

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 fait par André Quoëx

Manifestations de FEVRIER :

Samedi 4 Open Ergo de Paris - Levallois-Perret
Dimanche 5 Tête de Rivière d'entraînement - CD 26/07
Samedi 11 et dimanche 12, Tête de Rivière de Turin (Italie)
Lundi 11 au vendredi 17, Stage DAFHN
Dimanche 26, Championnats du Rhône Minimes/cadets
Dimanche 19, AG de la Ligue Rhône-Alpes à Miribel (Pôle France de Lyon)

SOMMAIRE

Pas facile d'être président...	P 01
Recyclage des arbitres.....	P 01
A la manière de R. Kipling....	P 01
Rando Rhône-Alpes 2012....	P 02
Aiguebelette Chpt 2015.....	P 04
TERA 2012.....	P 02
Jean-Christophe Rolland....	P 02
Encouragement Bénévolat..	P 02
Information Médicale.....	P 03
Comment survivre.....	P 03

Pas facile d'être président...

*S'il exige la ponctualité, c'est un tyran
S'il attend les derniers, il est trop tolérant
S'il demande l'assiduité, c'est un despote
S'il ne dit rien, il s'en fiche
S'il prend la parole, il devient assommant
S'il la donne, il se débarrasse
S'il réclame le silence, c'est de l'abus de pouvoir
S'il laisse la pagaille, c'est un manque d'autorité
S'il est ferme, il se prend au sérieux
S'il est débonnaire, il n'est pas à la hauteur
S'il expose ses idées, on est forcément contre
S'il demande un choix, c'est un indécis
S'il est dynamique, c'est un excité
S'il fait tout, tout seul, c'est un prétentieux
S'il reste prudent, c'est un incapable
S'il délègue, c'est un paresseux
S'il est prévenant, c'est un obséquieux
S'il ne l'est pas, c'est un orgueilleux*

Gilbert Gourna

Assemblée Générale 2011 de la Ligue Rhône-Alpes des Sociétés d'Aviron

Dimanche 19 Février 2012

9 h 00 précise

Pôle France de Lyon
(parc Miribel Jonage)

A la manière de R. Kipling

Si tu rêves d'une jeunesse généreuse
qui aime la vie et l'épopée
et que tu la souhaites heureuse
prompte à rire, à aimer

Si tu la préfères ardente
à s'engager, à bâtir
plutôt qu'à dévaler la pente
à force de douter et de subir

Si tu penses que son corps
lui a été donné pour vivre
et que plus il est fort
de joies saines il s'enivre

Si tu rencontres dans la ville
plus de mines tristement sérieuses
que de démarches agiles
et d'expressions joyeuses

Si pour enrichir tes connaissances
tu n'imites pas le faux savant
qui parle d'abondance
au lieu d'étudier l'enfant

Si tu constates que la morosité
est fille de l'ennui
alors fais lui aimer
le sport, le goût de la vie

Les arbitres de la zone Sud-Est en session de recyclage en Avignon

C'est le samedi 7 janvier, que la commission nationale des arbitres avait organisée un recyclage en Avignon. Sous la houlette de Marie-Laurence COPIE et Michel DOUTRE, quarante arbitres de la zone sud-est étaient présents et ont abordés les modifications du code des régates.

La ligue Rhône Alpes était bien présente avec 15 arbitres (3 du

Rhône, 1 de la Savoie, 3 de la Haute Savoie, 5 de la Drôme et 3 de l'Isère).

La journée fut conviviale et riche en échanges.

Isabelle Zengler





La FFSA, a sélectionné, pour la région Rhône-Alpes 8 randonnées sur proposition de la Commission tourisme et randonnée, les randonnées correspondantes au cahier des charges du label :

" Randon'Aviron EDF "

- 22 Avril

Randonnée Lac de Villerest

- 1 Mai

Traversée de Lyon

- 17 Mai

Randonnée des Castors

- 2 et 3 Juin

19^e Randonnée «Gorges de la Loire»

- 3 Juin

3^e Randonnée Lémanique

- 8 Juillet

Rando des Roselières

- 15 et 16 Septembre

Rando Savoie-Bugey

- 14 Octobre

Rand'eau Ancilevienne

**Championnat du monde d'aviron
Lac d'Aiguebelette 2015**

Si les études d'aménagement sur l'eau et sur la berge commencent progressivement, la réussite de cet événement, qui constitue une opportunité pour le territoire, nécessite la création d'un comité d'organisation associant tous les acteurs à la préparation et à la réalisation de cet ambitieux projet.

Ce 2 décembre l'Assemblée générale constitutive du comité d'organisation « **Championnat du monde d'aviron - Lac d'Aiguebelette 2015** » s'est tenue à l'Hôtel du Département.

Le comité d'organisation prend la forme d'une association avec Assemblée générale, Directoire et Conseil de surveillance. La présidence et la vice-présidence en seront respectivement assurées par Hervé Gaymard, Président du Conseil général de la Savoie, et Jean-Jacques Mulot, Président de la FFSA.



Photo FFSA

MATCH TERA 2012

Le match TERA 2012 aura lieu chez nos amis Suisse, le samedi 20 et dimanche 21 octobre.

Une participation envisagée de l'Aquitaine (*les rameurs du pôle aquitaine*) en plus des régions habituelles « **Lombardie, Ligurie, Piémont, Suisse romande, Tessin et Rhône Alpes** ».

Passation du trophée par A. Wache



Photo FFSA

**Jean-Christophe Rolland
reçoit le trophée
Micheline Ostermeyer**

Lors de la 8^e cérémonie des Trophées organisée à la Maison du Sport Français, Jean-Christophe Rolland a reçu le trophée Micheline Ostermeyer du champion pour l'exemplarité de son double parcours sportif et professionnel.

Ce grand champion de l'aviron français, maintes fois titré, médaille d'or en 2000 aux JO de Sydney et membre du comité exécutif de la Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron a réussi une belle reconversion chez EDF où il occupe le poste de directeur de projet.

Il a reçu cette distinction des mains du président de l'Association « Les AMIS de L'INSEP », Stéphane Traineau, en présence du président du Comité National Olympique et Sportif Français, Denis Masseglia, du président de la Fédération Française des Sociétés d'Aviron, Jean-Jacques Mulot, et de son directeur technique national, Pascal Berrest.

L'encouragement au bénévolat

Résumé des interventions du Ministère en charge de la Jeunesse et des Sports par Madame BRUNEAU, de la Direction de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie Associative et Madame GOUET, de la Direction des Sports.

Quelques chiffres

- 1 100 000 associations
- 14 millions de bénévoles
- 23 % des Français sont engagés dans une association (*enquête IFOP pour France Bénévolat 2010 et de l'enquête BVA 2010*)
- Le bénévolat représente 935 000 emplois en ETP (*équivalent temps plein*)
- 1/3 des bénévoles déclarent consacrer plus de 4 heures par semaine à leur engagement

Qui sont les bénévoles ?

- 15 % des bénévoles réguliers ont un niveau de formation enseignement supérieur
- 18 % des bénévoles ont entre 18 et 25 ans
- 58 % des adhérents et 52 % des adhérentes sont bénévoles
- 54 % des bénévoles dirigeants sont des hommes

Bénévole dans quelles associations ?

- Plus de 80 % des associations fonctionnent exclusivement avec des bénévoles
- La répartition des bénévoles selon les secteurs associatifs est la suivante :

Sports	29 %
Culture/ loisirs/vie sociale	28 %
Action sociale, santé/humanitaire	23 %
Défense des droits	10 %

Y-a-t-il une «pénurie» de bénévoles ?

- Le nombre de personnes engagées dans les associations n'a pas diminué
- Une augmentation de 10 % en 10 ans
- Mais dans le même temps, le nombre de créations d'associations a progressé de 20 %
- En outre, le type de bénévole change. Il est sans doute plus difficile de trouver des personnes pour assumer des fonctions administratives

INFORMATION MÉDICALE

prévenir les accidents d'aviron, de canoë ou de kayak

L'aviron, le canoë et le kayak sont des sports techniques et pour la plupart des sports d'endurance.

Les points vulnérables en aviron, canoë ou kayak

Les muscles peuvent être sujets à des déchirures, dont la plus grave est celle d'un muscle du dos. Elle peut survenir du fait d'une mauvaise position ou d'un effort exceptionnel pour se sortir d'une situation difficile (*esquimautage en kayak, par exemple*) mais également d'une manière plus banale : en portant le bateau et en le mettant à l'eau ! Comme dans tous les autres sports, les problèmes musculaires sont à craindre si l'échauffement n'a pas été respecté ou correctement pratiqué.

Les os et les articulations sont aussi des points de vulnérabilité. En canoë, le dos des sportifs est souvent mis à rude épreuve. Il faut parvenir, notamment grâce à l'entraînement et à la musculation, à assurer un « verrouillage lombaire », c'est-à-dire une position qui permet de ne pas forcer sur le bas du dos au-delà de ses limites. Quant aux épaules, les épreuves de slalom ou la remise du bateau à l'endroit lorsqu'il s'est retourné (*esquimautage*) peuvent être cause de luxations.

Les tendons sont surtout menacés en cas de surentraînement. L'épaule, le coude et le poignet sont les principales victimes des tendinites. Elles surviennent également lorsque l'athlète pratique la musculation, complément indispensable à sa discipline, de manière trop intensive. Là encore, les mauvais gestes peuvent être à l'origine de ces problèmes.

La peau des mains des rameurs est souvent le siège d'ampoules, surtout au début de la saison d'entraînement, lorsque les cals n'ont pas eu le temps de se former. Des crevasses peuvent affecter les mains, notamment à cause du froid.

Les conseils de prévention en aviron, canoë et kayak

La pratique de l'aviron ou du kayak doit être apprise en club. L'entraîneur apprend à ses élèves les bonnes positions et la bonne technique gestuelle, qui sont une garantie contre les problèmes tendineux. Répéter un mauvais geste génère des microtrau-

matismes qui, à la longue, provoquent les tendinites.

L'échauffement doit être long et efficace. Des étirements mettent également en condition les muscles et les tendons. À la fin de l'entraînement, la récupération active (*des exercices doux*), ainsi que des étirements, permettent un retour progressif au repos.

Si l'entraînement est long, veillez à vous réhydrater et éventuellement à manger des aliments sucrés pour maintenir votre énergie.

Gare au soleil, d'autant qu'il se réverbère sur l'eau. Prévoyez lunettes, chapeau, et crèmes protectrices, ainsi que des vêtements pour les pauses lors de randonnées.

La musculation et la préparation à l'endurance complètent l'entraînement du rameur. Lorsque le temps ou la saison ne permet pas une pratique à l'extérieur, l'athlète peut préparer sa saison en pratiquant des activités en salle : musculation, ergomètre (« rameur »), tapis de course, vélo stationnaire, etc. L'acquisition d'une bonne musculature est bien entendu la base pour développer la force nécessaire à l'avancée rapide. En kayak, elle est également vitale pour revenir à la surface en cas de retournement du bateau.

La salubrité des cours d'eau sur lesquels se déroulent les entraînements n'est pas toujours satisfaisante. Mieux vaut avoir ses vaccinations à jour (*tétanos et poliomyélite, datant de moins de 10 ans*).

Si vous décidez de vous entraîner seul, ce qui est déconseillé, renseignez-vous sur la météo et les conditions de navigation avant de prendre votre bateau (*niveau de la rivière, passages infranchissables, travaux, crues dangereuses, etc.*).

L'aviron chez les enfants

L'aviron développe l'endurance, la coordination et la force. Les jeunes peuvent pratiquer l'aviron assez tôt et même participer à des compétitions. Mais ils doivent cependant éviter de faire trop de compétition avant 13 ou 14 ans. En cas d'apparition de douleurs de la colonne vertébrale, des genoux ou des bras, il convient de vérifier le réglage du matériel et de consulter un médecin.

Comment survivre à une Crise Cardiaque.



Après une journée particulièrement chargée, fatigué et peut-être irrité en plus... très stressé ne sachant plus très bien comment en sortir.

Soudain, une douleur aiguë dans la poitrine qui irradie dans le bras et vers la mâchoire.

Pas loin d'un hôpital hélas, pas certain de pouvoir y parvenir.

Que faire ???

Comment survivre à une crise cardiaque. Comme la plupart des gens sont seuls quand ils subissent une crise cardiaque, (*en l'absence d'aide immédiate*) leur cœur va se mettre à battre irrégulièrement et ils seront pris d'étourdissements.

Cela prend à peu près 10 secondes avant que le sujet ne perde conscience.

Que doit t'on faire ???

- Ne pas paniqué, commencé à tousser fortement et de manière répétée.
- Inspiré fortement avant chaque toux.
- La toux doit être profonde et soutenue comme pour chasser de la glaire des voies respiratoires.

Alternativement inspirer puis tousser, toutes les 23 secondes, sans interruption jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'à ce que le cœur batte à nouveau normalement.

L'inspiration profonde aide à un apport suffisant d'oxygène aux poumons.

Et la toux provoque la compression (*le massage*) du cœur et entretient la circulation sanguine.

La compression régulière du cœur aidera aussi à récupérer, tant que possible un rythme de battement normal du cœur.

Une personne subissant une crise cardiaque, pourra atteindre ainsi un téléphone ou l'hôpital et entre deux respirations, appeler de l'aide

Article Hospital Rochester.