

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 d'OCTOBRE :

- le 1er - RAID'ELLES à Cublize / détection cadets
- le 2 - Course des trois sports au Sud Grésivaudan
- le 9 - Course longue distance à Mâcon / Chpt jeune rameur du CD 69 / Rand'eau Ancelivienne les 15/16 - Macht TERA à Vivérone
- le 16 - Sevrier, challenge E. Mogli / Saint Etienne, championnat départemental du CD 42
- le 23 - Tain-Tournon, Tête de rivière d'entraînement du CD 26 et 07
- du 24 au 28 Stage de ligue DAFHN

SOMMAIRE

Décès de Robert Telliez.....	P 01
Licenciés 2011 (Ligue).....	P 01
Stage Franco-Allemand.....	P 03
Classement des clubs.....	P 02
Rando Savoie-Bugey.....	P 02
Ministre des Sports.....	P 02
INFOS.....	P 03
Barème kilométrique	
Courrier de Denis Massegia	
Projet de loi, enfin !	
Besoins de sensations ?..	P 04
La Translac.....	P 04
La Page Médicale.....	P 04

crédit photo : © SN Compiégnois



Décès de Robert Telliez

C'est tout le monde de l'aviron qui est en deuil après le décès de Robert Telliez, à bientôt 97 ans.

Robert Telliez a énormément œuvré pour l'aviron, que ce soit avec le Sport Nautique Compiégnois, qu'il a présidé de 1970/86 ou avec la Fédération Française des Sociétés d'Aviron dont il fut le président pendant une décennie, de 1979 à 1989, resteront notamment marquées par

un engagement en faveur de l'aviron féminin. Robert Telliez, est et restera un exemple du bénévolat et de l'engagement associatif.

Il prit sa première licence en 1930, après un véritable coup de foudre pour l'aviron : « *En voyant les bateaux, j'ai voulu essayer l'aviron, confie-t-il, et ça m'a tout de suite plu !* ».

Rameur de compétition dans les années 30, la guerre et la captivité en Pologne. De retour, il entraîne une nouvelle génération qui a soif de liberté et de loisir après les années sombres. Son meilleur souvenir : *Le premier titre de champion de France gagné par le club en 1952 avec le quatre barré féminin.*

La ligue Rhône Alpes d'Aviron s'associe à la douleur de la famille, de ses proches et du monde de l'aviron.



Ligue et Comités Départementaux :

SAISON 2011

Licences :
Ligue et
Comités départementaux

Licences Ligue
annuelle, découverte,
universitaire, scolaire
(Benjamin, Minime,
Cadet, Junior,
Senior A / B)

Club	Total 2011	Licences H	Licences F	Total 2010	Ecart
Ain :	249	149	100	232	+ 17
Ardèche :	41	27	14	33	+ 8
Drome :	451	303	148	384	+ 67
Isère :	580	363	217	549	+ 31
Loire :	251	164	87	259	- 8
Rhône :	2368	1569	799	2073	+ 295
Savoie :	823	522	301	657	+ 166
Haute Savoie :	1142	645	499	974	+ 168
Ligue :	5906	3742	2164	5161	+ 745

Ligue par catégories :

		Licence annuelle	Licence découverte	Licence universitaire	Spécial VIP	Total	TITRES SCOLAIRES		LICENCES + TITRES	
Benjamin	Femme	71	19	0	0	90	Benjamin	Femme	480	870
	Homme	178	28	0	0	206		Homme		
	Total	249	47	0	0	296		Total		
Minime	Femme	140	13	0	0	153	Minime	Femme	507	810
	Homme	376	22	0	0	398		Homme		
	Total	516	35	0	0	551		Total		
Cadet	Femme	188	6	0	0	194	Cadet	Femme	382	699
	Homme	395	13	0	0	408		Homme		
	Total	583	19	0	0	602		Total		
Junior	Femme	155	4	2	0	161	Junior	Femme	319	480
	Homme	270	3	2	0	275		Homme		
	Total	425	7	4	0	436		Total		
Sénior B	Femme	61	10	45	0	116	Sénior B	Femme	186	443
	Homme	202	10	88	0	300		Homme		
	Total	263	20	133	0	416		Total		
Sénior A	Femme	1 264	181	5	0	1 450	Sénior A	Femme	1 450	2 155
	Homme	1 968	164	23	0	2 155		Homme		
	Total	3 232	345	28	0	3 605		Total		
Total	Femme	1 879	233	52	0	2 164	Total	Femme	3 324	5 257
	Homme	3 389	240	113	0	3 742		Homme		
	TOTAL	5 268	473	165	0	5 906		TOTAL		



Stage Franco-Allemand à Mâcon

21 au 28 août, la Fédération Française, dans le cadre de son programme Jeunes Talents, avec la coopération de l'Office Franco-Allemand pour la Jeunesse, a organisé un stage d'entraînement et d'échange culturel entre des rameurs français et allemands.

Organisé l'an dernier à Munich, ce stage s'est déroulé cette fois-ci en France à Mâcon, il a réuni 8 rameuses (**3 étaient de la ligue Rhône Alpes**) et 8 rameurs. Ce stage passé en commun a été l'occasion de partager des séances d'aviron mais aussi d'autres activités sportives telles que du VTT, de la natation, du volleyball ou encore du football. Plus qu'un stage d'entraînement, ce rassemblement a été un véritable moment d'échange entre rameuses et rameurs des deux nations. Ces jeunes ont aussi eu la chance d'effectuer quelques visites culturelles, comme la visite du Musée Olympique à Lausanne, un lieu empli de magie pour tout visiteur passionné de sport.

Tous les participants à ce stage ont été ravis de leur semaine qui fut des plus complètes.



crédit photo : © FFSA

Classement 2011 des clubs de la FFSA

Carton plein pour l'Aviron Grenoblois premier chez les masculins avec 285 points, chez les féminines avec 231 points, chez les jeunes avec 279 points.

Le classement général n'étant pas connu, mais on ne doute pas qu'un club autre que Grenoble obtienne cette première place. Le classement de mer, sera connu à l'issue du championnat de mer des 8/9 octobre.

La ligue Rhône Alpes se porte bien à en juger les classements. Chez les masculins, 21 clubs de la ligue sont au classement sur les 139 clubs classés, 29 %, importante progression du CA Thonon qui passe de la 49^{ème} place à la 24^{ème}, en recul l'AS Roanne le Coteau qui passe de la 23^{ème} à la 56^{ème}. En féminines 19 clubs sur les 129 classés, 25 %, progression, là encore le CA Thonon passe de la 51^{ème} place à la 24^{ème}, par contre l'AUN Lyon passe lui de la 25^{ème} place à la 51^{ème}. Chez les jeunes 25 clubs sur les 180 classés, 14 %, c'est le CA Lyon qui progresse de 6 places et le CN Annecy qui recule de 24 places.

Au-delà des scores impressionnants affichés par les clubs de tête, cette mouture 2011 montre la progression globale de l'ensemble des clubs, prenant plusieurs dizaines de points par rapport à leur score de l'an passé

Les classements complets sur le site Fédéral. AQ

Randonnée de Savoie-Bugey 17 et 18 Septembre

Cette randonnée était organisée par le comité de Savoie. On pourrait résumer ce week end par une chanson "rowing in the rain ..."

Samedi, pluie dès le 5^{ème} kilomètre, sur le canal de Savières, mais cela a pas ralenti les équipages.

Pause déjeuner au club d'Aix après avoir longé la rive est du lac, près de l'abbaye d'Hautecombe. Les moutons sont arrivés et là les équipages ont compris qu'ils ne pourraient pas repartir par le lac à cause du vent, donc retour au point de départ en véhicules et remorques.

Dimanche, montage des yolettes sous la pluie, le canal du Rhône étant impraticable du côté Ain, les organisateurs ont décidé d'un parcours sur le canal de Savières pour un simple aller retour.

Certes trempés mais la petite distance a été compensée par la qualité des équipages.

Bon esprit, bonne ambiance, malgré une pluie battante, alors que le soleil est revenu, en fin de chaque après midi.



Photo : Aviron de Sevrier



Photo : REUTERS/Altaf Hussain

David Douillet, nommé ministre des «sports»

David Douillet, l'ancien poids lourd du judo français et mascotte des « Pièces Jaunes », atterrit à la tête du ministère des Sports. La titulaire Chantal Jouanno, élue au Sénat, a « choisi » de rejoindre la chambre haute.

On reste dans les sports de combat.

Après Guy Drut, Jean-François Lamour et plus brièvement Bernard Laporte, Chantal Jouanno, David Douillet, rejoint les rangs des anciens sportifs professionnels.

Son image de nounours sympa et consensuel (1,96m pour 130 kilos sur les tatamis).

Source : Newsletter acteurs du sport

**Barème kilométrique
pour les bénévoles et réduction
d'impôts**

Dans le cadre de la loi sur le mécénat, les bénévoles d'associations sportives considérées d'intérêt général peuvent renoncer à se faire rembourser les frais qu'ils engagent et bénéficier, à ce titre, d'une réduction d'impôts sur le revenu.

Pour la déclaration d'impôts de 2012 qui concerne les frais engagés en 2011, le barème applicable est de 0,304 € pour les véhicules automobiles et de 0,118 € pour les vélos, scooters et motos et ce quelque soit la puissance fiscale du véhicule.

Vous pouvez télécharger le Bulletin Officiel des Impôts.

COURRIER de Denis MASSEGLIA,
Président du CNOSF

Je tiens tout d'abord à rappeler que pour ces Jeux Olympiques de Londres qui se dérouleront du 27 juillet au 12 août 2012, la demande de billets excède largement l'offre disponible.

L'agence officielle de billetterie pour la France, Eventeam, ne bénéficie malheureusement que d'une quantité limitée de billets attribués pour la vente dans le territoire national.

D'autant plus que le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques de Londres a assuré, via son site internet www.london2012.com, la vente par tirage au sort de la grande majorité des billets secs pour les pays membres de la communauté européenne.

Enfin, comme vous le savez, le CNOSF a lancé en décembre dernier une démarche ambitieuse et fédératrice auprès des collectivités territoriales afin de renforcer leur soutien au sport français et à l'équipe de France Olympique, notamment dans le cadre des JO. Les collectivités se sont vues proposer d'adhérer à un label et par cette adhésion, elles bénéficient d'une priorité d'achat de billetterie pour assister aux épreuves olympiques et accéder au Club France à Londres.

Compte tenu de ce contexte, les possibilités d'accès aux billets secs sont limitées et je vous encourage à envisager l'achat de packages « **découverte** » pour différentes épreuves à Londres. Outre les billets Olympiques, ces packages comprennent une entrée dans la journée au

Club France avec une prestation, et éventuellement le transport et l'hébergement si vous souhaitez en faire la demande. Ces offres vous permettent d'optimiser les séjours sur une journée ou deux.

- La venue dans la journée au Club France, sans billet Olympique mais à un tarif ne dépassant pas les 10 €, pour assister aux retransmissions des épreuves en direct, à des interviews d'athlètes et d'experts ou encore à des séances de dédicaces. Une zone de détente avec cafés et terrasse permettra de s'y restaurer en toute décontraction.

Des animations spécifiques autour de l'Olympisme (*exposition, quizz, échanges avec un athlète,...*) pourront être proposées à des groupes de jeunes sur réservation préalable.

Les équipes du CNOSF restent à votre disposition pour échanger avec vous sur le sujet. Vous pouvez prendre contact avec Sylvie Matthews au 01 40 78 29 34 ou par courrier électronique à sylvie.matthews@cnosf.org pour plus de renseignements.

Pour stopper la crise du bénévolat :

un projet de loi enfin ?

La nature du bénévolat est un don de temps librement consenti et gratuit. Ce désintéressement solidaire est en passe de voler en éclat. Il est inutile de faire l'autruche, la crise du bénévolat n'est pas un vain mot. Les associations peinent à recruter de nouveaux bénévoles et surtout, à conserver ceux qui jusqu'à présent, donnaient du temps et de l'énergie pour les autres. Le départ d'un bénévole, c'est aussi la mémoire et le savoir de l'association qui s'en va...

De plus, il faut bien reconnaître une injustice criante dans la rétribution de ceux qui soutiennent les associations. En effet, chaque contribuable qui verse un don, au profit d'une association, bénéficie de ce fait d'un avantage fiscal assez conséquent. En revanche, les bénévoles qui s'investissent quotidiennement au sein d'associations d'intérêt général et qui y assument des responsabilités souvent lourdes, n'en retirent aucun avantage autre que leur propre satisfaction de servir une juste cause...

Depuis plusieurs années, l'idée d'accorder une gratification aux bénévoles a bien été évoquée. Mais, elle se heurte toujours au sacro-saint principe du don de temps librement consenti et gratuit.

Une proposition de loi (enregistrée à la Présidence de l'Assemblée nationale le 22 juin 2011, entend valider un trimestre, dans le calcul de leur retraite, aux membres d'une association d'intérêt général pour cinq années d'exercice de responsabilités au sein du bureau. Ce n'est pas beaucoup certes, mais c'est un début... Cela permet enfin de toucher au dogme du bénévole totalement désintéressé, héritage parfois encombrant de notre culture judéo-chrétienne...

De toute façon, la crise des vocations est telle que sans la mise en place rapide de nouvelles pratiques bénévoles, il est à prévoir un tsunami associatif sans équivalent dans l'histoire...

les 6 articles de ce projet de loi :

Article 1er : À compter du 1er janvier 2012, toute personne membre du bureau d'une association, pourra bénéficier de l'attribution d'un trimestre supplémentaire par tranche de cinq années effectives de responsabilités assumées au sein du bureau de l'association.

Article 2 : L'attribution d'un trimestre supplémentaire par tranche de cinq années effectuées au sein du bureau d'une association s'applique aux associations à but non lucratif, aux associations d'intérêt général ayant un caractère philanthropique, éducatif, scientifique, social, humanitaire, sportif, culturel ou concourant à la mise en valeur du patrimoine culturel, historique ou artistique, aux associations déclarées ou reconnues d'utilité publique.

Article 3 : Sont considérées comme fonctions au sein du bureau de l'association les fonctions de : Président; Vice-président; Trésorier; Trésorier adjoint; Secrétaire; Secrétaire adjoint.

Article 4 : La période de cinq années effectives de responsabilité au sein du bureau d'une association s'entend comment étant le cumul des années effectuées, quand bien même ces années ne seraient pas consécutives. Ce cumul s'entend également si les responsabilités ont été effectuées successivement au sein de plusieurs associations. Les responsabilités assumées, simultanément, au sein de plusieurs associations ne sont pas cumulables dans le calcul du nombre d'années prises en compte.

Article 5 : Seule la déclaration du bureau de l'association en préfecture fait foi et permet de valider l'exercice réel des fonctions.

Article 6 : Les charges qui pourraient résulter pour les organismes de sécurité sociale de l'application de la présente loi sont compensées à due concurrence par la majoration des droits prévus aux articles 575 et 575 A du code général des impôts.

Source CROS de Rhône Alpes



Besoin de sensations ?

Quatre fois plus de raisons de tenter l'aventure aviron !

Des supports de communication : La FFSA met à disposition affiches et flyers « *Besoins de sensations ?* » destinés aux clubs sur simple demande.

Ces outils destinés à la promotion et au recrutement permettent aux clubs d'accompagner leurs manifestations ou autres.

Un espace blanc vous est réservé afin que vous puissiez personnaliser l'affiche et le recto du prospectus.

Vous avez la possibilité de commander auprès de la FFSA des

lots supplémentaires, commande à partir de 10 ex pour les affiches et 50 pour les flyers.

Bon de commande

à prendre sur le site fédéral

le remplir et l'envoyer par

fax : 01 48 75 78 75,

email : contact@avironfrance.fr

téléphone 01 45 14 26 40



Le 24 septembre 2011, 270 embarcations (*canoë, aviron, planche à voile, gondole, etc...*) représentant 400 participants se lancent sur le lac du Bourget, plus grand lac de France.

De minime à vétéran en passant par les loisirs 400 compétiteurs ont profités de cette magnifique journée de fin d'été pour réaliser selon leur capacité 5 km, 12 km, 24 km ou 34 km. Les rameurs fortement minoritaires par rapport à nos amis kayakistes ce sont vues représentés par

les clubs d'Aix les Bains, du Bourget du Lac, du lac Bleu et de Grenoble.

Tous ont apprécié l'ambiance de cette manifestation commune entre les compétiteurs de deux fédérations nautique « *sœurs* » puisqu' il y a quelques décennies ces deux fédérations n'en faisaient qu'une.

C'est l'Aviron d'Aix les Bains qui a remporté la paire de pelle le club le plus méritant avec 142 km parcourus et 24 participants, un don de Aviron. Prochaine édition : Samedi 29 septembre 2012.

Résultats/classements sur le site « Translac.fr » A. B.



crédit photo : A. Bichet

La page médicale

Fatigue et surentraînement

La fatigue et le surentraînement sont des termes régulièrement employés par les médecins du Sport en général, parfois déniés dans l'environnement du sportif. Ils sont liés à des situations pathologiques différentes et nécessitent de consulter un médecin quand ils se prolongent au-delà de quelques jours.

Quelques définitions

La fatigue est définie d'un point de vue physiologique comme diminution de la force musculaire limitant la poursuite d'un effort à une intensité donnée. Elle s'objective facilement chez le sportif par la mesure de la force musculaire délivrée ou le temps mis pour effectuer une distance donnée.

En médecine il s'agit d'un symptôme ressenti, limitant ou empêchant la poursuite d'activités (*effort musculaire, intellectuel ...*).

Le surentraînement est un état chez le sportif entraîné, persistant dans le temps (plusieurs semaines) malgré une ou plusieurs tentatives de repos, associées à une diminution des performances en compétition, et, souvent à la fatigue. Cette persistance dans le temps permet de le distinguer des états de fatigue aiguë provoqués par un accroissement de volume ou d'intensité d'entraînement qui disparaissent en quelques jours après un repos relatif ou absolu.

Quelles sont les causes ?

Il n'existe pas de cause particulière au surentraînement mais un ensemble de facteurs favorisants ou déclenchants. Le surentraînement peut apparaître lorsque l'entraînement n'est plus adapté aux capacités individuelles :

- Parce que la quantité d'entraînement s'élève trop brutalement (*par exemple : reprise de blessure*) ou intensité trop élevée par rapport aux capacités physiologiques.

- Et/ou il existe une récupération insuffisante (*répétitions trop proches, sommeil insuffisant, alimentation inadaptee ...*)

- Parce qu'il existe une perte de masse musculaire (*tentative d'amaigrissement ou maladie associée*).

Il peut également survenir quand il existe des contraintes professionnelles, scolaires ou familiales qui se surajoutent.

Que peut-on faire ?

Il est d'abord nécessaire de consulter un médecin qui analysera les symptômes et prescrira des examens complémentaires de façon à éliminer d'autres maladies qui peuvent être responsables de fatigue prolongée.

Lorsque le diagnostic de surentraînement est posé, il faut réduire le volume et l'intensité d'entraînement en espaçant les séances (*la discussion avec*

les entraîneurs est un temps important). Le temps de repérage et d'analyse et des facteurs qui ont conduit au surentraînement est alors essentiel, il permettra de mettre en place les mesures permettant de limiter leurs effets.

Dans les formes les plus sévères avec un épuisement généralisé (*notamment psychologique*), un soutien psychothérapeutique sera indispensable, dans la mesure où le sportif concerné l'accepte.

Pour conclure

La fatigue persistante est un symptôme qui ne doit pas être négligé. Il peut être révélateur d'une maladie générale sous jacente ou le reflet d'un état de surentraînement.

Elle nécessite une consultation médicale et un aménagement de l'entraînement qui sera d'autant plus important que les symptômes seront sévères.

Le sportif doit alerter son (ses) entraîneur (s) pour mettre en place ces aménagements.

La prévention des états de fatigue passe d'une part, par une programmation de l'entraînement adaptée aux capacités individuelles, et d'autre part, par une récupération suffisante. Il faut éviter en particulier les pertes de poids volontaires non justifiées.

A FAVRE JUVIN / Michel GUINOT
Unité médicale de médecine du Sport
CHU de Grenoble