



N° 69 - AVRIL 2012



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 d'AVRIL :

- Dimanche 1 - Régate du CNCB au **Bourget du lac**
- Samedi 7 - Tests cadets - Dimanche 8 - Coupe Rhône-Alpes à **Aiguebelette**
- Jeudi 19 au Dimanche 22 - Stage préparatoire Coupe de France à **Macon**
- Dimanche 22 - Rando du Lac de Villerest à **Villerest**
- Samedi 28, Dimanche 29 - Coupe de France à **Vichy**
- Dimanche 29 - Régate du CS Annecy le Vieux à **Annecy le Vieux**

SOMMAIRE

Tête de rivière Inter.....P 01
 Challenge Jeune rameur du CDRA.....P 01
 Sport en entreprise.....P 02
 Aiguebelette 2015.....P 02
 Championnat départemental du CDAA 26/07.....P 02
 Championnats zone Sud-Est (bateaux courts).....P 02-03
 Premier jury du CQP moniteur d'aviron.....P 03
 Dr Saïdi, médecin de ligue...P 04

Tête de Rivière interrégionale de Romans

Le 4 mars avait lieu les traditionnelles « tête de rivières » de zone. La zone sud-est s'était donnée rendez-vous à Romans pour se mesurer à un plateau très relevé. Ils étaient plus de 350 juniors et seniors, hommes et femmes ainsi que les rameurs handi-aviron, à avoir été accueillis sur la base de l'Aviron Romanais Péageois.

En skiff juniore fille le plateau était de haute volée avec des pensionnaires de l'équipe de France et notamment une médaillée mondiale. La victoire revient à Eléonore Dubuis, la sociétaire de l'AUN Lyon, devant 26 concurrentes.

Le deux sans barreur juniore fille est remporté encore par des rameuses de l'AUN Lyon, Clémentine GARDE et Claire CHANUT, devant 11 autres paires.

Cinquante-et-un skiffs juniors se sont mesurés tout au long des 6000 mètres du parcours. Et c'est une grosse prestation réalisée par le monégasque Antognelli, devant le rameur de Condrieu Thibaut Rémy et le local de l'étape le romanais Tom Collomb.

Le deux sans barreur junior homme est remporté par le très bel équipage grenoblois de Lucas Jeandot et Guillaume Grandoni.

Sans surprise en skiff sénior femme la victoire revient à l'annécienne Marion Rialet devant la double médaillée mondiale juniore, l'Évianaise Daphné Socha.

En skiff sénior femme mais chez les poids léger, la victoire est revenue à la francilienne Chloé Poumailloux devant la grenobloise Sara Prochasson et la rameuse autrichienne Christina Sperrer.

La paire grenobloise Nadia Gully/Margaux Segrays s'impose en deux sans barreuse sénior devant la mixte Meyzieu/Lagny Diane Delalleau/Gwenaëlle Leveque.

En skiff senior poids léger le plateau était de classe mondiale, et la victoire revient à Jérémie Azou, devant Frédéric Dufour et le majolan Alexandre Pilat.

En skiff sénior toutes catégories, victoire du caladois Benjamin Chabanet qui s'impose devant l'argentin Santiago Fernandez.

La concurrence était également très relevée en deux sans barreur poids léger, qui a vu la victoire de la paire composée de Nicolas Moutton et Thomas Baroukh.

Franck Solforosi et Fabrice Moreau se classent second quant à Jean-Christophe Bette et Fabien Tillet, ils ne se classent qu'à la troisième place à la suite d'un accident de parcours avec un canot de sécurité.

Double annécien en deux sans barreur toutes catégories, la paire Robinet-Sartet s'impose devant la paire Kimmel-Chuillat.

En handi-aviron, en deux sans barreur femme jambe-tronc-bras la victoire pour la paire de l'ASULVV Stéphanie Merle et Catherine Fontalba. A noter la présence de Nathalie Benoit, qui s'impose en skiff bras seuls. Dans la même catégorie mais chez les hommes cette fois la victoire est revenue au monégasque Bernard Fasanelli.

Soulignons également que les organisateurs romanais ont mis les courses handi-aviron en début de programme pour qu'ils courent devant tous les spectateurs. L'organisation romanais a été à la hauteur de la manifestation ce qui fut parfait puisque les conditions de courses ont été également très bonnes.

Virginie Tellier

CHALLENGE JEUNE RAMEUR RHONE-ALPES Manche 2

Maxime nous relate la seconde étape du challenge Jeune Rameur qui a eu lieu sur le plateau de la Féclaz de 11 H à 16 H 30.

Nous avons eu un grand soleil toute la journée avec certes des températures négatives mais très supportables car étions bien exposés au soleil (*pas de vent*).

Nous avons effectué comme les années précédentes un relais ergomètre ski de fond puis trois ateliers (*poussée de bâtons, slalom, Ko sprint*). Nous avons fonctionné cette année avec quelques élèves de l'AS ski de fond ce qui a permis de faire découvrir l'activité par le biais de l'ergo. Nous étions une centaine, avec une vingtaine de jeunes de clubs (*Sevrier et Aiguebelette*) et le reste licenciés UNSS.

Par équipes de 3, les jeunes faisaient 500 m sur l'ergomètre puis une boucle en ski de fond et passaient le relais au suivant. A la fin du relais ils allaient sur les différents ateliers ski.

Nous avons terminé la journée par un goûter.

Maxime Goisset

Championnat départemental 2012

3^o manche du CDAA 26/07

Cette 3^{ème} manche avait comme cadre le club de la Société Nautique Aviron Romains Péageois Goubetoise, sur la rivière « Isère ». Edition 2012, les évolutions par rapport à 2011 :

- un challenge en huit
- un classement des clubs sur les trois manches

Au programme, 30 courses des benjamins sur 500 m, Minimes / Loisirs sur 1000 m et Cadets / Juniors / Seniors sur 1500 m et 11 clubs étaient présents : 6 CDAA 26/07, 3 CD 38, 1 CD 42, 1 CDAR 69.

Classement des clubs sur 3 manches : 1 *Tain Tournon SN* - 2 *Romans ARP 137* - 3 *Valence AV* - 4 *Sud Grésivaudan A* - 5 *Condrieu SN* - 6 *Aviron Pétribocien* - 7 *Romans ANRPG* - 8 *Aviron Grenoblois* - 9 *Viviers AVMC* - 10 *Lac Bleu AV* - 11 *Pierrelatte CA*.

Classement du challenge en huit : 1 *Tain Tournon SN* - 2 *Valence AV* - 3 *Sud Grésivaudan*.

A l'issue des épreuves une remise des prix, faite avec l'infatigable président du CDAA 26/07, Jean Meurillon et le président de la SNRPG, Maurice Grimaud. AQ

Photo du CDAA, remise des prix



De l'aviron aux Jeux Nationaux Du Sport d'Entreprise 2012

Après la Rochelle en 2008 et Ajaccio en 2010, les Jeux Nationaux du Sport d'Entreprise 2012, organisés par la Fédération Française du Sport en Entreprise, vont se dérouler en Pays de Saint-Omer du 16 au 20 mai. L'Aviron sera une des disciplines mises en place dans le cadre de cette manifestation regroupant plus de 2000 participants autour d'une quarantaine de sports, dont plusieurs sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

L'épreuve d'Aviron se déroulera le vendredi 18 mai 2012 à Houle, sur le canal situé dans l'Impasse des Étangs. Dans la matinée, les concurrents pourront s'entraîner à l'aviron puis dès 14 h ils s'affronteront en fun solo et double lors de plusieurs manches de 500 m.

Les participants sont pour la plupart issus du monde de l'entreprise (*associations sportives de clubs d'entreprises, CE, etc.*) mais des individuels licenciés à la FFSE peuvent également s'inscrire à l'événement.

Plus d'informations, contactez :

Loric PIACENTINI

Conseiller Technique Fédéral de la FFSE
Téléphone : 01 56 64 02 14 - Mail : licence@ffse.fr

Aiguebelette 2015 :

(le comité d'organisation est opérationnel)

Six mois après la désignation du Lac d'Aiguebelette pour accueillir le championnat du monde d'aviron en 2015, le comité d'organisation est maintenant complètement opérationnel.

Créé en décembre dernier sous forme d'une association appelée " *Comité d'organisation du championnat du monde d'aviron - Lac d'Aiguebelette 2015* ", dont la présidence et la vice-présidence sont assurées par Hervé Gaymard, président du conseil général de la Savoie et Jean-Jacques Mulot, président de la FFSA, et comprenant un Conseil de Surveillance et un Directoire.

Jeudi 8 mars se tenait à Chambéry la première réunion du Conseil de Surveillance au cours de laquelle un Directoire de 8 personnes a été élu, présidé par Rémy Charmetant, Savoie Mont Blanc, comprenant comme membres Xavier Dorfman, champion olympique d'aviron, et Pascal Jolly, conseiller technique national FFSA.

Trois nouveaux vice-présidents ont également été élus au Conseil de Surveillance : Jean-Jack Queyranne, président du conseil régional de Rhône-Alpes, Bernard Veuillet, président de la communauté de communes du Lac d'Aiguebelette, et Roland Weill, vice-président de la FFSA.

Cette réunion a permis également de faire un point sur l'avancement des opérations, et notamment d'entériner le tracé général du bassin de compétitions.

Championnats Zone Sud-Est bateaux courts (junior/senior)



Ces championnats se sont déroulés, plus de 360 rameurs issus du quart Sud-Est de la France, s'étaient donnés rendez-vous sur le Lac de Torcy, au Creusot (*Saône-et-Loire*) pour les Championnats de Zone en bateaux courts. L'objectif est simple : figurer dans les 9 premiers de sa catégorie pour obtenir la qualification pour les Championnats de France Bateaux Courts qui se dérouleront du 29 mars au 1^{er} avril à Cazaubon (*Gers*).

Pour ces premières confrontations directes de la saison, les conditions un peu délicates n'ont pas laissé droit à l'erreur, rendant les courses d'autant plus intéressantes. En effet, en raison du manque d'eau dans le lac, les courses se sont courues sur 1600m, par séries de 5 partants. Les hostilités ont débuté samedi matin dans des

conditions relativement clémentes puis la pluie s'est invitée dimanche pour les phases finales de la compétition.

Le format un peu atypique n'a altéré en rien la détermination des rameurs rhônalpins qui se sont livrés à de très belles batailles. Plus de 58 concurrents en skiff junior homme, les places qualificatives ont été très chères. Catégorie dominée par le monégasque Quentin Antognelli, 3 rhônalpins ont obtenu leur billet pour « les France »



Très belles batailles également dans l'épreuve du deux sans barreur juniore femme qui a vu les deux jeunes rameuses d'Aiguebelette (*Agathe Bordier et Estelle Cattin-Masson*) s'imposer au terme d'une finale 100 % rhônalpine. Juste derrière elles, 3 bateaux se tiennent en moins de 0,2 secondes... de quoi promettre de très belles courses à Cazaubon.

Les rameurs rhônalpins se sont illustrés dans l'ensemble des catégories, ce qui témoigne du large travail effectué dans les clubs. 7 épreuves sur 11 ont ainsi été remportées par des rameurs de la région :

- Av. Grenoble, *SEGRAIS Margaux / GULLY Nadia*, deux sans barreur seniore femme
- ACL Aiguebelette, *BORDIER Agathe / CATTIN-MASSON Estelle*, deux sans barreur juniore femme
- Av. Grenoble, *JEANDOT Lucas / GRANDONI Guillaume*, deux sans barreur junior homme
- CN Annecy, *SARTET Jeremy / ROBINET Julien*, deux sans barreur senior homme
- Av Grenoble, *CAS Guillaume* associé à *SEUREAU Ludovic (CN Libourne)* deux sans barreur senior homme poids léger
- AC Lyon Caluire, *TOLLET Camille*, skiff senior homme
- AUN Villefranche, *DUFOUR Fabien*, skiff senior homme poids léger.

Au total, ce sont 115 rameurs issus des clubs de Rhône-Alpes qui vont en découdre aux Championnats de France bateaux courts et tenter de décrocher l'un des 11 titres mis en jeu et/ou une place en Equipe de France.

Seront également du voyage, 2 équipages « *handi* », avec en ligne de mire, une qualification pour les Jeux Paralympiques de cet été. *V. Telliez*



Les photos sont d'Alexane Mouthon, Augustin Piqueras, Thibaut Allache. La 1ère, le parc à bateaux, la 2, l'embarquement, la 3, important de bien fixer son numéro.



crédit photo : © FFSA

Premier jury du CQP moniteur d'aviron

9 mars, le premier jury d'attribution du Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) moniteur aviron réuni à Vichy. Onze candidats présentés, tous ont été admis, validation d'acquis d'expérience ou équivalence (*titulaires du diplôme d'entraîneur fédéral délivré par la FFSA avant le 27/08/2007*) ou suite à un cycle de formation.

Le CQP moniteur d'aviron : Qu'est-ce que c'est ?

Le CQP moniteur aviron est un diplôme professionnel qui permet d'encadrer les activités d'aviron contre rémunération, sous certaines conditions.

Les conditions d'exercice du CQP moniteur aviron ?

Le titulaire du CQP moniteur d'aviron peut :

- exercer son activité au sein d'associations sportives ou au sein de structures publiques ou privées (base nautique, etc...), dans le respect du règlement de sécurité de la FFSA.
- encadrer sur les eaux intérieures et/ou maritimes en fonction du permis bateau détenu.
- encadrer en autonomie des activités d'aviron allant de l'initiation jusqu'aux premiers niveaux de compétition.
- travailler jusqu'à 360 heures par an, mais pas plus, en emploi saisonnier ou à temps partiel.

Il n'a pas vocation à intervenir auprès du public scolaire pendant le temps scolaire contraint (*cours d'EPS lors des cycles scolaires*), mais peut exercer dans le cadre des différents dispositifs de l'Éducation nationale mis en place dans le temps périscolaire : accompagnement éducatif, école ouverte, cours le matin - sport l'après-midi...

Vous êtes intéressé par la formation au CQP moniteur aviron ? Les prochaines dates de formation :

- Sessions en rivière

Module 1 : du 9 au 13 juillet 2012 au CREPS de Vichy
Module 2 : du 7 au 8 septembre au CREPS de Vichy

- Sessions en mer

Module 1 : du 23 au 27 avril à la Seyne sur Mer
Module 2 : du 29 au 30 juin à la Seyne sur Mer
Module 1 : du 2 au 6 juillet au CNAM de Saint Malo
Module 2 : du 8 au 9 septembre au CNAM de Saint Malo

Formation réservée au public en possession du diplôme d'éducateur fédéral et possédant les pré requis d'inscription. Date limite d'inscription : 30 jours avant le début du module. Téléchargez la fiche de formation au CQP moniteur aviron et la fiche d'inscription au CQP moniteur aviron sur le site fédéral. Source FFSA



Avant tout je tiens à remercier monsieur le président Alain WACHE ainsi que tout le comité directeur de la ligue qui me permettent de communiquer et partager avec vous chers sportifs et lecteurs des informations, des recommandations et des réflexions sur le plan sanitaire afin de recommander notre beau sport qu'est l'Aviron dans de bonnes conditions.

Merci encore à Monsieur QUOËX André, qui veille à ce que tout cela soit possible en assurant la viabilité et la maintenance de cette note info.

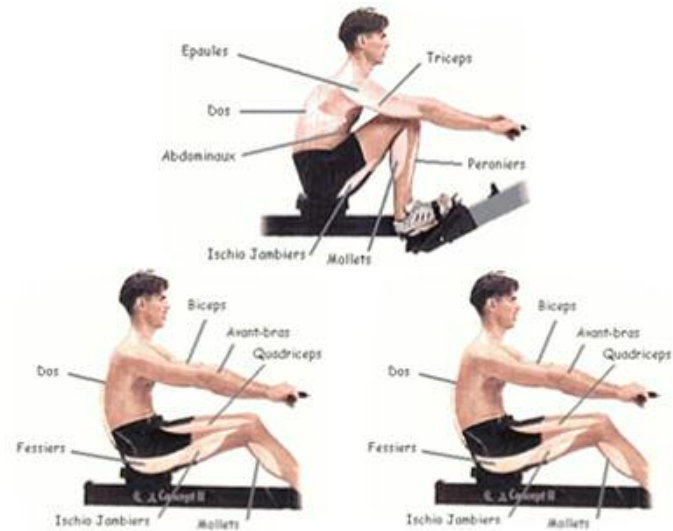
Pour débiter cette série on commencera par faire l'état des lieux des pathologies en rapport avec notre activité sportive ainsi que l'étendue des sujets pouvant être abordés.

Que ce soit :

- la prévention et la prise en charge de l'accidentologie liées à notre pratique,
- la nutrition et ses secrets pour une bonne préparation des entraînements et des compétitions
- L'aspect cardiovasculaire et ses implications
- Le rôle du psyché et son impact.

Sur le plan ortho-rhumatologique :

Le rameur sollicite une grande partie de sa masse musculaire (*Tronc, Bras, Jambes pour pousser, ouvrir, tirer*) et cela dans la réalisation des divers mouvements (prise d'eau, attaque, accélération avec maintien de l'appui, dégagé, retour) et toute cette activité est dans une importante exigence aérobie liée à ce sport de puissance, de résistance et d'endurance.



Ces sollicitations mettent à rude épreuve notre colonne vertébrale avec :

- Rachialgies (douleurs du rachis) à différents niveaux :
 - o Cervical de C2 à C5 et C7 à D1
 - o Dorsolombaire : D11-D12-L1
 - o Lombar de L4 à S1



D'où l'importance de la prévention par :

- Le port Ceinture de soutien pour la musculature
- La musculature des muscles profonds
- Les assouplissements, étirements
- La correction des défauts techniques
- Le gainage

(Sujet qu'on abordera ultérieurement en détail)

On abordera aussi la problématique centrée sur les Mains : Les Ampoules

S'exprimant par des raideurs et des douleurs : exemple des squats mal effectués.

- Des complications a type de discopathies (maladies liées à la souffrance des disques intervertébraux) allant jusqu'à des hernies discales obligeant à l'arrêt de la pratique.
- Problèmes tendineux et de rares lésions nerveuses liées à l'absence d'échauffement et d'étirement.



- La main organe transmettant la puissance, que développe le rameur, au manche de l'aviron, celui-ci tourne dans la main (lors de l'attaque de l'eau et au dégagé) ce qui entraîne une contrainte d'appui et des frictions sur la pulpe des doigts et la paume.

- La peau de la main a comme moyen de défense et d'adaptation l'hyperkératose (*endurcissement avec fabrication de cals*)

- On constate aussi que lors du changement de manchon quand il y a passage du couple à la pointe ou l'inverse, les changements de bord créent de nouvelles zones d'appui et ainsi des brûlures superficielles avec phlyctènes (ampoules) en conséquences le rameur va changer ces appuis et risque alors la constitution de crevasses au niveau de ces plis et de nouvelles ampoules sous les zones d'hyperkératose.

- Et évidemment tout cela est aggravé par l'humidité

N'oublions pas les atteintes du coude :

- Les tendinopathies (atteintes et inflammations des tendons) : Cubital, épicondyle
- Les téno-synovites provoquées par des erreurs techniques lors des reprises précoces et changement de matériel

Les atteintes au niveau du tronc :

- Fractures costales de fatigue
- Algies thoraciques (douleurs)
- Névralgies
- Douleurs sternales après appui lors tirades rowing

Les atteintes des fessiers :

- Erosions cutanées dues aux frottements sur la colisse (*tubérosités ischiatiques*)

Les atteintes des mollets :

- Erosions cutanées sur les rails de sièges avec risques de surinfection secondaire

Ce premier état des lieux n'est pas exhaustif mais nous permet de constater l'importance des sollicitations et l'intérêt des préventions qu'on tachera de détailler ainsi que les conduites à tenir thérapeutique à appliquer. *A très bientôt...*