation performante.

Le syndrome douloureux rotulien

Il faut l'évoquer chez le sportif qui se plaint d'une douleur de la face antérieure du genou ou des deux côtés car il peut être bilatéral. Le plus souvent il s'agit d'une jeune femme. C'est un ensemble de signes cliniques bien décrits par les patients se traduisant par une souffrance de l'articulation fémoro-patellaire.

Cette articulation à l'avant du genou est l'endroit où la rotule coulisse dans une gorge osseuse du fémur appelée la trochlée.

Lors des flexions/extensions (*replier et étendre la jambe*), cet os triangulaire (*rotule ou patella*) est malmené dans ses déplacements sous l'action de puissants muscles antagonistes de la cuisse que sont les quadriceps et les ischio-jambiers. Beaucoup de sport sont incriminés : trail, course en haute montagne, cyclisme, **aviron**, haltérophilie, football, etc... Le syndrome douloureux rotulien se manifeste à l'avant du genou tout autour de la rotule mais a des localisations variables selon les sujets. Il est déclenché par des gestes sportifs induisant une flexion intense, répétée, sous l'effet de charges énormes parfois. Il se passe sur le fémur responsable d'une gêne douloureuse ressentie à la montée ou à la descente des escaliers, à l'accroupissement. Cette douleur s'accompagne souvent d'un gonflement de l'articulation par sécrétion accrue de liquide synovial (*hydarthrose*) bien objectivée par le test du choc rotulien ou signe du glaçon. On retrouve aussi le signe du cinéma en position assise prolongée dès qu'on retend le genou pour se lever par exemple la douleur rotulienne apparaît. L'examineur (*médecin ou kiné*) perçoit parfois un craquement voir un accrochage rotulien lorsque le patient réalise un mouvement de flexion/extension (*signe du rabot*). La palpation minutieuse de la rotule détermine précisément la localisation qui peut être le long du bord interne de celle-ci, ou autour de sa pointe inférieure etc... Il faut rechercher aussi des



signes d'instabilité de cette articulation fémoro-patellaire : rotule hyper mobilisable dans le plan frontal surtout vers l'extérieur, rotule trop haute ou dysmorphique ayant tendance à se sub-luxer, mauvais alignement de celle-ci par rapport à l'axe de la cuisse (*signe de la baïonnette*) etc...



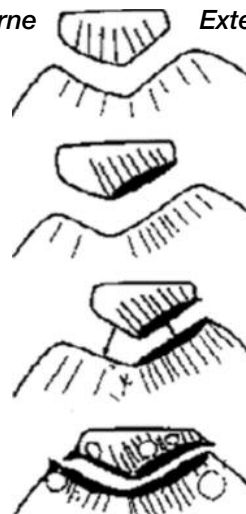
Mais nous ne traiterons ici que du syndrome douloureux rotulien sans déplacement, ni instabilité des genoux car, dans ce cadre nosologique, trop de facteurs biomécaniques complexes entrent en jeu, et ces patients devront être orientés vers des spécialistes du genou.

Le syndrome douloureux rotulien simple dont il est question peut s'associer à une tendinite passagère rotulienne ou quadricipitale, qui sera décelée à l'échographie. Les clichés radiologiques donnent beaucoup de renseignements sur les dysfonctionnements fémoro-patellaires. Ils permettent de voir la forme de la rotule ainsi que sa position dans la trochlée en vue axiale de 30° et 60°, par contre le cartilage s'il est un peu altéré, ne peut être visualisé qu'à l'arthrographie et l'arthroscanner.

Concernant le pronostic de ce syndrome rotulien simple, il sera différent selon qu'il s'agisse de sujets jeunes ou plus âgés. Pour les adultes jeunes le plus souvent il s'agit d'un déséquilibre entre les chaînes musculaires antérieures et postérieures de la cuisse provoquant la plupart du temps une hyperpression externe de la rotule. Le kinésithérapeute saura y remédier en rééducation fonctionnelle et le podologue corrigera les appuis en confectionnant des semelles orthopédiques. Pour les sujets d'âge mûr, les surfaces du revêtement articulaire, situées entre la rotule et la trochlée, se sont dégradées, elles sont alors amincies et déformées, on parle d'arthrose fémoro-patellaire. Le sportif de cette tranche d'âge (*50 ans et plus*) devra se reconvertir à d'autres activités physiques moins traumatisantes pour ses genoux.



Interne Externe



1 - Aspect normal

2 - Syndrome d'hyperpression externe de la rotule

3 - Arthrose fémoro patellaire débutante.

Pincement de l'interligne fémoro-patellaire externe.

4 - Arthrose fémoro-patellaire évoluée.

En résumé, les rotules douloureuses mais bien centrées dans la trochlée correspondent à 4 pathologies :

- Le syndrome d'hyperpression externe : nous l'avons vu, la facette externe de la rotule est soumise à un trop fort contact sur la berge externe de la trochlée. L'évolution à long terme aboutirait vers une arthrose fémoro-patellaire si l'on n'entreprend pas des soins continus chez soi et chez son kinésithérapeute.

- La maladie de König (*ostéochondrite disséquante*) rare affection nécrosant une zone de cartilage et de l'os de la rotule chez les jeunes de 13 à 15 ans. Le repos sportif et l'immobilisation solutionnent le problème pour les cas bénins.

- Enfin la patella bi partita, anomalie constitutionnelle la plus fréquente de la rotule, reçoivent un traitement orthopédique et guérissent le plus souvent.

Conclusion : Dans tous les cas, ce syndrome douloureux de la rotule nécessite une analyse minutieuse de l'articulation fémoro-patellaire pour rechercher la cause du conflit qui provoque l'irritation et l'inflammation, ce qui permettra ensuite au kinésithérapeute et au podologue d'adapter le traitement adéquat en rééducation fonctionnelle et en orthopédie.

D'autre part, le patient devra ensuite entretenir la musculature de ses genoux par des exercices en isométrie que lui conseilleront les examinateurs.

Docteur Gérard PETIT