

# 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 NOVEMBRE :

Dimanche 6, Régate du CD 74 à Annecy le Vieux  
Dimanche 6, 2ème manche challenge JR du CD 69 à Décines  
Dimanche 6, Championnat départemental du CD 26-07 à la SNRPG  
Dimanche 6, Championnat départemental du CD 42 à ???  
Dimanche 13, Tête de rivière régional à Massigneux  
Dimanche 20, Journée du Huit à Villefranche  
Dimanche 27, Régate de l'Aviron Grenoblois



## 15<sup>ème</sup> Championnats de France d'Aviron de Mer

La ligue avait 9 équipages (4 féminins et 5 masculins) engagés, l'Av Grenoble (2), le CA Thonon (4), l'Av Valence (1), l'ASUL VV (1) et SNS Saint Fons (1).

Résultats : HS4+ le CA Thonon est champion de France d'Aviron de Mer, en FS2x. Les équipes féminines de l'Aviron Grenoblois en F2x et de l'Aviron Valentinois en H2x sont médaillées d'argent résultats site fédéral.

Ces résultats confirment la bonne décision prise par la ligue d'avoir créé une base régionale d'Aviron de Mer sur le Lac Léman. AQ

crédit photo : © FFSA



crédit photo : © FFSA

## Championnat du Monde senior d'Aviron de mer

BARI (Italie) - 21 / 23 octobre 2011

Au championnat du Monde d'Aviron de Mer, 20 clubs français étaient engagés, soit 38 bateaux et 93 compétiteurs, le Ligue Rhône Alpes 2 clubs, 25 compétiteurs et 7 bateaux.

Les deux clubs Rhônalpins : Chablais Aviron Thonon en W4x+, CM4x+ (2 bateaux), M1x et l'Aviron Grenoblois en W4x+, W2x, M2x.

Résultats des rhônalpins : CA Thonon médaillé d'Or en W4x+, M4x+ équipage 1 : 4ème, équipage 2, 15ème, l'équipage M1x : 12ème. L'Aviron Grenoble W2x, 6ème : W4x+, 7ème et M2x : 27ème. AQ



## Match TERA 2011

TERA, Trophée Européen des Régions Alpines sur l'Idroscalo, bassin international de Milan (Italie), théâtre des Championnats du Monde Senior en 2003.

## SOMMAIRE

Aviron Mer, chpt France.....	P 01
Match TERA - Milan.....	P 01
Chpt du Monde de Mer.....	P 01
Le « RAID'ELLES ».....	P 02
3ème Rando Ancelivienne.....	P 02
Challenge Jeunes du CDAR.....	P 02
Challenge E. Mogli - Sevrier... P 02	
Chpts changement de dates. P 03	
CSVAV, régates animation.....	P 03
Journée Nationale du Huit.... P 03	
Tête de rivière Interrégional.. P 03	
Portrait du CDA.....	P 04
Partie médicale.....	P 04

Cette année le match à regroupé 5 ligues : deux de l'Italie (Lombardie et Ligurie), deux de la Suisse (Romandie et Tessin) ainsi que la France, Ligue Rhône-Alpes.

58 rameurs, de cadets à séniors, ont défendu les couleurs de la Ligue Rhône-Alpes, encadrés par cinq cadres sous l'œil du Président, de la ligue Alain WACHE.

Durant ces 2 jours, les courses se sont enchaînées en 8+, 4, 4x et 2x. Chaque équipage marquant un certain nombre de points en fonction de son résultat.

À ce jeu, ce sont les Lombards, dominateurs tout au long du week-end, qui remportent à domicile le Trophée 2011, Rhône-Alpes se classe 2<sup>e</sup> devant la Suisse Romande.

Pour beaucoup de jeunes rameurs, ce match a constitué une première expérience internationale, qui permet de retrouver la joie des courses en ligne dès le début de saison.

Des conditions de course optimales, les rameurs se sont livrés à de belles batailles, même si la Lombardie, réservoir des équipes nationales italiennes, était au-dessus du lot.

Samedi soir, les délégations se sont retrouvées pour partager un repas aux couleurs locales dans une ambiance amicale.

**Résultats :** [http://www.canottaggio-lombardia.it/ust/documenti/TERA\\_2011\\_Risultati\\_totali.pdf](http://www.canottaggio-lombardia.it/ust/documenti/TERA_2011_Risultati_totali.pdf)

**Classement général :** [http://www.canottaggiolombardia.it/ust/documenti/TERA\\_2011\\_CLASSIFICA.pdf](http://www.canottaggiolombardia.it/ust/documenti/TERA_2011_CLASSIFICA.pdf)

Rendez-vous pris pour l'année 2012 en Suisse Romande.

Texte / photo, V. Telliez, CTS de ligue





## UNE PREMIERE REUSSIE....

Un seul mot résume cette édition : réussite. Tant sur le plan sportif avec une participation encourageante répartie sur les divers parcours proposés, un site, et un temps estival exceptionnel.

Cette co organisation CDAR et Brut de Fleurs, les filleules du Comité, était largement soutenue par nos instances (Conseil Général du Rhône), visite de Madame Chuzeville de la Communauté de Communes du pays d'Amplepuis Thizy, l'office du tourisme du lac des Sapins, dont Alain DESABLON organisateur du Triathlon des Sapins, sont venus en voisin (CDOS, DDCS) et partenaires économiques RUNNING, Conseil, Extra Sport, Crédit Mutuel, Carrefour, Dupli Imprimerie, et PHOTOgone.

Une mention particulière pour les douze membres, et les cinq concurrents du tout jeune club de l'Aviron du Lac des Sapins, qui ont assuré avec compétence les parcours aviron rendu un peu difficile à cause du bas niveau des eaux du lac.

Les signaleurs au nombre de 18, les administratifs du secrétariat, les animateurs du ravitaillement, le parc vélo, l'animation sono...

A 9 h, le premier départ était donné aux concurrents du parcours "SEQUIOA", pour les 14 km de trail enchaînés par 22 km en VTT et pour finir avec 1000 m d'aviron. Le tout avec un dénivelé positif de 740 m.

## Rand'eau ancilevienne une manière attractive et originale de découvrir le lac d'Annecy

Le CSAV Aviron a organisé le 9 octobre sa 3<sup>ème</sup> Rand'eau ancilevienne. De nombreux participants étaient venus des 35 clubs, (Espagne, Suisse et d'autres des régions Françaises), représentant 60 embarcations pour parcourir le lac d'Annecy.

Si le départ a été difficile, sous la bruine et un peu de vent. Sitôt le départ donné direction Annecy, Sevrier, Saint Jorioz, le Château de Duingt, traversée du petit lac, retour par Talloires, Veyrier du Lac et arrivée au club.

Chez les hommes un nom connu de l'aviron : Laurent MARQUIS qui a fait le voyage depuis Avignon, la emporté dans le temps de 2 h 10. Le même parcours ayant été remporté en 3 h 06 au classement féminin par YVER Marine.

9 h 45 les partants du parcours "MELEZE" se lançaient pour 8 km de trail, 17 km de VTT et 500 m d'aviron sur 520 m de dénivelé positif. Parcours réalisé chez les hommes en 1 h 38" par GUENAUD Didier, chez les femmes en 2 h 24" 52 par BOSSY Séverine.

10 h 30 parcours "EPICEA" qui offrait ses trois formules : individuelle chronométrée pour une découverte sportive, remportée par ROCHE Mathieu en 40" 55 chez les hommes et en 55" 21 chez les femmes par DECAMO Daphné.

Et une formule famille baptisée "sapinlipopette", ou l'esprit famille l'emportait avec l'objectif d'être ensemble à l'arrivée. Elle fut remportée par la famille GOOD en 46" 58.

Il faut surtout noter l'excelente ambiance et la bonne humeur qui a régné, ou chacun fut largement satisfait de sa participation en se promettant d'être présent à la 2<sup>ème</sup> édition.

Les résultats complets sur le site :

<http://www.running-conseil.com/#/Lyon>

Bénévoles à l'issue des épreuves - photo : CD69



A l'issue de la rand'eau afin de recharger les batteries, une tartiflette géante a été servie à tous les participants et accompagnateurs. AQ



Photos : club de Trévoux.

## CHALLENGE JEUNE RAMEUR

Premier regroupement de la saison pour les jeunes rameurs débutants, du comité du CDAR à l'AUN Lyon qui était le club support et organisateur.

Cette manche concernait tous les rameurs débutants. Ce ne sont pas sous les couleurs de leurs clubs respectifs qu'ils participaient, mais en équipes de quatre, tirées au sort. Ce mélange a pour but de faire ressortir un esprit d'équipe que représente notre sport.

24 équipes, issues des rameurs des quatre clubs présents (dommage pour les absents qui ont privé leurs jeunes d'une étape de leur apprentissage), 96 rameurs et rameuses se sont confrontés sur trois épreuves.

- Une course en yolette sur 500 m.
- Un relais sur 1000 m à l'ergomètre.
- Un QCM des bases théoriques et pratiques de l'aviron

Un chocolat chaud et des pâtisseries étaient offerts à tous les concurrents.

CDAR



Photos : Comité du Rhône

## Régate d'Animation sur le Lac d'Annecy

Régate d'animation de jeunes rameurs, challenge E. Mogli fondateur du club de Sevrier (en benjamins, minimes, cadets) avec en fin de régates une course master, organisée par l'Aviron de Sevrier qui avait mobilisé ses troupes ce 16 Octobre 2011.

Le lac d'Annecy avec ses couleurs d'automne, par un temps frais en début de matinée et soleil par la suite et surtout d'un calme, idéal pour notre sport.

175 compétiteurs se sont affrontés sur les 23 courses en 1, 2 ou 4 de couple, 2 sans barreur, 4 yolette, 1 et 2 de couple canoë.

Les vainqueurs recevaient médailles et les concurrents des lots divers. AQ



Photos : club de Sevrier

**ATTENTION CHANGEMENTS DE DATES**

Les Championnats de France bateaux courts se dérouleront à Cazaubon du **30 mars au 1<sup>er</sup> avril** au lieu du 6 au 8 avril 2012 et en conséquence, les championnats de zone bateaux courts se dérouleront les **17 et 18 mars** au lieu des 24 et 25 mars.

Les têtes de rivière de zones sont confirmées le 4 mars 2012.

Ces modifications font suite au Championnat du Monde qui s'est déroulé en septembre à Bled et où seules trois embarcations françaises ont obtenu leur qualification pour les Jeux Olympiques de Londres. Il est essentiel de décrocher de nouveaux quotas lors de la Régate finale de qualification olympique qui se déroulera à **Lucerne du 20 au 23 mai** et où nous visons la qualification de 3 embarcations supplémentaires. Il s'agit donc de préparer du mieux possible cette importante régata et, pour cela, de participer à la **Régate de Piediluco les 14 et 15 avril** et à la **1<sup>ère</sup> étape de Coupe du Monde à Belgrade les 4, 5 et 6 mai**. Disputer les championnats de France bateaux courts une semaine avant la Régate de Piediluco ne serait pas raisonnable pour ceux qui y participeront, d'où la présente décision.

**Régate d'animation**

au Club des Sports d'Annecy le Vieux  
Dimanche 6 novembre 2011

Le CSAV propose un nouveau type de course en quatre yolette (bateaux fournis par l'organisateur) :

**1<sup>ère</sup> partie : 9 h à 12 h**

- distance : B> 300 m; M/C> 500 m
- manches à 4 yolettes
- courses en ligne 1 parcours éliminatoire
- classement au temps des équipages
- finales de classements par rapport aux temps

**2<sup>ème</sup> partie : 13 h à 14 h**

- course au piquet : parcours relais, mise en place de 4 équipes constituées en fonction du classement du matin.
- effectuer 250 m en ligne droite, tourner autour d'une bouée et revenir au point de départ pour donner le témoin (drapeau) distance unique 500 m environ.

**Informations complémentaires**

- 12 à 16 Yolettes mises à disposition
- une bourse aux rameurs sera organisée pour permettre à tous les rameurs de participer.

En fin de journée une course des entraîneurs sera organisée (*si le timing est bon !!! entraîneurs n'oubliez pas votre tenue !!!*).

**Engagements et renseignements :**

Club des Sports d'Annecy le Vieux  
29 avenue du petit Port  
74940 Annecy le Vieux  
E-mail : csavaviron@yahoo.fr  
Tél/fax : 04 50 27 77 69



**Journée nationale du huit**  
**20 novembre 2011**

Pour la zone Sud Est, elle aura lieu à

**l'Aviron Union Nautique de Villefranche**

ENGAGEMENTS à renvoyer :  
contact@avironvillefranche.com

- Ouverture engagements : 3 octobre à 8 h 00
- Clôture engagements : 13 novembre à 12 h 00

**Objectifs de cette journée :**

Mettre en valeur la pratique collective de notre sport.

Participer à l'animation hivernale de la vie des associations (clubs, comités départementaux, ligues...).

Sortir tous les " huit " des garages à bateaux des clubs lors d'une journée, faire participer le plus grand nombre.

Médiatisation/communication des 8+, bateau le plus emblématique.

**Renseignements :**

- Huit sans distinction d'armement (pointe et couple).
- Ouvert à tous les licenciés FFSA.
- Catégories : minime, cadet, junior, senior, vétéran (garçons et filles).
- Engagements : les mixtes de clubs et de sexes autorisées.
- Distance : 4000 mètres contre la montre dans le sens du courant.
- 1er départ prévu à 9 h 30
- Fin des courses prévues à 14 h 30
- Départs donnés à la volée

**ZONE SUD - EST AVIRON**  
**TÊTE DE RIVIÈRE**  
**INTERRÉGIONALE**  
**DE CRESSIN-ROCHFORT**

Juniors – Seniors – Handis-aviron  
**DIMANCHE 13 NOVEMBRE 2011**

**DESCRIPTIF**

Parcours chronométré de 3000 m pour les handis-aviron (AS et TA) et de 6000m pour les juniors, seniors et handis-aviron (LTA).

Cette épreuve s'inscrit dans le programme du chemin de sélection de la Direction Technique Nationale et de certaines ligues. Pour répondre aux « règles de sélection des rameurs et de qualification des Equipes de France » les rameurs et rameuses junior et senior –de 23 ans doivent effectuer ce parcours en 1x.

**Responsable de la zone Sud Est :**

Vincent BUSSER,  
Veneuze 71240 ETRIGNY  
Email : vincent.busser@aliceadsl.fr  
Tél. : 06 16 95 74 10

**Correspondant local :**

Eric PARIS,  
Avenue du Rhône, 73170 YENNE  
Email : e.paris@chs-savoie.fr  
Tél : 06 87 32 41 72

**ENGAGEMENT**

Ils doivent être réalisés sur le site Internet FFSA : www.avironfrance.asso.fr  
Clôture des inscriptions : Vendredi 4 novembre 2011 - 14 h 00

**DISCIPLINES**

- SENIOR - distance de course : 6000 m**
- HS2- deux rameurs en pointe sans barreur
  - HSPL2- deux rameurs en pointe sans barreur PL
  - HS1X un rameur en couple
  - HSPL1X un rameur en couple PL
  - FS2- deux rameuses en pointe sans barreur
  - FS1X une rameuse en couple
  - FSPL1X une rameuse en couple PL

- JUNIOR - distance de course : 6000 m**
- HJ2- deux rameurs en pointe sans barreur
  - HJ1X un rameur en couple
  - FJ2- deux rameuses en pointe sans barreur
  - FJ1X une rameuse en couple

- HANDI - distance de course : 6000 m**
- HLTA2- deux rameurs en pointe jambes tronc bras
  - FLTA2- deux rameuses en pointe jambes tronc bras

- HANDI - distance de course : 3000 m**
- HTA1X un rameur en couple tronc bras\*
  - FTA1X une rameuse en couple tronc bras\*
  - HAS1X un rameur en couple épaules et bras seuls\*
  - FAS1X une rameuse en couple épaules et bras seuls\*

\* Bateau FISA





**CDAA**

Président :  
Jean MEURILLON

L'aviron fait partie de la famille des sports nautiques. Il est sport olympique depuis la création des Jeux olympiques modernes en 1896 sous l'impulsion du Baron Pierre de Coubertin. Le sport aviron, en s'ouvrant à un public très large, s'est beaucoup développé depuis quelques années. Aujourd'hui, chacun a la possibilité de trouver le mode de pratique qui lui convient : sport de compétition, sport loisir, sport santé.

Le Comité Aviron fédère l'activité des clubs et organise des manifestations de tous types (*régates, randonnées loisirs, activités complémentaires*) pour favoriser le sport aviron.

Pour aider les clubs dans leur développement, le comité aviron propose chaque année des formations pour les sportifs et aussi et surtout pour les futurs cadres (*initiateur, éducateur, etc...*), et participe à la formation des futurs arbitres.

### Quelques chiffres...

Notre comité compte 6 clubs, 5 en Drôme et 1 en Ardèche. Le nombre de licences est de 704 en 2011, en progression de 6% par rapport à 2010. Le nombre de pratiquants total du sport aviron est de 1 200 pour l'année 2011, ce chiffre tient compte de l'ensemble des animations réalisées sur nos deux départements.

### Quels sont les projets pour votre comité ?

Développer notre activité en s'appuyant sur le technicien départemental.

Nous comptons pérenniser ce poste qui permet la réalisation des différentes manifestations départementales et envisageons de développer nos activités en milieu rural et de créer de nouvelles structures.

### Vos grands rendez-vous pour la saison ?

Nous avons la chance d'avoir pu compter quelques grands sportifs au sein de notre comité, avec, à leur tête Laurent PORCHIER, champion olympique à Sydney en 2000 en quatre de pointe, Laurent qui a été également

maintes fois médaillé national et mondial. Laurent a fait des émules car nous comptons aussi bien d'autres athlètes qui ont marqué notre discipline, comme Vincent MONTABONEL, François MEURILLON ou Jérémy POUGE, qui se sont maintes fois illustrés, ces dernières années, sur des podiums nationaux ou internationaux.

Aujourd'hui, Anaïs Coronnel suit l'exemple de ces sportifs. Anaïs qui était en équipe de France junior lors de la saison précédente, a intégré le pôle France à Lyon et s'entraîne pour atteindre le haut niveau.

### Un coup de gueule ?

Si les médias communiquaient un peu plus sur les sports moins connus du grand public (*parce qu'ils drainent moins d'argent et moins de scandales !*), peut-être auraient-ils plus d'attrait auprès des jeunes !

### Un rêve utopique...

La création d'une structure et d'un plan d'eau qui permette d'accueillir des régates en ligne sur une distance de 2 000 mètres...

CDAA

## La partie 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 inadaptée .....*)

- 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