

NOTE INFORMATION LIGUE RHÔNE ALPES d'AVIRON

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

Manifestations de SEPTEMBRE :

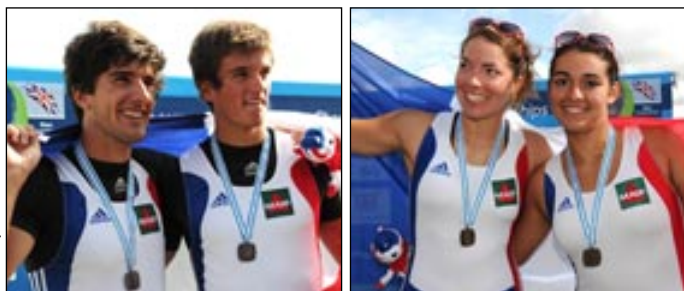
28 août/4 septembre,
Championnats du Monde seniors et Handi-Aviron BLED (Slovénie)
16/18 Septembre, Championnats d'Europe - PLOVDIC (Bulgarie)
17/18 Septembre, Randonnée Savoie Bugey du CD 73 (Savoie)
18 Septembre, Tête de Rivière de l'AVMC (Ardèche)

SOMMAIRE

Championnat Monde Junior....	P 01
Championnat Monde senior....	P 01
Raid Multisport de Nature.....	P 02
L'aviron accueil la Montagne...P 02	
Régate La Pelvache.....	P 02
Rando Gorges de la Loire.....	P 02
Historique de l'AUNV.....	P 03
Infos diverses.....	P 03
Barrage de Roselend.....	P 03
Dr Saidi, médecin de ligue.....	P 04
Alimentation du sport.....	P 04
Aviron ami du Coeur.....	P 04

Championnats du Monde Juniors ETON (Grande Bretagne)

11 rameurs Rhônalpins étaient du voyage. L'Aviron Grenoblois avec Grandoni Guillaume, Chevallier Alison, Duret Léa, Magnin Ingrid • CA Evian, Jacquier Amélie, Socha Daphné • ACL Caluire, Resendiz Sébastien, Tollet Macence • CA Lyon, Boucheron Hugo, Maunoir Morgan • AUN Lyon, Dubuis Eléonore. Ils reviennent avec 1 médaille d'Argent pour Boucheron Hugo et 1 de Bronze pour Socha Daphnée. *Tous les résultats sur le site fédéral.*



2x junior homme en Argent

2x junior femme en Bronze

Championnats du Monde Seniors BLED (Slovénie)

12 rameurs étaient des Rhônalpins. A. Grenoble Sara Prochasson, Clément Duret, Edouard Jonville, Pierre d'Agata • CA Thonon Nicolas Mouton • AUN Villefranche Frédéric Dufour, Benjamin Chabanet • CN Annecy Fabien Tilliet, William Chopy, Benoit Demey • AUN Lyon Franck Solfrosi • A. Meyzieu Johnatan Coeffic.

1 Rhônalpin en Handi-Aviron, Pascal Danière AS Roanne le Coteau.

Les résultats des Rhônalpins

• Finale B : 2xHPL 1^{er} Frédéric Dufour, 4xFPL 2^{ème} Sara Prochasson, 4xHPL 4^{ème} Nicolas Moutton / Franck Solfrosi, 2-H 1^{er} William Chopy : Benoit Demey, Handi-Aviron 1x Bras/épaule 4^{ème} Pascal Danière

• Finale C : 4xH 1^{er} Jonathan Coeffic / Benjamin Chabanet

• Finale A : 8+HPL 4^{ème} Edouard Jonville / Fabien Tilliet

• Forfait en finale B : 2-HPL Clément Duret

Décevant championnats, la France n'a qualifié que trois coques pour les Jeux olympiques 2012 de Londres, reste la régates de Lucerne 2012 pour pouvoir qualifier d'autres coques.

Congrès FISA du lundi 5 septembre. Trois pays l'Italie, l'Ecosse et la France étaient candidats à l'organisation des championnats du monde de 2015. La France (*bassin d'Aiguebelette*) a été retenue par 110 voix sur 140. Lors de ces mondiaux aura lieu la qualification des coques pour les JO de 2016 à RIO.

La Savoie à 4 ans pour mettre en place son nouveau bassin et ses nouvelles installations. Les arrivées seront jugées près de la base départementale.

Tous les résultats sur le site fédéral.



Ci-dessus 2xHPL : 1er de la finale B à la nage F. Dufour, AUNV
Ci-dessous les médaillés du 2xH, l'unique médaille française.



3^{ème} Coupe du Monde - Lucerne 8/10 juillet

14 équipages fédéraux étaient engagés (30 rameurs) 7 sont des Rhônalpins (23 %) : Couple homme PL : F. DUFOUR, AUN Villefranche • Couple homme TC : B. CHABANET, AUN Villefranche, J. COEFFIC, A. Meyzieu • Pointe homme PL : N. MOUTON, CA Thonon, F. SOLFOROSI, AUN Lyon, F. TILLIET, CN Annecy • Couple femme TC : M. RIALLET, CN Annecy.

Les résultats sont consultables sur le site Fédéral.



"RAID MULTISPORTS DE NATURE" Lac des Sapins - CUBLIZE

Samedi 1er octobre 2011, sur le somptueux site du Lac des Sapins à CUBLIZE (69).

Coorganisateur le team Brut de Fleurs et le Comité Départemental d'Aviron du Rhône. C'est une organisation nouvelle pour le sport de l'aviron, une épreuve de masse, ouverte au grand public et portée sur le sport féminin, mais aussi aux rameurs.

Les épreuves suivantes s'enchaîneront :
TRAIL, VTT, AVIRON
3 parcours avec distances appropriées.

EPICEA : (Découverte)

Trail : 2,2 km ; 76 mètres de dénivelé positif
VTT : 7,9 km ; 215 mètres de dénivelé positif
Bonus Aviron : 250 mètres

MELEZE : (Passion)

Trail : 7,9 km ; 215 mètres de dénivelé positif
VTT : 16,7 km ; 565 mètres de dénivelé positif
Bonus Aviron : 500 mètres

SEQUOIA : (force)

Trail : 14,5 km ; 506 mètres de dénivelé positif
VTT : 21,8 km ; 714 mètres de dénivelé positif
Bonus Aviron : 1 000 mètres

Pour le Trail : Venez avec vos chaussures. Pour le VTT : Amenez votre vélo, et tout ce qui va avec (*casque....*). Pour l'Aviron : Le matériel est fourni par l'organisation.

Pour tout savoir sur le RÈGLEMENT de l'épreuve et le BULLETIN D'INSCRIPTION se rendre sur les sites : <http://www.aviron-rhone.org/> et <http://raidelles.over-blog.com>.



L'aviron accueille la Montagne au bord du Lac du Bourget

Le Club Nautique Chambéry Le Bourget du Lac à la recherche de nouveautés pour valoriser et promouvoir la pratique de l'aviron en diversifiant ses activités. Dans ce cadre il vient de recevoir les membres de la société ADS (*Remontées Mécaniques des Arcs*) pour une journée de séminaire.

Soixante quatre personnes étaient descendues des sommets de Tarentaise pour se retrouver sur les bords du lac au port de Charpignat. Après l'accueil, café viennoiseries, sur le parvis du CNBC, les participants se retrouvaient dans la salle d'honneur pour une réunion. Suivie d'un repas pris à quelques encablures du club.

L'après-midi consacrée à la pratique de l'aviron, premier temps échauffement à l'ergomètre, ensuite challenge en huit, où six équipages se sont affrontés sur 500 mètres, à l'issue des courses un vainqueur reçu en cadeau une chemise aux couleurs du CNBC.

L'ensemble était satisfait de cette première expérience. Cette journée prise en charge par le CNBC avec ses cadres, a demandé le renfort de bénévoles, ce qui prouve une nouvelle foi la force de mobilisation du CNBC.



Photo : CNBC

2011- MONTRIOND

« Sa peluche »

Chaque année au mois de juillet le club du Chablais Aviron Thonon organise une régates sur le lac de Montriond (*parcours 500/1000m*). Pour chaque participant un souvenir, et des lots ont récompensés les vainqueurs de chaque course.



Les courses du samedi, se sont déroulées, avec de belles empoignades. Dimanche, suite à une pluie à ne pas mettre un rameur sur l'eau, il n'était pas raisonnable de faire la régates macédoine, le jury et les organisateurs ont décidé de la transformer par une course sur ergomètre sur 1000 m avec relais, chaque rameur faisant 250 m, pas de neutralisation de chrono au changement de rameur, tout cela dans une super ambiance.

«Macédoine» vainqueur l'équipe composé de : E. Lavanchy (FM) CA Evian, I. Grekoff (HC) CA Thonon, P. Louazel (HS) A. Sevrier, E. Desuzinge (HC) CA Thonon.
Tous les résultats sur le site du club du CA Thonon. AQ



On se rend au départ, photo CAT

18^e Randonnée Nautique des Gorges de la Loire l'Aviron Stéphanois accueille 110 rameurs

Samedi 18 juin, sortie aviron en autonomie, visite de la Mellerie des Gorges de la Loire et repas du soir.

Dimanche 19, le grand jour : Séance d'échauffement à 9 h 30 départ « au coup de canon ». Le parcours se déroule dans le site naturel classé des Gorges de la Loire, en aval du club 22 km jusqu'au barrage de Grangent, puis en 2^e boucle de 10 km jusqu'au Nautique.

Les 16 clubs / 25 embarcations ont effectué le parcours à leur rythme, une randonnée avant tout pour le plaisir de découvrir une région, véritable écrin de verdure.

A l'arrivée, les rameurs ont apprécié l'apéritif qui leur était offert par le club Stéphanois, ce fut un bon moment de convivialité et d'échanges. Au cours du repas bien mérité, a eu lieu la remise de récompenses (*coupe et paniers garnis de la Mellerie des Gorges de la Loire*).

Une pensée pour le Club d'Embrun qui avait assez de courage pour faire cette randonnée, malgré un incendie qui a entièrement détruit leur base nautique. Soutien des participants et remise d'un chèque de 193 € au club.

Les participants ont repris la route, et espérons que tous soient repartis enchantés de leur séjour. En tout cas, nous les remercions vivement de leur participation, et leur donnons rendez-vous pour l'année prochaine.



Photo : Club Stéphanois

Le départ des Mondiaux Juniors

Le bassin de l'AUNV en 1897.



Tout porte à croire que depuis les années 1880/90, quelques particuliers possédaient des bateaux et canotaient sur la Saône entre Neuville et Port Rivière.

16 Juin 1896, le journal de Villefranche informe les Caladois que : « *Des Courses Nautiques ont été organisées par la Société des Régates Lyonnaises sur le bassin de Trévoux. Ces courses ont été des plus intéressantes* » 34 équipes (3 clubs de Lyon et les Régates Mâconnaises) se disputèrent de nombreux prix. Accompagné par la fanfare de Trévoux. Les Caladois s'intéressaient déjà à cette nouvelle pratique sportive. En fin de régates les commentaires allaient bon train, et le principe de créer une société était envisagé.

24 juin de la même année « *Le même journal* » rappelle aux Caladois qu'auront lieu les 19/20 Juillet d'importantes régates à Chalon. Bon nombre de nos concitoyens firent le déplacement.

5 Janvier 1897, le Réveil du Beaujolais nous apprend, qu'une Société Nautique est en voie de formation : « *De nombreux jeunes gens ont déjà donné leur adhésion* ». L'extrait du registre de la séance extraordinaire du conseil municipal du 19 Janvier 1897 mentionne la demande de formation d'une Société Nautique à Villefranche. Le Conseil Municipal, après en avoir délibéré déclare : « *ne voir aucun inconvénient à la création de la dite société* » et donne son approbation. Cette formalité est normale, la loi sur le contrat d'association, dite loi Waldeck-Rousseau, sera votée le 1er juillet 1901...

Source site AUNV.



Le système de sabots utilisé pour les départs lors des Mondiaux juniors. Sabots beaucoup plus petits que les anciens.

STAGE INTER-REGIONAL FEMININ

Ce stage inter-ligues estival pour jeunes filles, organisé dans le Jura à la base nautique de Bellecin, pour la dixième année consécutive.

Un regroupement original fin août pour les 50 rameuses cadettes de clubs de 7 ligues sur le site de préparation des équipes de France d'aviron. Il y avait 8 rameuses de 5 clubs de la ligue Rhône Alpes.

Ce stage a permis une reprise de l'activité sportive en vue de la saison 2012 en pratiquant diverses activités (*Aviron (bateaux longs), Canoë Kayak, Natation, Course d'Orientation, Beach Volley...*).

Photo : © EDF UP Alpes



Le barrage de Roselend fête ses noces d'or

Samedi 20 août, sous un soleil radieux, plus de 10 000 personnes sont venues fêter le cinquantième anniversaire du barrage EDF de Roselend et de sa centrale hydroélectrique de La Bâthie, situés dans le Beaufortin en Savoie. Débutés en 1955, les travaux de construction de ce complexe hydroélectrique EDF, long de 800 m et culminant à 150 m, ont duré moins de 10 ans pour une mise en service en 1961, il y a tout juste 50 ans.

À l'occasion de ce cinquantenaire, de nombreuses activités gratuites ont été proposées aux visiteurs : Le comité de Savoie d'aviron, représenté par son président Georges Gimbel, a proposé des initiations à l'aviron. De nombreux

Savoyards mais aussi vacanciers ont ainsi pu s'exercer aux joies de la glisse.

Le conseiller général, Guy Sevessand, s'est lui aussi essayé à l'aviron au côté de Georges Gimbel. Ils ont ainsi fait le vœu que la Savoie obtienne l'organisation du championnat du monde d'aviron en 2015 et que Roselend devienne un site d'entraînement...

Outre les initiations à l'aviron, et pour que cette fête soit exceptionnelle, le comité de Savoie d'aviron a fait appel à 8 rameurs, 3 seniors et 5 juniors dont Hugo Boucheron, tout juste auréolé de son titre de vice champion du monde junior, pour constituer un huit capable de tracter Xavier Maunoir, champion de France de Triathlon, en wakeboard.

Le défi a été relevé ! Par trois fois, le wakeboarder a pu réaliser plusieurs virages de glisse pour le plus grand bonheur du public, totalement sous l'émotion devant cette performance impressionnante.

La journée s'est achevée par un spectacle pyrotechnique sur le lac de Roselend. Puis la soirée s'est poursuivie à Beaufort, avec la coulée en direct d'une nouvelle cloche pour la chapelle de Roselend, avant de s'achever en toute convivialité par un grand bal populaire.

Situations génératrices des incidents et de façon synthétique lors de régates

par le Docteur A. SAIDI
(médecin de la ligue Rhône Alpes d'Aviron)

1) Méconnaissance ou un manquement de respect des règles diététiques du sportif : Avant, pendant et après les compétitions qui se solde par des hypoglycémies, des dyspepsies (*Barbouillés*).

2) Imprudence de beaucoup de rameurs qui sous estiment l'impact d'une virose ou situations infectieuses saisonnières et qui malgré leurs états (*température, toux, rhinorrhée, Diarrhées, nausées vomissements, gastro-entérite*) font la compétition avec in fine aggravation de leur état.

3) Mauvaise préparation et gestion des risques devant une pathologie sous-jacente connue tel qu'un

asthme, une pathologie dorsale, où le rameur, devant les enjeux de la compétition, oublie de prendre les précautions nécessaires (*prise de traitement préventif par exemple*).

4) Manquement de rigueur et la prise de risque par anticipation précoce malgré un traumatisme récent non encore consolidé et sans contrôle médical de reprise de l'activité sportive.

Concernant le devoir de faire pour nos athlètes afin d'éviter ces incidents :

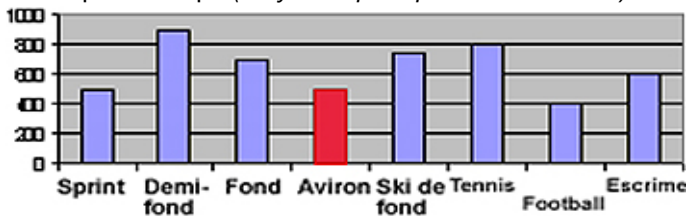
1) Sensibilisation des athlètes par l'intermédiaire de leurs interlocuteurs (*entraîneurs*) sur une rééducation et mise à jour des principes hygiéno-diététiques.

2) Encourager les athlètes à une prise de conscience sur les risques liés au non-respect des précautions lors de situations de maladies intercurrentes car on ne peut examiner les rameurs avant une régates.

SPORT : Une alimentation équilibrée

Le sportif a besoin d'une ration calorique supérieure à la moyenne à cause des dépenses énergétiques effectuées au cours de chaque séance d'entraînement.

Les dépenses énergétiques varient selon l'effort fourni par le corps (*Moyenne par sport en cal/heure*)



La consommation du muscle est particulièrement importante. De plus, lorsqu'il transpire, le sportif perd énormément de sels minéraux. C'est pour cela qu'il faudra consommer des vitamines et des sels minéraux en quantité suffisante.

Pour s'alimenter de manière équilibrée il suffit d'adopter la formule 60/20/20 qui permettra d'éviter les carences et toute prise de poids anormale. Pour cela, il faut consommer, lors d'un repas ou sur la journée : 60% d'aliments vitalisants - 20% d'aliments protéiques, 20% d'aliments glucidiques.

Pour une meilleure pratique, il est nécessaire de conserver un équilibre alimentaire, que l'on adoptera selon le type de sport pratiqué. De nombreux sites Internet proposent des menus alimentaires équilibrés et peuvent s'avérer très utiles pour celles et ceux qui souhaiteraient équilibrer leur alimentation :

Alimentation pour les sports d'endurance : Aviron, tennis, course à pied, football, etc. 35 % d'aliments vitalisants ou nettoyeurs (*fruits et légumes crus et cuits*), 35% de protéines - 30% de glucides, 10% de lipides.

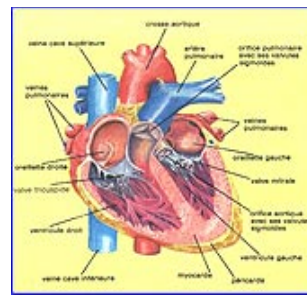
Aviron : ami du cœur - Explications à cœur ouvert

La pratique de l'aviron est une excellente manière d'entraîner son cœur. Encore faut-il suivre quelques consignes élémentaires afin d'éviter tout incident, des consignes qui peuvent de surcroît revêtir de nombreuses vertus thérapeutiques.

Les accidents cardiaques font partie des risques de toute pratique sportive. L'aviron, par, la puissance et l'endurance qu'il nécessite, demande au cœur de fournir un gros effort qui demande à être maîtrisé. Il faut donc rester vigilant. La pratique du haut niveau et de l'aviron loisir ne répondent pas aux mêmes exigences. Les cœurs des rameurs de haut niveau font l'objet d'un suivi régulier et les règles d'hygiène imposées sont telles que les incidents cardiaques sont rarissimes.

Quels sont les risques ?

Le schéma est simple : moins l'effort fourni est adapté aux capacités du rameur, plus les risques augmentent. Chez le sportif entraîné, le cœur, la circulation et les muscles s'associent pour répondre à l'effort ; le sujet non préparé va compenser ce que les muscles ne font pas, par l'augmentation du travail cardiaque, le cœur est ainsi plus en risque.



Le plus exposé ? Un ancien rameur qui a laissé de côté l'aviron durant quelques années et décide un beau jour de « s'y remettre » en imaginant être, à cinquante ans, mieux encore que ce qu'il était à vingt. La frustration de se voir diminué incite ce nouveau sportif à « se mettre dans le rouge ». Au contraire, il doit mener sa reprise progressivement puis se maintenir en forme en assurant deux à trois heures d'entraînement par semaine. Course à pied, vélo, ergomètre, natation, marche, ski de fond : les exercices sont légers.

Autre danger : ramer avec des sportifs bien meilleurs que soi. Là encore, l'humilité est indispensable, s'entraîner par groupes de niveau est alors bien plus sain.

Les rameurs souffrant de pathologies cardiaques méconnues ou connues et non suivies, sont également exposés au danger. Les examens d'évaluation et de dépistage existent, il faut les demander. À l'inverse, les cardiaques suivis peuvent poursuivre. C'est même conseillé, bien sûr avec bon sens et raison.

En quoi ramer est-il bon pour la santé ?

Les cardiologues du sport sont unanimes : l'activité physique, dont l'aviron, est recommandée aux insuffisants coronariens.

- 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.

- Enfin, ramer reste excellent pour la santé mentale. L'aviron est un sport qui se pratique entre copains. La dynamique de groupe est un excellent stimulant pour veiller sur son hygiène de vie. On vantera vos efforts, on plaisantera sur votre tour de taille avant de tous ensemble, décider du meilleur restaurant de la ville. Il n'y a pas meilleur conseiller que son coéquipier.

Par Anne-Lise POLACK et le Dr Gérard LAGRANGE
(Aviron magazine n° 624 - juillet 2002)