

LIGUE RHÔNE ALPES d'AVIRON NOTE d'INFORMATION

Directeur publication : A Waché, président de la Ligue Rhône Alpes d'Aviron -
 Communication : D. Pedrinis / Composition, mise en page, scans : A. Quoëx / Collaboration : J-L Moreau / Photos : X



SOMMAIRE

Chpts à Aiguebelette.....	P 01/02
Chpts de la Zone Sud-Est.....	P 03
Retour aux sources.....	P 03
Régate de Montriond.....	P 03
BOOC, Centre/Nord/Sud.....	P 04/05
Coupe Aviron Pierrelatte.....	P 05
Randonnée des Castors.....	P 05
Circuit des Roselières.....	P 05
Coupe Monde à Banyoles.....	P 05
Décès de Pierre Galvin.....	P 06
Prix de la Fondation.....	P 06
CNT, Départ de C. Sarda.....	P 06
Vous avez dit Handicap.....	P 07
Bateaux compétition.....	P 07/08
Derniers conseils.....	P 08

Dimanche 5 - **LA SÔNE**
Rando des Roselières

Vendredi 3 au Dimanche 5 - **BOURGES**
Championnats de France Cadets, Juniors (bateaux longs)

Vendredi 10 au Dimanche 12 - **LUCERNE** (Suisse)
Coupe du Monde (3ème étape)

Samedi 18, Dimanche 19 - **MONTRIOND**
Régate Festive

Jeudi 23 au Dimanche 26 - **ROUDNICE** (Rép. Thèque)
Championnat du Monde des moins de 23 ans

Championnat de France Seniors (bateaux longs) Critérium National Vétérans et Journée Nationale Handi-Aviron

Lac d'Aiguebelette (Savoie), bassin international, les samedi 6 et dimanche 7 Juin.

1009 rameurs / rameuses (799 seniors, 192 vétérans, 18 handi) • 300 équipages (222 seniors, 72 vétérans, 13 handi) en quête des 20 titres • 12 titres "Seniors" (bateaux longs), 4 titres Critérium "Vétérans" et 4 titres "Handi-Aviron".



L'épreuve du deux de couple féminin a rassemblé le plus d'engagées (28), quand à l'épreuve reine de l'aviron, le huit seniors hommes, 17 engagés.

L'arrivée des clubs, le déchargement, le montage et réglage des bateaux, s'est fait le vendredi sous la pluie.

Les séries éliminatoires, les repêchages, les demi-finales seniors ont donné lieu à de belles empoignades. Les finales du dimanche se sont déroulées dans des conditions climatiques idéales sur un lac parfaitement calme,

Les finales seniors ont sacré de très beaux bateaux. L'épreuve reine a tenu toutes ses promesses, le CN Verdun, champion de France, pour la 9ème fois consécutive, devant le CN Annecy et l'EN de Bordeaux.

Les vétérans ont toujours le geste juste, fière allure, là aussi nous avons assisté à de belles courses.

Handi-aviron, sur un parcours de 1000 mètres, les rameurs nous donnèrent une belle leçon de courage.



8+ Homme, CN Annecy, 2ème
 4x Femme, le podium, 1ère Acy le Vieux
 4+ Homme le podium, 2ème AJUN Lyon, 3ème A. Grenoble

Les Rhônalpins sur les podiums
"Championnat de France Seniors 2009"

FS4x, 1er CS Annecy le Vieux,
 FS4-, 1er CA Lac d'Aiguebelette,
 2ème A. Grenoble
 HS4x, 2ème AUN Villefranche,
 HS8+, 2ème CN Annecy
 HSPL2x, 1er CA Thonon
 HSPL4-, 2ème AUN Lyon,
 3ème A. Grenoble
 Soit : 3 titres, 4 places de second, 1 place de troisième

"Critérium National Vétérans 2009"

HVC4+, 2ème CS Annecy le Vieux,
 3ème EN Aix les Bains
 FVC2x, 1ère CN Talloires,
 3ème A. Décines

"Journée Nationale Handi-Aviron 2009"

Homme LTA1x, 2ème CA Thonon,
 Femme LTA4+, 1er EN Aix les Bains
 Femme LTA2x, 1er AC Lac d'Aiguebelette,

Article : A. Quoëx - Photos : FFSA, AQ, A. Grenoble

4- Femme, le podium, 1ère ACL Aiguebelette, 3ème A. Grenoble



4-SH vétérans, le podium, CSAV, ENAB

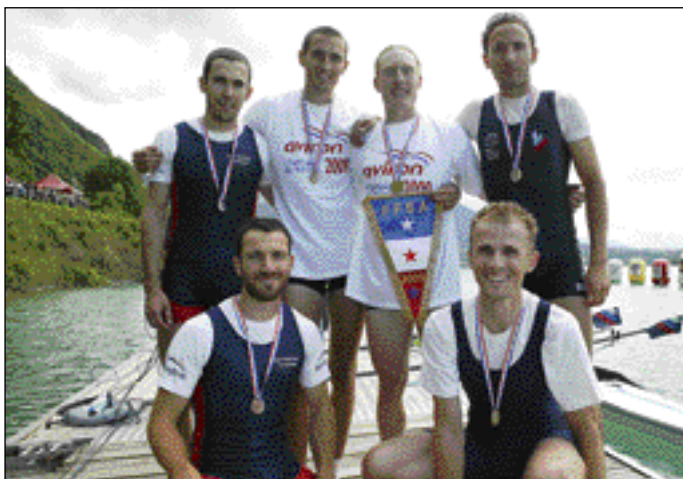


2xSF vétérans, le podium, 1ère CN Talloires



2xLTA, Handi, 1er ACL Aiguebelette

2x Homme PL, le podium, 1er CA Thonon



4-LTA Handi; 1er EN d'Aix les Bains

4xHomme, le podium, 2ème AUN Villefranche



1xLTA Handi; 2ème CA Thonon

Championnats de la Zone Sud-Est

Juniors bateaux longs - Minimes - Cadets

Les 13 et 14 juin, sur le bassin du Breuil à Macon, se sont déroulés les Championnats de la zone Sud-Est, d'Aviron en catégories Minimes, Cadets et Juniors.

Bilan des clubs de la Ligue Rhône Alpes :

Minimes **37** bateaux qualifiés sur les 66 (**56 %**) • Minimes filles : **2** titres sur 4 • Minimes garçons : **1** titre sur 4 • Cadets **9** bateaux qualifiés sur les 18 (**50 %**) • Cadettes filles : **5** titres sur 6 • Cadets garçons : **6** titres sur 7 • Juniors **65** bateaux qualifiés sur les 112 (**58 %**) • Juniores filles : **1** titre sur 1 • Juniors garçons : **1** titre sur 2.

Les vainqueurs Minimes filles :

1x = LYON CALUIRE AC : PITANCE Mathilde
2x = VICHY CA : TCHILINGUIRIAN Cecile, FONNE Mathilde
4x+ = NICE CN : RAVERA Elodie, CALVAN Tricia, MALDONADO Estelle KOMOVA Katia, BOUCHWALTER Johanna
8x+ = CHAMBERY CN : ROGER SIMON Illora, FERRARINI Aurore, MINIGGIO Marion, MANHES Clemence, ROLLET Emilie REVIL Anaëlle, COMMUNAL Anne Lise, COMBALOT Natacha, OCCELLI Melanie

Les vainqueurs Minimes garçons :

1x = NICE CN : GALLO Kristoffer
2x = LYON CALUIRE AC : BOUISSET Simon, LAPOURRE Tibor
4x+ = SAINT CASSIEN CN : CLIMENT Vincent, FILIPECKI Quentin, MESSOUS Medhi VAN OS Ben, CRISPON Marion
8x+ = AVIGNON SN : GIOVANNETTI Etienne, GAILLAC Antoine, BOUSSARIE Matthieu, MOREL Theo, ADNET Arthur DAUCHY Robin, RAHMANI Nessim, TARGET Tristan, RABINOWITCH Nathanaël

Les vainqueurs Cadettes filles :

4+ = AIGUEBELETTE AC : MANGEOLLE Marlene, GUHL Esther, ASTIER Chloe, DUHIN Mary
2x = CHALON SUR SAONE : DIRY Allison, JACQUET Marie
2- = GRENOBLE AV : ODUL-BOUDEILLE Emmeliek, LOUET Defne
1x = EVIAN CA : SOCHA Daphné
4x = GRENOBLE AV : MAGNIN Ingrid, BOUJARD Pauline, KOBER Noemie, DURET Lea
8x+ = CHAMBERY CN : KUSTER Manon, VINCENT Sandrine, BRUIJNSE Claudia, GIROD Charleyne, COPPA Melissa, FRISON Justine, VIBOUX Alexandra, VINCENT Laurine

Les vainqueurs Cadets garçons :

4+ = VICHY CA : EL ACHGAR Imad, MICHALSKI Baptiste, CHEREL Audric, HOLLIGER Sebastien
2x = LYON CA : GREFFET Thomas, BOUCHERON Hugo
2- = LYON CALUIRE : RESENDIZ Sebastien, TOLLET Maxence
1x = EVIAN CA : CHAMONT Camille
4- = EVIAN CA : LEROUX Quentin, SOLDAN Simon, BAZIN Guillaume, CHARVET Thomas

4x = ROMANS ARP : DUPUIS Simon, TOULIER Florian, MARSEILLE Adrien, REYNAUD Quentin

8+ = LYON AUN : ARNAUD Pierre, PONSONNET Marin, MONTAGNE Theophile, GABRIELE Theophile, BORDAT Marine, LE GALLIC Morgan, GAUZELIN Thomas, BLANCHET Mathieu, BOURNOVILLE Adrien

Les vainqueurs Juniores filles :

2x = DECINES SA : SANTAMARIA Morgane, ANDRE Océane

Les vainqueurs Juniors garçons :

2x = ANNECY LE VIEUX CS : VULLIET Flavien, PIQUERAS Damien

4x = VICHY CA : PURIER Antoine, COGNET Thomas, LAOUITI Mohamed Housseem, AUDEBERT Vincent

André Quoëx

Denis Masegla : retour aux sources



Denis Masegla, Président du CNOSF est venu assister aux championnats de France seniors bateaux longs, au critérium national vétérans et à la journée nationale handi-aviron, qui se sont déroulés à Aiguebelette.

Une visite remplie d'émotion et de souvenirs pour Denis Masegla, qui se confie : « La dernière fois que j'ai assisté à une compétition d'aviron à Aiguebelette c'était lors des championnats du monde en 1997. J'étais alors Président de la Fédération Française des Sociétés d'Aviron. Je serais heureux de défendre une candidature française et accueillir dans le futur une compétition internationale d'aviron ». Une ambition partagée par les dirigeants de la FFSA.

Lors de la conférence de presse organisée par le comité départemental d'aviron de Savoie, Denis Masegla a aussi insisté sur sa volonté de gagner le statut de "ville requérante" pour la Ville d'Annecy pour les Jeux Olympiques d'hiver de 2016. Conférence de presse qui a réuni de nombreux acteurs du sport Savoyard, mais aussi le président de la FFSA, Jean Jacques Mulot, nouvellement élu trésorier du CNOSF.

Photo/article : FFSA



18/19 juillet, régata festive de fin de saison, organisée par le club "Chablais Aviron Thonon", ouverte aux catégories : benjamin, minime, cadet, junior, senior, vétérans et loisir.

La régata se déroule sur le lac de Montriond (lac vert, à cause de la couleur de son eau), situé à 1060 m d'altitude, 1100 m de long.

Ce site est une offrande, et les accrocs de Montriond n'en laissent pas une miette. La Régata prend une forme de pèlerinage où les amoureux de la glisse et de la nature viennent se ressourcer chaque mois de juillet. La municipalité, très ouverte au sport de nature et vigilante sur la qualité de son environnement est restée fidèle à ses engagements et assure une part importante de la logistique. Fort de ce soutien, le club de Thonon et sa solide équipe de bénévoles, soutenus par J. Vignon, ont tout mis en oeuvre pour recevoir les rameurs.

A. Quoëx

BREVET D'OR OPTION COMPETITION

Région Nord, Sevrier

Un temps splendide et un lac sans ride, propices aux photos à reflets, avait été commandés par le président Roger Lavy pour mettre en œuvre les épreuves de l'option compétition du brevet d'or de la FFSA.

L'aviron de Sevrier a ouvert ses portes pour accueillir les futurs invités du prochain championnat de zone. Le passage obligé étant l'obtention de ce fameux sésame. Les épreuves sont connues et provoquent un peu de stress, néanmoins limité par des éducateurs bienveillants et formateurs responsables. La petite soixantaine d'inscrits a parfaitement profité des conditions favorables à leur réussite dans ce projet important de leur carrière sportive.

L'équipe organisatrice, sous l'impulsion de Rémy Ducret et Guillaume Chavanne a mis en place un parcours d'évolution digne d'une compétition de qualité. Des lignes d'eau balisées et des départs tenus pour quatre embarcations. La surprise des entraîneurs de clubs et la satisfaction des rameurs restera un très bon souvenir.



Au départ, prêt, partez !

À l'issue des épreuves, une course sprint en skiff a été proposée aux quatre meilleurs et a donné lieu à de belles empoignades. Charlotte Bertin d'Annecy gagne la course féminine en bousculant un tantinet ses adversaires, sans vraiment les gêner, tandis que Quentin Sakhon offre à son club, celle des masculins, avec une autorité surprenante.

Tous les autres rameurs ont pu en découdre sur la même distance en quatre, en composition macédoine : filles, garçons, de clubs différents, ont propulsé les bateaux avec motivation et sourire.

Une belle journée pour tout le monde, ponctuée par un pique-nique champêtre dans l'enceinte du club et des baignades explosives qui annoncent déjà l'été.

Claude Jacquier

On attend son tour ...



Un pied, au large...

Région Centre, Miribel Jonage



Epreuve technique sur l'eau, départ en 1x

C'est une nouvelle fois, le site du parc de Miribel Jonage qui accueillait l'aviron pour cette organisation.

Passage obligatoire et incontournable, pour les rameuses et rameurs minimes qui veulent participer aux Championnats de France de leur catégorie, le BOOC, est le contrôle technique suprême avant la sélection sportive des championnats de zone.

Le site "centre" concernait les clubs du Rhône, de la Loire et une partie de l'Ain.

Cette année un élément important, le calendrier. En effet l'éducation nationale ayant proposé aux établissements de faire le pont de l'ascension, avec récupération des cours le mercredi, cela a quelque peu concentré les passages sur l'après midi avec une grosse affluence, mais aussi, a obligé certains scolaires à envisager le déplacement à Paladru le samedi suivant pour le passage de cette épreuve.

On notera toutefois une participation de près de 120 minimes à cette session de mercredi. Un autre constat favorable, malgré un vent du sud, sans trop de conséquence, un soleil radieux, qui incitait plus les candidats à la baignade qu'aux séances prévues: techniques sur l'eau, et théorique avec le QCM proposé par les cadres techniques gérant l'organisation; Luc MONTIGON, et Bastien TABOURIER, avec le soutien logistique du CDAR, et une partie de son équipe technique départementale.

Daniel Pédrinis

Région Sud, Lac de Paladru

La session du BOOC de la région sud, s'est déroulée au club de l'Aviron du Lac Bleu, samedi 23 mai.

Un accueil formidable de l'Aviron du Lac Bleu par son président Michel ATTRAZIC et son cadre Guénael SACHS.

Bonne organisation sur les 3 lieux d'examen :

- Un barnum pour accueillir l'épreuve écrite gérée par Luc MONTIGON, CTS Rhône-Alpes d'aviron.

- Le ponton pour le déroulement de l'épreuve sur l'eau gérée par Guénael, avec un parcours idéalement placé face au club pour l'évaluation et les spectateurs composés de nombreux parents venus accompagner leurs futurs champions.

- La pelouse d'accueil du club bien ombragée pour un rappel des règles essentielles du code des régates orchestré par l'arbitre Patrick CHATIN.

Le rassemblement rhônalpin le plus important en nombre de clubs (12).

Un groupe de concurrents de 22 rameuses et 49 rameurs minimes, se sont succédés sur les lieux et ont apprécié la qualité et la beauté du site.

De très bonnes conditions météorologiques ont permis le bon déroulement de la journée.

Luc MONTIGON, Conseiller Technique Sportif d'Aviron

1ère COUPE d'AVIRON de la VILLE DE PIERRELATTE

Plan d'eau de Pignedoré

Cette régata a été organisée en direction des jeunes rameurs débutants afin de leur proposer une découverte des courses d'aviron, sans trop de formalisme, dans le cadre du Comité Drôme Ardèche d'aviron.

Catégories : benjamins - Minimes - Cadets - Juniors (*filles et garçons*)

Bateaux : Un et Deux de couple.

Jean MEURILLON président du comité départemental d'aviron Drôme Ardèche, Mme MARIANO adjointe au Maire, chargée des sports, remettaient les médailles à chaque participant ainsi que la coupe de la ville remportée par la Société Nautique Tain-Tournon (SNTT).



Une collation clôturait cette première manifestation sportive inaugurant les installations mises à disposition par la ville de Pierrelatte.

Pascal MICHELON, Assistant Technique Départemental



La randonnée des Castors du Club de l'Aviron Valentinois

La traditionnelle randonnée du club de l'Aviron Valentinois a eu lieu le jeudi 21 mai 2009. le soleil était au rendez-vous et le vent aussi. Le vent du sud qui s'est levé vers 11 h pour forcer jusqu'à 40 km/h.

Ce vent n'a pas empêché certains équipages de boucler les 25 kms du parcours.

Ces équipages étaient au nombre de 12 en yolettes et doubles venant des six clubs de Drôme Ardèche, de Mâcon et de Sassenage.

Après avoir réalisé la boucle au départ et à l'arrivée du port de l'Epervière, une centaine de personnes se sont retrouvées à la base nautique pour partager un apéritif et un repas fort convivial. Photo/article : CDAA

10ème CIRCUIT des ROSELIÈRES Dimanche 5 Juillet 2009

Au pied du massif du Vercors, à mi-chemin entre Grenoble et Valence, nous vous invitons à embarquer au pied du château historique de La Sône pour une descente inoubliable de l'Isère. Au coeur d'une des plus riches réserves ornithologiques de Rhône-Alpes, vous traverserez des zones de tufières et de roselières peuplées d'oiseaux aquatiques, pour arriver au village de Saint-Nazaire en Royans (*étape de notre randonnée*).

Outre le patrimoine historique de La Sône, vous pourrez admirer les concrétions calcaires du "**Jardin des Fontaines Pétrifiantes**" et ses richesses botaniques exceptionnelles venues du monde entier.

Accueil à partir de 8 h 00 / départ 9 h 30, pause à mi-parcours. Embarcations : Yolettes, doubles canoës. trajet de 25 kms. Tarif : 25 euros comprenant (*collation du matin + repas + T-shirt offert*). Location sièges : 20 sièges disponibles à 10 euros/siège. Accompagnateurs : 14 euros le repas. Possibilité de suivre à vélo, randonnée à pied, ou à bord du bateau à roue "**Royans-Vercors**".

Photo/article : Aviron Sud Grésivaudan



29/31 Mai - BANYOLES (Espagne) 1ère étape de la Coupe du Monde

Les rameurs Rhônalpins au nombre de 5, ont représenté les couleurs de la France à cette 1ère étape de la Coupe du Monde, à Banyoles.

Johnatan Coeffic 2X, 5ème en finale B
Frédéric Dufour 1xPL, 4ème en finale B
Franck Solfrosi 4-PL, vainqueur de la finale B
Nicolas Mouthon 2-PL, 5ème en finale A
Fabien Tilliet 2-PL, 2ème en finale A

La 2ème journée de Coupe du monde a été marquée, côté français, par la médaille d'argent de Fabien Tilliet et Jean-Christophe Bette en 2-PL.

André Quoëx

Un dirigeant de l'aviron nous a quittés.



Pierre GALVIN, né en 1912 à Grenoble, part très tôt avec ses parents à Bône, en Algérie. Il débute sa carrière sportive avec l'athlétisme, puis le basket.

En 1930, il prend sa première licence au Rowing Club de Bône, est formé par Tappie Fourcade, et finit deuxième aux Olympiades de 1932 en deux barré.

Revenu en France pour ses études en 1935, il rame à l'Encouragement, puis à la SN Enghien. Une longue période entrecoupée par la guerre, la formation de son foyer, il revient à l'aviron en 1952 au Rowing Club d'Alger.

1954/1961, membre de la Ligue d'Algérie d'aviron, il est cofondateur du «Challenge Algeria» qui récompense le titre de Champion de France en skiff senior TC.

1955, médaille d'Argent Jeunesse et Sports.

1961/1962, il revient en France et rame à l'Encou.

1963/1966, membre du conseil du CA Lyon.

1966/1976, membre du Comité des Régates Internationales de Lyon (CRIL).

1976/1980, Président du CRIL.

1981/1988, Président de la Ligue du Lyonnais, dont il restera vice président jusqu'à la fusion avec la ligue du Dauphiné Savoie.

1984, médaille d'or Jeunesse et Sports.

Un grand parcours et une reconnaissance du monde de l'Aviron.

Prix de la Fondation de France pour la section de l'Aviron adapté de Thonon



Hôte du Conseil Général 74, partenaire de cette opération, la section Aviron adapté dirigée par Jean-François SIMON fut distinguée par la Fondation de France.

Le projet innovant soutenu par le Club Thononais a reçu le prix régional et sera présenté au niveau national. Pour favoriser l'intégration de jeunes en difficulté, l'idée a été de rapprocher un groupe de jeunes en déficience et des jeunes valides, avec l'Aviron pour support, ce cycle engage les partenaires pour deux années et aboutit à un "Défi" sportif.

"Différents dans la Vie, égaux dans le Défi", après deux cycles déjà réalisés, c'est le nouveau challenge qu'ont relevé des jeunes scolarisés à l'IME Vongy et les élèves de 4ème du collège Saint-Joseph. C. Jacquier

Au Club Nautique de Talloires passage de témoin et changement de coach !

Rameur puis entraîneur, Christian Sarda a profondément marqué la vie du Centre Nautique de Talloires au cours des trente dernières années.

Détaché par la commune au CNT, il a souhaité quitter sa fonction pour céder sa place à Manue détachée territorialement comme nouvelle coach du Club. Un événement que le comité d'Isabelle Berthet a voulu fêter en invitant anciens rameurs et rameuses, champions et médaillés et rameurs loisirs qui ont pris plaisir à se retrouver par générations.

Amis, entraîneurs et arbitres étaient là pour revivre les grands moments du quart de siècle écoulé et les heures passées pour amener le C.N.Talloires sur les podiums féminin comme l'a rappelé Jean Favrot, maire. Le président du Comité Départemental 74 Claudy Jacquier était là en ami et Jean-Luc Bergeret en a profité pour rappeler les présidents qui ont collaboré avec Christian.



Christian s'en va, Manue arrive ou plutôt revient où elle a été licenciée dès les années 90-91, où elle a franchi toutes les étapes qui l'ont conduit, grâce à son entraîneur Christian, en équipe de France, à de nombreuses coupe du monde et 4 championnats du monde.

Après la cérémonie officielle, remise à Christian d'un voyage à l'île de la Réunion en remerciement de ses années passées au service du CNT.

Toutes les générations confondues, se sont retrouvées dans l'après-midi en baie de Talloires pour s'affronter en équipages à quatre ! courses "macédoine",
Photo/article : Essor Savoyard.



Vous avez dit handicap ?

Sous avez sans doute pris connaissance que le Chablais Aviron de Thonon venait de se voir attribuer le prix régional de la Fondation de France pour le projet mis en œuvre et réalisé avec un groupe de jeunes que l'on caractérise de handicapé. Au-delà, de cette problématique, il y a des personnalités qui s'investissent pour cette cause légitime avec une motivation que l'on aimerait observer plus souvent dans notre petit monde.

Je vous propose de prendre un instant pour lire et apprécier la belle volonté que manifeste constamment l'animateur responsable de cet acte de performance et d'en parler.

Claude Jacquier.

Texte de Jean François SIMON responsable du projet :
« **Différents dans la Vie, Égaux dans le Défi** »

Table ronde sport et handicap :
« **Quels objectifs avec quels moyens ?** »

Le plan régional en faveur de l'égalité entre les personnes handicapées et les personnes valides.

Le handicap dans la politique sportive régionale

Pour commencer je précise que dans la définition du mot « **sport** » il apparaît la notion de compétition.

Il est souvent facile de faire l'amalgame entre activité physique et sport. Or, c'est la manière de pratiquer l'activité physique de façon compétitive ou non qui nous amènera à parler de sport.

Le handicap quant à lui résulte d'une déficience. Cette déficience sera, ou non, objet d'un handicap en fonction des situations et des contextes sociaux dans lesquels nous nous trouvons.

A partir de cet éclaircissement, mon point de vue sur le rapport entre handicap et sport est assez simple. Dans notre projet « **Différents dans la Vie, Égaux dans le Défi** » nous ne travaillons qu'avec des jeunes adolescents d'un collège et d'autres reconnus comme déficients intellectuels. Dans la vie de ces jeunes se posent deux problématiques :

Dans cette société où l'on demande à chacun d'apprendre vite, de faire vite, d'être compétitif, où la compétition est omniprésente, où le champion est le modèle à suivre.... La personne qui n'arrive pas à suivre est tout de suite exclue de cette société, ou alors on s'apitoie sur son sort et on se donne bonne conscience en venant à son aide, en l'aidant à faire ou en faisant à sa place.

Alors les jeunes avec qui je travaille me crient souvent leur désespoir. Ils n'arrivent pas à suivre le rythme, les autres jeunes réfléchissent trop vite et cela les angoisse. L'agressivité qui en résulte n'est jamais loin.

La pratique sportive renforce ce phénomène. Les compétitions adaptées se font entre personnes ayant le même niveau de déficience, un championnat identique à celui des valides est organisé. Les jeunes ne s'y retrouvent plus car en étant « **champion** » de quel « **champion** » parle t-on? Y aurait-il des « **champions handicapés** » et « **des champions valides** »? Quels repères le jeune déficient a-t-il par rapport à son frère ou à son copain (valide) qui joue dans le club voisin, qui est meilleur que lui, mais qui n'est pas « **champion** »? Les jeunes ne sont pas dupes; ils voient et vivent les différences dans leur vie de tous les jours et le modèle sportif ne fait que reproduire leur quotidien et accroît les difficultés et par conséquent les peurs et les angoisses.

Lutter, s'opposer, battre son adversaire, gagner, perdre... autant de termes sportifs qui s'opposent aux valeurs qui pourraient véhiculer les activités physiques. En effet, les valeurs de paix et de partage ne sont possibles qu'en dehors de toute lutte, bataille ou compétition. Car même dans les jeux collectifs souvent cités comme référence du lien social, la compétition vient anéantir tous les efforts de chaque groupe quand il s'agit de battre un autre collectif. Chaque groupe ou équipe est soudé et se crée une force dans le but de vaincre l'autre. Nous recréons ici les phénomènes de bande, soit avec des règles, mais nous aboutissons au même phénomène de chauvinisme, de renfermement et de sélection.

La personne déficiente intellectuelle a besoin au contraire d'ouverture, de rencontre, d'échange, de partage de moments de vie qui ne reposent pas sur la mise en compétition. L'activité physique en est un moyen idéal, reste à trouver la façon de pratiquer.

Dans le projet « **Différents dans la Vie, Égaux dans le Défi** » nous sommes partis de l'idée que tous les jeunes n'auraient pas à répondre à une norme, nous jouons carte sur table. Dans le groupe chaque jeune s'engage, en sachant qu'il va devoir participer, avec ses moyens et en acceptant ceux des autres, dans la conception d'un défi de groupe en aviron. Il ne s'agit pas pour les « **valides** » d'aider les « **handicapés** » ou pour les « **handicapés** » de suivre les « **valides** ». L'objectif est bien d'amener le groupe à reconnaître les difficultés et les compétences de chacun et de s'en servir pour bâtir un projet collectif.

Pour ce faire nous nous donnons le temps. Deux ans minimum sont nécessaires pour mener à bien le projet et le groupe ne peut excéder douze participants. Les répercussions et l'impact du groupe sont beaucoup plus vastes puisque l'expérience intrigue et intéresse bon nombre de camarades dans les établissements respectifs.

Voici donc une autre vision de la pratique des activités physiques pour permettre à des jeunes d'horizons différents de partager une tranche de vie et de s'ouvrir à la différence.

Le seul trophée dans cette aventure est l'aboutissement d'un projet collectif, la compétition, elle, est dans la bataille que chacun se livre à lui même pour faire aboutir la construction du groupe. Tous les jeunes qui sont passés par cette aventure en gardent le souvenir d'une expérience extra ordinaire en décalage avec leurs habitudes de vie.

LES BATEAUX DE COMPÉTITION

Le Skiff (1x)

est un bateau d'aviron de couple à un rameur. Il fait partie avec le pair-oar de la catégorie des "bateaux courts". Le "skiff toute catégorie de poids" est une discipline olympique.

Le Pair-Oar (2-)

est un bateau d'aviron de pointe à deux rameurs. Il fait partie avec le skiff de la catégorie des "bateaux courts". Le "pair-oar toute catégorie de poids" est une discipline olympique.

Le Deux Barré (2+)

est un bateau d'aviron de pointe à deux rameurs et un barreur. Le deux barré est le bateau le plus lourd qui existe à l'aviron. Il ne fait pas partie des catégories olympiques à l'aviron.

Le Double-Scull (2x)

est un bateau d'aviron de couple à deux rameurs. Le "deux de couple homme et femme poids léger ainsi que toute catégorie" sont disciplines olympiques.

Le Quatre sans Barreur (4-)

est un bateau d'aviron de pointe à 4 rameurs. Discipline olympique en homme poids léger et toute catégorie ainsi qu'en femme toute catégorie.

Le Quatre Barré (4+)

est un bateau d'aviron de pointe à 4 rameurs et un barreur. Ce n'est pas une discipline olympique, mais c'est un bateau de compétition au Championnats du Monde.

Le Quatre de Couple (4x)

est un bateau d'aviron de couple à 4 rameurs. C'est le bateau le plus long armé en couple en compétitions officielles. C'est une discipline olympique.

La Yolette (4Y+ et 4Yx+)

est une embarcation qui peut être armée soit en pointe, soit en couple, avec 4 rameurs et un barreur. Son poids doit être supérieur à 75kg, et sa longueur ne doit pas excéder 15.5 fois sa largeur. C'est un bateau idéal pour l'initiation et les randonnées, du fait de sa grande stabilité.

Le Huit (8+ et 8x+)

l'épreuve reine en aviron. Doté d'un barreur, le huit est le bateau le plus long en compétitions officielles; c'est également le bateau le plus représentatif de notre sport.

Derniers conseils avant de partir en randonnée

Par Anne-Lise POLACK avec le Dr Christian PALIÈRE

L'aventure c'est bien, encore faut-il être conscient des risques que l'on prend. Les petits pépins de santé ne sont pas à négliger. Derniers conseils avant de partir et checklist de la trousse de secours.

Mal de dos, lumbago, sciatique et tendinites...

Tout le monde ne peut prétendre partir en excursion. Il est radicalement déconseillé à certaines personnes sujettes au mal de dos, qui ont eu récemment à soigner un lumbago ou une sciatique de prendre part à une randonnée.



De plus, le mouvement très répétitif de l'exercice empêche les rameurs souffrant de tendinites aux genoux et aux épaules de participer à ces balades. Car même s'ils se sentent bien au début, la tendinite peut très rapidement se réveiller et devenir de ce fait très handicapante, voire dangereuse. Bref, il est préférable d'être en excellente forme physique le jour du départ.



Allergies, coups de soleil et piqûres de taons

Ce n'est pas nouveau toute activité physique prolongée en plein air comporte des risques. Notamment ceux qui sont liés aux contraintes extérieures.

Au printemps, la présence massive de pollen peut être très gênante pour les nombreuses personnes allergiques : picotements aux yeux et à la gorge, crises d'asthme ou réactions cutanées, l'allergie peut très rapidement devenir un problème majeur, surtout en pleine expédition. Il faut donc penser à mettre dans la trousse de secours des cachets anti-allergiques (*style Zyrtec*) et un collyre.

L'exposition prolongée au soleil sur les peaux blanches ainsi qu'un brutal changement de temps sont aussi la source de nombreux désagréments. Ainsi, ne pas oublier que la crème solaire, la casquette et la cape de pluie peuvent être salvateurs.

L'autre ennemi de la rando: les petites bêtes. Le cauchemar des rameurs ? Les taons. Une simple piqûre de ces grosses mouches assoiffées de sang peut rapidement dégénérer en surinfection, plus courante qu'on ne le croit. Il est ainsi conseillé d'emporter dans sa besace de secours de la Bétadine et de la pommade désinfectante afin de vite prévenir la plaie d'une infection. Il est en outre recommandé de consulter un médecin le plus rapidement possible.

Ampoules et mal de tête

Nouveaux rameurs aux mains douces, méfiez-vous : les ampoules sur les doigts fragiles poussent comme des champignons ! Il arrive trop souvent que l'on en dénombre une dizaine sur chaque main. Il n'y a malheureusement pas de solution miracle, mais, à titre préventif, il est possible, durant la semaine précédant le départ, de se badigeonner les mains d'acide picrique qui prévient la formation des ampoules. Il est également conseillé de se fabriquer un gant avec de l'élastoplast ou d'appliquer une double peau (*style Compeed*) juste avant le départ. Il est véritablement indispensable que la trousse de secours renferme au minimum une boîte de pansements.



Ne pas oublier qu'un mal de tête peut surprendre n'importe quand. En conséquence de l'aspirine à croquer n'est jamais de trop dans la trousse.

Pour finir

En outre, il faut boire beaucoup d'eau durant l'effort car la déshydratation est le pire ennemi du sportif. Ne pas négliger non plus la petite barre de céréales qui est toujours la bienvenue en cas de fatigue et le téléphone portable qui, parfois, peut se révéler très utile. Enfin, faut-il préciser que boire de l'alcool en pleine activité physique, même légèrement, peut se révéler extrêmement dangereux ? Oublié donc, le petit vin rouge prévu pour la pique-nique.



Bonne randonnée.