



RhôneAlpes Région

N° 70 - MAI 2012

AVIRON Rhône-Alpes

**SOMMAIRE**

**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 MAI :**

Vendredi 4 au dimanche 6 - 1ère manche Coupe du Monde - Belgrade  
 Samedi 5 au dimanche 6 - Régates internationales de Savoie - Aiguebelette  
 Dimanche 13 - Ruban bleu du lac Léman - Thonon  
 Jeudi 17 - Challenge du jeune rameur de CD74 - Talloires  
 Jeudi 17 - Rando des castors du CD 07/26  
 Dimanche 20 - Coupe de France UNSS-FNSU - Libourne  
 Mercredi 23 - Régate de qualification olympique - Lucerne  
 Dimanche 27 - 2ème manche Coupe du Monde - Lucerne

Chpts de France (bc).....P 01  
 Collectif Seniors A.....P 01  
 Collectif Seniors B.....P 01  
 Collectif Juniors.....P 02  
 Collectif Handi-Aviron.....P 02  
 Equipe de France A.....P 02  
 Extrait «Acteur du rêve»..P 02  
 Coup de projecteur sur.....P 02  
 Chpts Rhône-Alpes cadet..P 03  
 Coupe Rhône Alpes.....P 03  
 Chpts Scolaires/Universit.P 03  
 Page Médicale.....P 04

**Championnats de France**

Handi-Aviron et bateaux courts «junior/senior»

Cazaubon, lieu des championnats de France 2012 (bateaux courts). Pour les rameurs ces championnats revêtent un caractère particulier, ils sont sélectifs pour les Jeux Olympiques de Londres en Août prochain.

La ligue Rhône Alpes était bien présente à en juger. Finales A, senior 10 bateaux / 42, 15 rameurs / 60, 25%, finale A, junior 8 bateaux / 24, 12 rameurs / 36, 33%.

**Résultats catégorie junior :**

2 places de 2ème (AUN Lyon FJ1x et FJ2-) 1 place de 3ème (A. Grenoble FJ2-), 3 places de 5ème (ARP HJ1x, CA Evian FJ1x et A. Grenoble HJ2-), 2 places de 6ème (CN Chambéry FJ1x et A. Meyzieu HJ2-).

**Résultats catégorie senior :**

1 place de 1er (AUN Lyon/Chalon HSPL2-), 1 place de 2ème (CA Thonon /Versaille HSPL2-) - 4 places de 3ème (CN Annecy /Compiègne HSPL2-, A. Grenoble FS2- et AUN Villefranche HS1x et HSPL1x) - 2 places de 4ème (A. Meyzieu/Lagny FS2- et A. Meyzieu HSPL1x) - 2 places de 5ème (CN Annecy HS2- et A. Grenoble/AUN Lyon HSPL2-) - 2 places de 6ème (A. Grenoble/Verdun HSPL2- et A. Grenoble FS1x).

**Résultats catégorie Handi-Aviron :**

2 places de 3ème (ASULVV Aviron FSLTA2-) et (AS Roanne-le Coteau HSAS1x)



Photos : Mag Aviron - Podiums du 2-SHPL et du 2-SF

**Collectif national « Seniors A » - Saison 2012**

Collectif de travail, seniors A avec en point de mire, les JO de Londres. 10 rameurs (ses) sur les 41 soit 24 % sont de La ligue Rhône Alpes d'Aviron.

**Femme couple :**

Néomie KOBER, Aviron Grenoble

**Homme couple :**

Benjamin CHABANET, AUN Villefranche

**Homme pointe :**

William CHOPY, CN Annecy  
 Pierre D'AGATA, Aviron Grenoble  
 Benoit DEMEY, CN Annecy

**Homme pointe PL :**

Nicolas MOUTTON, CA Thonon  
 Franck SOLFOROSI, AUN Lyon  
 Fabien TILLIET, CN Annecy

**Homme couple PL :**

Frédéric DUFOUR, AUN Villefranche  
 Alexandre PILAT, Aviron Meyzieu

**Collectif national « Seniors B » - Saison 2012**

Collectif de travail, seniors B 11 rameurs (ses) sur les 32 soit 34 % sont de La ligue Rhône Alpes d'Aviron.

**Femme couple :**

Julien MARECHAL, ACL Aiguebelette  
 Daphné SOCHA, CA Evian

**Homme couple :**

Benoit BARATIN, AUN Villefranche  
 Damien GALLET, SN Condrieu

**Homme pointe :**

Jérémy DAMET, Av. Roanne le Coteau  
 Adrien PYSKIR, Av. Roanne le Coteau

**Homme pointe PL :**

Guillaume CAS, Aviron Grenoble  
 Edouard DURET, Aviron Grenoble  
 Edouard JONVILLE, Aviron Grenoble  
 Augustin MOUTERDE, AUN Lyon

**Homme couple PL :**

Damien PIQUERAS, CN Annecy

## Collectif national « Juniors » - Saison 2012

Collectif national, juniors 14 rameurs (ses) sur les 41 soit 34 % sont de La ligue Rhône Alpes d'Aviron.

### Femme couple :

Alison CHEVALLIER, Aviron Grenoble  
Anne Lise COMMUNAL, CN Chambéry  
Eléonore DUBUIS, AUN Lyon  
Amélie JACQUIER, CA Evian  
Laura TARANTOLA, Aviron Grenoble

### Femme pointe :

Claire CHANUT, AUN Lyon  
Léa DURET, Aviron Grenoble  
Clémentine GARDE, AUN Lyon  
Ingrid MAGNIN, Aviron Grenoble

### Homme couple :

Tom COLLOMB, Aviron Romanais Péageois

### Homme pointe :

Guillaume GRANDONI, Aviron Grenoble  
Thibault HAPEPIAN, Aviron Meyzieu  
Lucas JEANDOT, Aviron Grenoble  
Hugo NICOLAS, Aviron Meyzieu

## Collectif «Handi-Aviron» - Saison 2012

Collectif de travail, Handi-Aviron avec en point de mire, les JO de Londres. 1 rameuse sur les 11 soit 10 % est de La ligue Rhône Alpes d'Aviron.

### Femme

Stéphanie MERLE, ASUL VV Aviron



PIEDILUCO

## L'équipe de France senior A

prépare les échéances internationales

Les membres de l'équipe de France senior A stage de préparation sur la base de Bellecin (Jura), les rameuses de couple A, sont regroupées à Lyon sur le pôle France, pour préparer la 15e édition de la Régate Internationale « *Memorial Paolo D'Aloja* » Piediluco (Italie) des 13/15 avril.

À Piediluco, la concurrence sera belle et bien présente, le groupe France devra faire face aux rameurs (ses) italiens, bien sûr, mais aussi grecs, tchèques et d'autres.

Quatre rameurs et une rameuse de la Ligue Rhône-Alpes, sont présent à cette régates.



Site de Piediluco, photo : DF

## Extrait du livre « Acteur du Rêve »

Jean-Christophe Rolland

Champion olympique d'aviron

## AUX RENDEZ-VOUS DE LA CONQUÊTE

On ne naît pas Champion ..., on le devient !

À force de travail, de volonté, de courage, de souffrances aussi, d'abnégation et de dépassement de soi... et forcément par passion. Si tout cela est certes nécessaire, c'est loin d'être suffisant. Il aura fallu d'innombrables facteurs, paramètres... et acteurs.

L'athlète est un des maillons de la chaîne.

D'abord il y a l'entourage. La famille, les proches, qui un jour suscitent la découverte, puis accompagnent, protègent, partagent et entourent.

Le champion leur doit beaucoup parce qu'il puise aussi son énergie dans l'amour des signs. Que serait le sportif sans les structures ?

Le club, la fédération, le mouvement sportif dans son ensemble, avec tous les bénévoles, animateurs clés du système, jusqu'à l'Etat à travers le Ministère dédié. Chacun à leur niveau, ils participent à mettre en œuvre les outils et moyens indispensables à la construction de la performance...

## COUP DE PROJECTEUR SUR ... C.F.U. AVIRON DE MER

Les Champions de France



Magnifique championnat à Thonon-les-Bains. Encore une superbe organisation proposée aux équipes ayant fait le déplacement à Thonon-les-Bains. La mairie et le club d'aviron ont tout mis en œuvre pour réaliser un championnat d'une grande qualité, salué par tous les participants. Seul bémol : l'absence du bateau suisse (l'une des jeunes filles, victime d'un accident, n'a pas pu être remplacée) et du bateau suédois qui devait l'accompagner. De même les italiens, inscrits, n'ont pas fait le déplacement et n'ont pas expliqué leur absence.

A souligner, la présence d'un seul bateau Rhône-alpin, Polytech'Savoie, qui a fait l'effort de venir malgré sa participation le lendemain à une compétition régionale à Aix-les-Bains. On peut déplorer une fois de plus, le manque d'implication des bateaux grenoblois et lyonnais. Cependant, ces absences n'ont pas nui à un championnat de qualité, qui s'est déroulé dans des conditions optimales (soleil et douceur étaient au rendez-vous), devant un public chaleureux venu en très grand nombre sur les rives du Léman. Les rameurs ont apprécié l'ambiance et ont même refait un départ lancé, à la plus grande joie de tous.



Le championnat s'est terminé par la traditionnelle tartiflette servie après le palmarès révélé en présence de Monsieur le Maire de Thonon-les-Bains, accompagné de son adjoint aux sports.

Une belle fête de l'aviron de mer qui pourrait, pourquoi pas, se poursuivre dans les années à venir avec une compétition internationale.

**Bravo les polonais !**



L'équipe Polonaise

Texte et photos : INFO HEBDO

Une longue amitié lie les rameurs polonais à Thonon. Ils n'ont pas hésité à parcourir de nombreux kilomètres pour participer à ce championnat. Bien leur en a pris puisqu'ils ont survolé la compétition, finissant premiers (*hors classement*). Ils ont été salués par les étudiants français lors de la remise des récompenses, qui ont apprécié leur sportivité et leur sens de la compétition.

## Championnat Rhône-Alpes Cadet bateaux courts

Journée mouvementée sur le bassin du Lac d'Aiguebelette qui accueillait le Championnat Rhône-Alpes Cadet en bateaux courts. Comme tous les ans, les bénévoles du Comité Départemental de la Savoie et la Ligue Rhône-Alpes s'associent pour que cette épreuve qualificative pour l'équipe régionale se passe au mieux.

Plus de 200 rameurs et rameuses cadets issus de toute la région étaient donc au rendez-vous pour juger de leur niveau individuel et tenter de porter les couleurs de la Ligue Rhône-Alpes lors de la Coupe de France MAIF qui se déroulera les 28/29 avril prochain à Vichy.

Le format de la régates est simple : un contre-la-montre sur 1500 m en début d'après-midi lors duquel chacun donne le meilleur pour espérer se qualifier pour les finales A, B et C qui se courent en fin de journée.

Du beau spectacle donc malgré une météo capricieuse en début d'après-midi et des conditions de courses parfois irrégulières qui ont engendré l'invalidation du contre-la-montre du skiff garçon. Au lieu de courir les finales, les concurrents ont recouru en contre-la-montre. Toutes les autres finales ont pu avoir lieu dans des conditions plus clémentes.

Virginie TELLIEZ

Résultats disponibles sur le site «Compétition», «Résultats».



Imposant parc à bateaux, photo : Léo Charrin

## Coupe Rhône-Alpes Cadet

Temps couvert et plutôt froid (10/12°), peu de vent sur le lac d'Aiguebelette pour cette coupe Rhône-Alpes organisée conjointement par la ligue Rhône-Alpes et le Comité Départemental de Savoie.

Très belle compétition avec des niveaux élevés de performance et où chacun des compétiteurs de clubs de la région a pu s'exprimer depuis le débutant jusqu'au qualifié des récents championnats de France "BC".

Très beau succès, pour cette première grande régates de ligue de l'année 2012. 32 courses se sont déroulées, quelques 961 rameurs/rameuses étaient présents dans les catégories : minime, cadet, junior et senior (*garçons et filles*).

La course la plus fournie HC2x, 24 partants, la moins fournie HS2-, normal suite aux championnats de France en bateaux courts. Les résultats sur le site.



Arrivée du 2- filles

## Championnats Scolaire/Universitaire

Ce championnat s'est déroulé dans d'excellentes conditions sur le plan d'eau d'Aiguebelette le mercredi 4 avril. Le déroulement de cette manifestation a été assuré par : Louis TISSOT et Pierre Yves PENNAMEN du CD73 (*chronométrage*), Franck NOUVELET et Daniel CAVITTE (*arbitres*), Denis VIQUERAT (*coordonateur de l'aviron scolaire*), Virginie TELLIEZ, Maxime GOISSET et Luc MONTIGON (*CTS Rhône-Alpes*), le médecin de la régates, Mireille EFFRANCEY et Frédéric CHEVALIER (*techniciens de la base départementale*) les pompiers du SDIS73, le comité régional du Sport Universitaire Lyon et du comité régional du Sport Scolaire de Grenoble.

Le matin se sont affrontés les équipages scolaires (*collèges/lycées*) en séries et l'après midi les finales.

Laurent PASCUAL de la Société VEGA a fourni 8 yolettes pour une meilleure organisation des manches collèges qu'il en soit remercié.

Cette manifestation aviron bi académique a rassemblé 134 scolaires de 5 collèges et 4 lycées ainsi que 78 universitaires de 11 universités de la région Rhône-Alpes qui ont concouru pour une qualification aux championnats de France scolaire et universitaire qui se dérouleront à Libourne (*Gironde*) du 18 au 20 mai. Les résultats sont sur le site de la ligue

L. Montigon/A. Quoëx



Photo : M. Efrancey

# IL EST FONDAMENTAL DE S'ÉTIRER

Article : C.R.O.S. Rhône-Alpes

Les sportifs ne doivent pas négliger les exercices d'étirement ou de « *stretching* », mot emprunté à l'anglais « *to stretch* » qui signifie « étirer ».

On estime que ces exercices doivent occuper au moins 15% des activités sportives.

Les étirements musculaires ou articulaires doivent être régulièrement pratiqués avant et surtout après les entraînements.

Ils sont aussi recommandés chez le sportif occasionnel, trop vulnérable aux blessures lors d'efforts intempestifs et inhabituels car la plupart de ses articulations ne sont pas souvent sollicitées.

De plus, le vieillissement, la sédentarité et le stress engendrent inexorablement, au gré du temps, une perte de la souplesse articulaire, si bien qu'il est conseillé de s'assouplir tout au cours de sa vie. Dix minutes de pratique par jour suffiraient à protéger nos articulations, comme celles de l'épaule et du genou, qui sont si souvent lésées à cause de ce manque d'entretien physique.

Les étirements permettent de conserver la mobilité articulaire naturelle dont nous disposons depuis l'enfance, et même de l'améliorer.

Pour cela, il faut suivre un programme personnalisé le mieux adapté aux articulations enraidies.

Au préalable, un bilan de souplesse doit être effectué par un kinésithérapeute ou un médecin du sport afin d'en suivre ultérieurement l'évolution, surtout si l'on est un sportif de haut niveau.

## QUE SE PRODUIT-IL SI ON NE PRATIQUE AUCUN ETIREMENT ?

Un muscle fortement sollicité par des efforts intenses et répétitifs se raccourcit, diminuant ainsi, un peu plus chaque fois, son élasticité qui va de pair avec sa force. C'est une loi physiologique : plus un muscle longiligne est élastique (donc capable d'atteindre sa complète extension), plus il restituera ensuite une énergie importante lors de sa contraction maximale; comme un élastique étiré qu'on lâche.

C'est ce que nous constatons dans la plupart des sports où la force explosive prédomine : sauts, lancers, gymnastique, haltérophilie, lutte, etc... Quant aux culturistes ou « *bodybuilders* », ils développent principalement leur masse musculaire dans un but esthétique et toujours au détriment de leur force physique, puisque leurs muscles se raccourcissent considérablement; ce qui permet toutefois en compétition de montrer des muscles énormes et saillants !

Mais les articulations en souffrent, du fait qu'il existe un déséquilibre entre les muscles agonistes et antagonistes, autrement dit fléchisseurs et extenseurs (et vice versa). Dans ce cas, l'absence d'étirement conduit à la longue à une perte de la souplesse du muscle ainsi que de sa force, de sa vitesse d'exécution et même de sa coordination, avec un risque aussi de voir apparaître toutes sortes de blessures musculo-tendineuses et cartilagineuses.

## ON A DONC TOUT INTERET A ETIRER NOS MUSCLES

La méthode actuellement la plus efficace reste le stretching.

Le stretching désigne les étirements. Il nécessite au départ un bon apprentissage avec un intervenant qualifié (*kinésithérapeute, préparateur physique...*), et surtout une bonne compréhension de son principe.

Le stretching se décompose en 3 phases :

1/ **La contraction statique** : pendant 20 secondes, on doit contracter fortement le muscle ou le groupe musculaire concerné, tout en opposant une résistance au mouvement. Pour réussir cet exercice, la position du corps est essentielle.

2/ **Le relâchement** : on relâche la position en décontraction, avec douceur, pendant encore une vingtaine de secondes, et on veille au contrôle de sa respiration.

3/ **L'étirement** : ensuite, vise à tendre le muscle avec précaution, aussi loin que possible, sans provoquer la moindre douleur, et ceci pendant encore 20 secondes.

L'extension musculaire ainsi réalisée ne réclame aucun effort. Le poids du membre ou du corps suffit dans la plupart des cas.

## CONCLUSION

Le stretching est à l'heure actuelle la méthode d'étirement musculaire la plus facile, la plus agréable et la plus efficace. De plus, il ne nécessite aucun matériel et peut se réaliser n'importe où !

On ne le répètera jamais assez : un muscle dur et raide est un terrain idéal pour une blessure.

Dr Gérard PETIT

