

Directeur de la publication : A. Waché, président ligue Rhône Alpes Aviron - Composition, mise en page, scans : A. Quoëx



CALENDRIER
Mois de **FÉVRIER**



FÉVRIER 2009			
Dimanche	1	Tête de rivière d'entraînement	ROMANS
Samedi et	7		
Dimanche	8	Tête de Rivière	TURIN Italie
Dimanche	22	Assemblée Générale Ligue Rhône Alpes	BOURGOIN



Numéro 7 ----- Numéro 29

Avec le n° 29 de la note info, s'achève la mandature 2005 / 2008. Un nouveau comité directeur pour la mandature 2009 / 2012, sera élu le 22 Février lors de l'Assemblée Générale.

J'ai pris beaucoup de plaisir au travers de cette note info mensuelle, depuis le numéro (Mars 2007) à vous communiquer des infos.

Les infos (Le CIO, nos champions Français d'Aviron, les Bateaux, les JO de Pékin, etc..) venaient de divers sites et de diverses brochures, je n'ai fait que les mettre en page, afin de vous les transmettre. J'en profite pour remercier ceux et celles qui me les ont fournis, je ne les cite pas, de peur d'en oublier, ils se reconnaîtront.

J'espère que vous avez apprécié cette note info, lien indispensable entre la ligue, les clubs, les dirigeants ou autres.

Un merci à Alain Wache président de ligue, de m'avoir laissé carte blanche, pour la réalisation et la mise en page.

Un merci spécial au responsable de la communication et du site de ligue, notre vice-président Daniel Pédrinis, pour son investissement (refonte du site, une communication plus importante vers les clubs, etc...).

Daniel pour tout le travail fourni, de ta disponibilité et de ta précieuse collaboration à la rédaction de cette note info, un grand merci.

André Quoëx

Conseil Général 74 - Décembre 2008

les espoirs et dirigeants bénévoles à l'honneur.

Comme chaque année, le Conseil général de la Haute-Savoie récompense les meilleurs espoirs du département de toutes les disciplines sportives. Ainsi le vendredi 19 décembre, les jeunes athlètes les plus méritants d'Évian en deux de couple minime féminin, d'Annecy en quatre sans barreuse junior, toutes championnes de France et trois cadets du même club vainqueurs de la Coupe de France ont été honorés. Ils ont reçu des mains de plusieurs conseillers généraux un cadeau utile et symbolique. Bravo à tous ces champions en herbe et souhaitons leur une réussite identique pour 2009. Cette manifestation sympathique est également l'occasion unique offerte à ces sportifs et leurs dirigeants de côtoyer d'autres champions en herbe et de pouvoir discuter de leur logique respective.



Pierre Losserand à remis aux espoirs leurs récompenses.

Jean-Claude DOCHE était également convié à cette soirée pour recevoir la juste récompense d'un investissement sans égal dans notre microcosme. Nous laisserons le lecteur apprécier ce formidable exemple de bénévolat de 54 années d'assiduité, qui représentent 13 olympiades, excusez du peu ! Celles-ci ont été ponctuées par toutes les tâches de responsabilité présidentielle du club au département et à la ligue, en passant par une action emplie de fougue au sein du comité directeur fédéral. Espérons simplement que les plus jeunes auront à cœur de s'en inspirer pour à leur tour distiller ce temps précieux et favoriser la pérennisation de notre sport. C. Jacquier, président CD 74



Denis Bouchet, Conseil Général • Claude Jacquier, président du CD 74 • Le récipiendaire Jean Claude Doche • Gilles Bernard, maire adjoint d'Annecy.

Les rameurs au pas de course

Pour la deuxième années les rameurs de Haute-Savoie étaient conviés par l'Aviron de Sevrier, à participer au cross des rameurs du CDSA74. Intégré à l'épreuve créée par les amis du Laudon à Saint-Jorioz, tout notre petit monde a démontré que courir est une seconde nature lorsque l'on envisage de s'entraîner avec application. Le footing étant la base de toute activité sportive, la nature reprend ses droits et permet une expression de qualité. Une soixantaine de participants sont donc venus en découdre sur la terre ferme et, de plus, au bord du lac. Quatre clubs avaient répondu à l'appel, sans les amener (sic) et démontré que malgré le froid et l'adversité, leurs rameurs possèdent des ambitions et du talent en briguant des places d'honneur aux adeptes de cette discipline. Le meilleur menthonnage sont les performances de : Maxence MENTHON le benjamin de Thonon, le minime d'Annecy Antoine VINCENT et Quentin BIGNARDI le vélocé cadet Talloirien, qui ont démontré une belle aisance de sportif accompli.

Gageons que cette épreuve présente un meilleur intérêt pour les absents et devienne un rendez-vous incontournable de notre calendrier. Chacun pourra ainsi s'évaluer tout en se forgeant un état physique général redoutable. Sortir un peu du bateau, et de ses conditions rigoureuses liées à notre milieu à cette période, ne peut qu'être favorable à une plus grande richesse préparatoire aux joutes du printemps.

C. Jacquier, président CD 74

Randon'aviron EDF : 40 parcours au fil de l'eau



Nouvelle année, nouveau circuit pour «*la France en ramant*», grâce au partenariat d'EDF et aux organisateurs.

En constante augmentation, les adeptes de la randonnée à l'aviron pourront découvrir d'autres horizons tout au long de l'année grâce à une offre toujours plus étoffée. 2008, plus de 4000 passionnés ont parcouru les rivières, fleuves,

mers et océan de France.

Six parcours font leur apparition pour l'édition 2009 : la Traversée du marais poitevin (Niort), le raid des Courreaux de Groix (île de Groix), la Rando Rance (Dinan), la Descente de l'Oise (Compiègne), la Boucle de Vassivière, et la Rand'eau ancilevienne (Annecy).

En 2008, 1er club avec 13 randos et 8503 kms le Cercle de l'Aviron de Lyon, ligue Rhône Alpes.

EN SAVOIR PLUS : Consulter le site fédéral, programme du circuit 2009.

Challenges des jeunes rameurs 2009

Le Grand Challenge

Il réunira les 16 et 17 juin 2009 à Bourges (18), des équipes de benjamins et minimes qui se seront démarquées lors des Challenges Jeunes Rameurs organisés dans les ligues.

Les épreuves commenceront le **mardi 16** à 14 h et se termineront le **mercredi 17** à 16 h.

Le règlement de la manifestation sera prochainement mis en ligne sur le site Fédéral.

TÊTE de RIVIÈRE RÉGIONALE - DÉCINES

300 rameurs de 17 clubs de la région Rhône-Alpes et un de l'Auvergne se sont affrontés ce dimanche 25 janvier sur les 6000 m du parcours contre la montre, distance ramenée à 4000 m pour les cadets.

Organisée par le club de Décines, cette épreuve a conquis son titre de dimension régionale avec le soutien de la Ligue Rhône-Alpes, sur un bassin qui présente des dispositions particulières pour ce genre d'épreuve, et la participation démontre le bien fondé de cette position.

Près de 400 rameuses et rameurs ont ainsi mesuré leur niveau de préparation hivernale. Sur un parcours réalisé exclusivement en bateaux courts (skiff et deux sans barreur) pour les juniors et seniors, et en quatre de couple pour les cadets.

Le club de Décines souhaite également exprimer sa gratitude au nombreux bénévoles ainsi qu'à leurs partenaires "Ligue Rhône Alpes, EDF, Crédit Mutuel" qui ont permis l'organisons.

Les résultats complets sur le site de ligue.

LES LIONS DU SPORT 2008 JOHNATAN COEFFIC et l'AUNL DISTINGUES aux LIONS D'OR

Traditionnelle cérémonie récompensant les meilleurs sportifs Lyonnais de l'année, les Lions d'or ont vu l'Aviron du département du Rhône à l'honneur.

C'est au travers de Johnatan Coeffic, rameur à l'Aviron Majolan et médaillé à Pékin, qui a reçu de Jacques Eloi du journal Le Progrès, un trophée spécial du Grand Lyon pour cette performance. Seul médaillé Olympique 2008, des valides, Johnatan est le symbole de cette réussite sportive qui ne fait pas appel à l'argent, et ses résultats et cette récompense, sont le reflet de la qualité morale de l'Aviron.

De son côté l'AUNL en la personne de son président Patrick Jomain, a reçu le trophée d'Honneur des clubs, alors que Franck Solforosi au parcours tout aussi exceptionnel, a été classé 4ème.

Mardi 27 Janvier, dernière réunion du Comité Directeur de la mandature 05/08



SUITE et FIN... Récit sur les bateaux d'Aviron d'Hier, d'Aujourd'Hui et de Mer, par André Quoëx.

- limite pour l'accastillage: les portants doivent être fixes

Jusqu'à la fin des années 70, les bateaux de compétition étaient tous construits en bois. Pour des problèmes de coût et de solidité le contreplaqué avait alors largement remplacé les bois exotiques utilisés à l'origine.

Les années 80 ont vu apparaître puis se généraliser la construction des bateaux en matériaux composites. Ceux-ci ont maintenant complètement remplacé le bois dans la fabrication de ces embarcations qui doivent être à la fois légères, rigides et le plus hydrodynamiques possible.

La conception de construction reste classique, mais la rigidité des matériaux composites permet de simplifier, voire de supprimer certains éléments en posant notamment des renforts en fibre de carbone. Les toiles qui recouvraient les pointes avant et arrière des bateaux ont été remplacées par des pontages de même nature que la coque, permettant de rigidifier l'ensemble.

BATEAUX D'AVIRON DE MER

Bateaux à banc fixe

Les régions du littoral ont développé au fil des siècles des pratiques d'aviron en mer adaptées aux spécificités maritimes locales. Principalement conçus pour la pêche ou le sauvetage, les bateaux à l'aviron devaient permettre de sortir en mer par tous les temps, les rameurs se tenant assis sur un banc fixe.



Chaque région maritime possède ses embarcations traditionnelles • la trainière ou le batileku au Pays Basque • le llagut en Catalogne • le doris en Bretagne • le pointu en Méditerranée • la pinasse dans le Bassin d'Arcachon.



Ces bateaux sont toujours utilisés et donnent lieu à des manifestations allant de regroupements jusqu'à des compétitions très populaires.

Bateaux à banc mobile

L'aviron de mer, pratique reconnue par la FFSA, connaît actuellement un développement important sur tout le littoral français. Il se pratique sur des embarcations spécifiques, homologuées en 6e catégorie par les affaires maritimes.

La navigation est alors autorisée jusqu'à deux milles d'un abri (soit 3,704 km), uniquement de jour.

La FFSA reconnaît trois types d'embarcations pour les compétitions officielles (dont les championnats de France d'aviron de mer) • le solo, bateau à un rameur • le double, bateau armé en couple à deux rameurs



- le quatre, bateau armé indifféremment en pointe ou en couple, avec barreur.

Ces bateaux doivent répondre à des caractéristiques précises (jauge) fixant un poids et une largeur minimums ainsi qu'une longueur maximale. Ils doivent avoir une coque auto-videuse.

DIFFÉRENTS ARMEMENTS

Armement en couple

Chaque rameur dispose de deux avirons, un dans chaque main. Dans l'armement en couple, on trouve la gamme de bateaux suivante • un rameur en couple 1x • deux rameurs en couple 2x •



quatre rameurs en couple sans barreur 4x • quatre rameurs en couple avec barreur 4x+ • huit rameurs en couple avec barreur 8x+ • quatre yolette en couple avec barreur 4Yx+

Armement en pointe

Chaque rameur dispose d'un seul aviron qu'il manipule avec ses deux mains. Dans le bateau, ces avirons sont disposés, le plus souvent, alternativement à bâbord et à tribord.



Dans l'armement de pointe, on trouve la gamme de bateaux suivante • deux rameurs en pointe sans barreur 2- • deux rameurs en pointe avec barreur 2+ • quatre rameurs en pointe sans barreur 4- • quatre rameurs en pointe avec barreur 4+ • huit rameurs en pointe avec barreur 8+ • quatre yolette en pointe avec barreur 4Y+

Avirons



Un aviron est constitué d'un long tube en bois, en métal, en fibre de verre ou de carbone, appelé le manche, terminé à une extrémité par la poignée que le rameur tient dans ses mains, et à l'autre extrémité par une palette, partie élargie qui permet de prendre appui sur l'eau. Les avirons sont aussi communément appelés «rames» ou «pelles».

Un manchon en plastique disposé sur le manche facilite la rotation de l'aviron dans la dame de nage et sert à donner une inclinaison à la palette pendant la phase propulsive. C'est aussi une protection qui peut se changer lorsqu'elle est usée.

Un collier en plastique, fixé sur le manchon, détermine le levier intérieur utilisé par le rameur et permet de caler l'aviron dans la dame de nage.

Les avirons bâbord et tribord ne sont pas identiques. Dès l'assemblage des différentes pièces constitutives de l'aviron, il est prévu de donner à la palette une inclinaison prédéterminée de telle sorte qu'elle forme un angle de 4° avec la verticale. Pour cela, les manchons sont collés en conséquence sur le manche. Pour reconnaître un aviron bâbord d'un aviron tribord, on peut • repérer la couleur du collier ou du ruban adhésif collé sur le manche (rouge pour l'aviron bâbord, vert pour l'aviron tribord) • placer le manche de l'aviron à l'horizontale, le plat du manchon contre un plan vertical. Observer (si besoin au moyen d'un fil à plomb) quel angle forme la palette avec la verticale • constater, avec les palettes asymétriques, que la partie la plus large, en position de travail, se trouve vers le bas.

Les avirons sont aujourd'hui fabriqués principalement en fibre de carbone mais également en fibre de verre et en aluminium pour le matériel d'initiation. Ils sont beaucoup moins fragiles et nécessitent moins d'entretien que les avirons en bois.

Les avirons de compétition en fibre de carbone sont plus légers, plus «nerveux» et permettent un meilleur rendement.

Les dernières évolutions technologiques portent sur la forme des palettes. La palette traditionnelle, dite «Mâcon», est de forme symétrique ; elle reste majoritairement utilisée pour l'aviron de loisir et chez les jeunes catégories. En 1992 sont apparues les palettes dites «hachoir», en raison de leur forme caractéristique. Ces avirons, principalement utilisés en compétition, permettent au rameur d'obtenir un meilleur appui dans l'eau. Leur utilisation est interdite par le code des régates pour les rameurs des catégories benjamin et minime.



ÉQUIPEMENT D'UN BATEAU

Les installations permettent de supporter les rameurs et mettent ceux-ci en situation d'utiliser au mieux leurs qualités techniques et physiques. Elles sont communes aux différentes embarcations.

Siège

Le rameur n'est pas assis sur un banc fixe comme dans une barque, mais il se déplace sur des rails au moyen d'un siège muni de roulettes.

Cette invention, utilisée depuis 1871, permet au rameur d'augmenter l'amplitude de son coup d'aviron mais surtout d'utiliser la force de ses jambes. Les rails sont fixés au bateau par l'intermédiaire d'un châssis qui prend appui sur la préceinte. Les sièges sont retenus au bateau par l'intermédiaire de deux ergots qui passent sous le rebord des rails, les empêchant de tomber lors des manipulations.



On trouve actuellement deux types de sièges :

- Le siège traditionnel. Ce siège est mobile grâce à des roulettes dont les axes se déplacent dans un chemin de roulement d'une dizaine de centimètres.
- Le siège à roulements. Ce siège est monté sur des roulements à billes. La simplicité du châssis le rend plus solide et plus léger que le précédent.

SYSTÈMES DE NAGE

Les systèmes de nage ou portants sont constitués de tubes, en métal ou en matériaux composites, qui supportent la dame de nage, mobile autour d'un axe fixe, dans laquelle vient se fixer l'aviron. Cette dame de nage est fermée par une barrette.



Ces portants sont parfois différents suivant les constructeurs, qui recherchent légèreté et rigidité.

Les tubes qui les composent sont réalisés dans des alliages légers mais fragiles. Le nombre de branches les constituant varie en fonction de leur conception. Ils possèdent le plus souvent une barre de renfort, encore appelée barre de force.



Les innovations technologiques des constructeurs portent actuellement sur leurs formes et sur les matériaux utilisés. De nouveaux types de portants équipent les bateaux, comme par exemple ceux en forme «d'aile d'avion», en aluminium ou en carbone.

Les portants sont équipés de dames de nage de différents modèles. Ils permettent de régler facilement les embarcations avec toujours plus de fiabilité. La dame de nage est toujours montée sur un axe central, seules les méthodes pour régler son inclinaison varient.

CALE-PIEDS

Du fait de la mobilité du rameur, il est nécessaire que ses pieds soient solidement fixés au bateau au moyen d'un cale-pieds qui prend appui sur la préceinte et la carlingue.



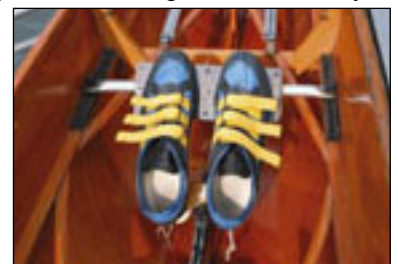
Celui-ci est plus ou moins sophistiqué et va de la simple planche avec des courroies, à celui en carbone équipé de chaussures à Velcro qui retiennent parfaitement les pieds du rameur. La position de ce cale-pieds ainsi que son inclinaison sont réglables afin de l'adapter parfaitement à la morphologie du rameur.

GOUVERNAIL ET LA DÉRIVE

La trajectoire de l'embarcation peut être modifiée à l'aide du gouvernail placé à l'arrière du bateau, ou sous la pointe arrière. Cet appareil est constitué du safran, mince pièce immergée reliée par un axe au timon.



Le gouvernail est actionné par le barreur au moyen de deux câbles appelés tire-veilles. Dans les bateaux sans barreur, c'est un des rameurs qui actionne ce gouvernail au moyen d'un câble relié à l'une des chaussures. Cette dernière est mobile autour d'un axe. Toujours sous la pointe arrière, se trouve une mince plaque en métal ou en matière plastique, appelée dérive. Elle est placée dans l'axe longitudinal du bateau et sa fonction est de maintenir celui-ci dans une trajectoire rectiligne.



Certains bateaux (découverte/d'initiation) ont une quille apparente et n'ont pas de dérive. L'action de la quille est alors suffisante pour fixer la trajectoire de l'embarcation. Le grand avantage d'être peu fragiles. FIN