



N° 71 - JUIN 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 de JUIN :

- Samedi 2 - Randonnée des Gorges de la Loire
- Samedi 2 - Coupe de France Aviron de Mer des ligues - **Cherbourg**
- 15 au 17 - Coupe du monde FISA 3ème manche - **Munich (Allemagne)**
- 16 au 17 - Chpt Zone Sud Est Minime, Cadet et Junior (bat longs) - **Creusot**
- Dimanche 17 - Graines de rameurs CD 74 - **Chens sur Léman**
- 29 au 1er - Chpt France Minime, Critérium national Senior - **Macon**
- Samedi 30 - Régate du Castor - **ASUL VV**

SOMMAIRE

Coupe de France 2012 :

- Année historique.....P 01
- Les Photos.....P 01
- Vue par les cadres.....P 03
- Régate Savoie Mt-Blanc...P 03
- Les bénévoles du CD 73..P 04
- D'après un célèbre écrivain...P 04
- Extrait «Acteur du Rêve»..P 04
- Préparation RI Gavirate....P 04
- Jeunes talents.....P 05
- AUNV, traversée de Lyon..P 05
- Des retrouvailles.....P 05
- Page Médicale (suite).....P 06

Une Coupe de France 2012, historique...

Les 28-29 avril sont tout simplement exceptionnels pour l'aviron rhônalpin. Des médailles à la Coupe de France MAIF des régions on connaissait mais 14 équipes sur le podium dont 7 médailles d'or, c'est du jamais vu. Le cru 2012 de cette manifestation d'aviron en bateaux longs (*quatre de couple et huit de pointe*) qui s'est déroulée sur l'Allier, à Vichy, est fabuleux.

Les 19 équipages de Rhône-Alpes engagés dans les catégories cadet, junior et sénior ont marqué de leur empreinte cette édition auvergnate, hissant 17 bateaux en finales A et 2 bateaux en finales B. Ces dernières ont dû être annulées à cause d'un gros coup de vent dimanche matin et au vu de leurs performances de samedi, ces 2 jeunes équipages avaient les atouts nécessaires pour figurer aux avant-postes en petites finales.

De très bons résultats, et dans toutes les catégories: c'est là une grande satisfaction. Les équipages féminins sont les plus capés avec 5 médailles d'or (*sur 6 possibles*) et 2 de bronze contre 2 d'or, 3 d'argent et 2 de bronze pour les hommes.

Après les récompenses, les 127 rameurs engagés ces deux jours ont été fêtés par les dirigeants de l'aviron rhônalpin sous la tente de la délégation avec le soutien des parents supporters présents sur les rives de l'Allier.

L'édition 2012 est donc une vraie réussite, reflet du travail effectué conjointement par les clubs et la ligue et de l'investissement de tous les acteurs.

En effet cette année, l'équipe d'encadrement a été renforcée, mixant des jeunes et des entraîneurs expérimentés mis à disposition par les clubs de la région. C'est au final 14 cadres qui ont accompagné les équipages rhônalpins sur la compétition.

Un stage de préparation de 4 jours avec les jeunes a permis de trouver de la cohésion dans tous les équipages et au sein du groupe en général.

Comme chaque année, beaucoup de clubs se sont mobilisés pour proposer du matériel de qualité. V.T.

Résultats cadet : Finaliste A

- 1er RHÔNE ALPES 1**, 4x garçons (L. Dumortier, C. Gaime, M. Ducret, M. De Freitas Abreu)
- 2ème RHÔNE ALPES 1, 8+ garçons (R. Tissot, M. Mouterde, M. Bonnet, R. Fortune, E. Stampfli, M. Menthon, J. Huck, M. Folliasson, Bar. : M. Schweisfurth)

3ème RHÔNE ALPES 2, 8+ garçons (F. Orelle, M. Souetre, O. Zeman, K. Robbio, T. Lunatti, M. Fournia, Y. Carron, R. Viale-Moriaz, Bar. : S. Bolliet)

1ère RHÔNE ALPES 1, 4x filles (P. Monterrat, A. Moullard, I. Pialla, J. Pignot)

3ème RHÔNE ALPES 2, 4x filles (C. Magnin, E. Dubourgeal, E. Cochery, L. Fruitier Zoz)

1ère RHÔNE ALPES 1, 8+ filles (M. Miniggio, D. Albrecht, L. Bernardin, M. Girerd, C. Collet, A. Ferrarini, A. Laroche, L. Charlety, Bar. : C. Cochery-Mocellin)

Résultats junior : Finaliste A

2ème RHÔNE ALPES, 4x garçons (T. Remy, F. Germain, A. Vuagnoux, T. Collomb)

4ème RHÔNE ALPES, 8+ garçons (L. Jeandot, G. Grandoni, M. Rigault, S. Piazzola, B. Pointet, C. Berthet, H. Nicolas, T. Halepian, Bar. : A. Roux)

1ère RHÔNE ALPES 1, 4x filles (E. Dubuis, A. Communal, A. Jacquier, L. Tarantola)

3ème RHÔNE ALPES 2, 4x filles (A. Chevallier, A. Revil, E. Calloud, L. Dumortier)

1ère RHÔNE ALPES 1, 8+ filles (C. Garde, C. Chanut, L. Duret, I. Magnin, A. Bordier, C. Bertin, A. L'Hostis, E. Cattin Masson, Bar. : J. Guinamard)

5ème RHÔNE ALPES 2, 8+ filles (M. Belfer, A. Alvain, A. Foppoli, C. Vaudaux, A. Prebet, J. Mathieu, N. Briot, S. Griffon, Bar. : L. Clocher)

Résultats senior : Finaliste A

1er RHÔNE ALPES 1, 4x garçons (F. Dufour, M. Raymond, C. Tollet, A. Meurillon)

3ème RHÔNE ALPES 2, 4x garçons (F. Dufour, D. Gallet, S. Dumas, C. Fantin)

3ème RHÔNE ALPES 1, 8+garçons (J. Sartet, J. Robinet, E. Jonville, A. Mouterde, G. Cas, J. Damet, T. Kimmel, C. Duret, Bar. : A. Bertin)

4ème RHÔNE ALPES 2, 8+ garçons (B. Tollet, C. Tollet, A. Aubry, A. Pyskir, D. Guerachtchenko, M. Desuzinge, A. Lantaz, M. Chulliat, Bar. : S. Bolliet)

1ère RHÔNE ALPES, 8+ filles (N. Gully, M. Segrais, G. Leveque, S. Prochasson, C. Lapotre, L. Vincent, A. Charaux, C. Astier, Bar. : M. Schweisfurth)

Résultats cadet : Finaliste B

Course annulée RHÔNE ALPES 2, 4x garçons (C. Dangelser, L. Charignon, Z. Hogga, T. Favre)

Course annulée RHÔNE ALPES 2, 8+ filles (S. Duncan, L. Guillerez, E. Bugeat, A. Holland-Sanchez, E. Gillet, A. Falquet, M. Mali, C. Daganand, Bar. : Q. Sarda)

Classement récapitulatif :

Cadet : 3 victoires, 1 place de 2ème, 2 places de 3ème.

Junior : 2 victoires, 1 place de 2ème, 1 place de 3ème, 1 place de 4ème, 1 place de 5ème.

Senior : 2 victoires, 2 place de 3ème, 1 place de 4ème.

14 podiums sur 36 (39 %) soit 7 victoires sur 12 (59 %), 2 places de 2ème sur 12 (17 %), 5 places de 3ème sur 12 (42 %), 2 places de 4ème sur 12 (17 %), 1 place de 5ème sur 12 (8 %).



Ligue Rhône-Alpes «le groupe»



Les podiums Rhônealpins



Crédit photo: Eric Marie-Mag Aviron - D. Pédrinis

La Coupe de France...vue par les cadres

En vrac, les réactions...

« J'ai eu la chance de travailler avec un groupe de qualité, des filles au top qui sont vraiment bien formées dans leur club. »

« Pour avoir participé à un grand nombre de Coupes de France, celle ci va rester dans les plus belles, c'est certain. Sur le plan sportif bien sûr, mais aussi et surtout grâce au travail collectif que nous avons tous mis en place. Il va nous aider à progresser dans nos clubs en travaillant ensemble... »

« ...en dehors du coté sportif, le moment que je retiendrai le plus c'est notre réactivité par rapport à la tempête de samedi soir, une équipe solidaire et efficace. Et je pense que Rhône-Alpes s'est distingué sportivement et solidairement durant ce week-end. »

« En tant que débutant à la Coupe j'en garde un super souvenir. Sur un plan sportif les résultats sont tout simplement excellents. Cela prouve que le travail en club est bien fait autant sur l'entraînement que sur le comportement, j'ai découvert un bon groupe de jeunes gens bien élevés et bien motivés, très réactifs à l'entraînement et en courses ce qui apporte son lots de médailles. Concernant l'équipe de cadres, l'ambiance fut géniale! Cela fait du bien de sortir de son quotidien de club et de pouvoir passer de si bon moment, à refaire sans hésiter ! »

« Après quelques années d'absence dans la région Rhône-Alpes, je retrouve un très grand plaisir d'avoir partagé ce week-end avec l'ensemble du groupe. A cette occasion je voudrais remercier tous les coachs des clubs, qui n'étaient pas présents à cet événement, et qui ont préparé les rameurs de qualité pour nos équipages. »

« L'équipe est au top avec un juste mélange de jeunes et d'anciens... »

« L'ambiance et la complémentarité entre cadres a également fait notre force. Sportivement parlant ce fut un très bon week-end, riche en émotions. J'ai vraiment eu plaisir à bosser avec le groupe des juniores filles. Il est important de faire ressortir l'excellente formation "dispensée" au sein des clubs Rhône-Alpins. Les filles ont vraiment eu un comportement exemplaire aussi bien en bateau qu'en dehors. Les adjectifs pour les qualifier ne manquent pas: déterminées, appliquées, à l'écoute, soudées.... Finalement la récompense a été de voir le sourire des unes et des autres à l'issue du weekend. »

« J'ai vécu émotionnellement de grands moments sportifs et humains. Le groupe cadette que nous avons eu était fort intéressant, des filles sympathiques et à l'écoute pour aller de l'avant. J'ai beaucoup aimé la réaction des filles qui ont su gérer une attente de 3h sur le bassin avant de savoir si les finales allaient avoir lieu. J'ai été agréablement surprise de la réaction de l'ensemble du groupe lorsqu'elles ont appris qu'elles allaient enfin pouvoir disputer la finale, de part leur détermination et leur envie d'être les meilleures. »

...et pour la suite ?

« On a raté une médaille le dimanche ce qui me laisse penser que l'on peut encore faire mieux l'année prochaine. »

« Je ressors de ce week-end avec le sentiment que le meilleur reste à venir et que les efforts fait en amont non pas été réalisés pour rien. J'attends avec impatience la suite. »

«...je pense à nouveau que nous sommes en mesure de battre quelques équipages Italiens au prochain TERA, et cela grâce au travail de tous. »

« L'an prochain je souhaite vraiment faire parti de l'aventure avec l'ambition de faire au moins aussi bien ! Mais rendez-vous au TERA tout d'abord... »

L'équipe d'encadrement.



27^{ème} Régate Internationale Savoie Mont-Blanc

Aiguebelette 5 / 6 Mai 2012

Cette 27^{ème} édition, régates internationale Savoie Mont-Blanc, la plus importante régates de France.

70 clubs Français présents (17 issus de la ligue Rhône-Alpes), 17 clubs étrangers. 144 manches éliminatoires ont été nécessaires, 52 finales (Universitaires, minimes, cadets, juniors, seniors et vétérans) ont eu lieu sur un parcours à 10 couloirs.

Mobilisation de 27 arbitres, 120 bénévoles, sur la régates présence de 1300 rameurs samedi et 1400 le dimanche. Les deux courses regroupant le plus grand nombre de bateaux, le 1x et 2x cadet (6 manches à 10).

Samedi matin les éliminatoires se sont déroulés sous un temps couvert, début d'après midi beau temps, mais un violent orage est survenu à la fin des courses minimes, les courses ont été interrompues, pendant 2 h. Reprise des épreuves par les finales juniors, seniors sur 2000 m et ensuite les courses cadets sur 1500 m. Les premiers se sont vu récompensés par coupe, médaille et tee shirt, les 2^{ème} et 3^{ème} par des médailles.

Dimanche matin, temps couvert avec très peu de pluie, l'après-midi pour les finales le soleil était là. Aucun problème de retard dans l'horaire.

Nous avons assisté à de belles courses, dont certaines étaient très disputées. Les résultats complets de ces deux journées sur le site de la ligue Rhône-Alpes.



Photos : D. Pédrinis

Coup de chapeau... aux bénévoles du CD73

Les bénévoles du Comité de Savoie d'aviron ont préparé sur la base départementale d'aviron la 27^{ème} édition de la Régate internationale Savoie Mont-Blanc.

L'équipe de bénévoles, emmenée par Gérard Bichet, a travaillé sans relâche sur la mise en place du bassin de compétition afin que tout soit prêt pour accueillir sur les rives du lac d'Aiguebelette, les 2700 rameurs.

Dernières opérations techniques, mise en place des bouées du balisage alban (11 lignes) et publicitaires (photo ci-dessous), pose de la signalétique sur la base, l'aménagement intérieur du chapiteau restauration, etc...

Une centaine de bénévoles sont venus grossir les rangs de la petite équipe durant la régate pour que cette édition 2012, soit comme les précédentes, une réussite.

Merci à tous, ces bénévoles.



Photo : DR

d'un écrivain célèbre...

*« Il y a ceux qui font quelque chose.
Il y a ceux qui ne font rien.
Il y a ceux qui croient faire quelque chose.
Il y en a trois qui font quelque chose.
Il y en a dix qui font des conférences sur ce que font les trois.
Il y en a cent qui font des conférences sur ce que disent les dix.
Il arrive que l'un des cent dix vienne expliquer à l'un des trois la manière de faire.
Alors, l'un des trois intérieurement s'exaspère et extérieurement sourit.
Mais il se tait car il n'a pas l'habitude de la parole.
D'ailleurs, il a quelque chose à faire. »*

et le rajout de Georges Gimbel...

Le bénévole ne reçoit rien, il offre son soutien et ce qu'il donne n'a pas de prix.

Si vous rencontrez un jour un bénévole, sachez à présent qu'il s'agit d'une espèce utile, très utile même en voie de disparition alors protégez-la...

Pour conclure juste pour eux ce souhait :

**« Puissiez-vous recevoir
autant que vous donnez ! »**

Extrait du livre « Acteur du Rêve »

Jean-Christophe Rolland
Champion olympique d'aviron

HAUT NIVEAU ET PERFORMANCES :

... Et enfin parce que l'athlète doit s'intégrer dans la société, les partenaires sont aussi indispensables.

Je citerais ici un seul exemple qui m'est cher : l'entreprise. Lorsqu'elle permet à l'athlète de concilier vie professionnelle et sport de haut niveau et lui assure plus qu'une reconversion une véritable continuité sans cassure.

Tout juste diplômé ingénieur, je m'apprêtais à mettre un terme à ma carrière naissante de sportif, pensant incompatible une activité professionnelle avec les contraintes du sport de haut niveau. EDF m'aura permis d'accomplir une carrière d'athlète bien remplie, tout en assumant pleinement des fonctions et responsabilités au sein de cette entreprise.

À tous ces maillons, je veux exprimer très fort toute ma reconnaissance. J'ai eu en tant qu'athlète l'opportunité de vivre de grands moments, magiques, inoubliables, partagés ou plutôt multipliés devrais-je dire, avec le plus grand nombre. C'est aussi ça le sport !

Paralympique - Préparation pour Gavirate

Mardi 24 avril 2012, l'ASUL VV aviron a reçu l'équipe de France paralympique qui était en stage au pôle de Lyon, préparation de la régates Internationale de Gavirate, au nord de Milan (Italie).

Cette réception avait pour objet de partager un moment de convivialité en fin de stage afin de les encourager et de leur affirmer notre soutien pour les compétitions importantes qui doivent venir.

Trois bateaux de cette équipe sont déjà qualifiés pour les JO de Londres, et ils ont l'objectif de qualifier une quatrième coque.

Parmi l'équipe de 11 stagiaires nous saluons en particulier une rameuse de la ligue Rhône Alpes, Stéphanie MERLE, de l'ASUL VV aviron. Et cette occasion a permis de remercier les différents encadrants du club et de l'extérieur qui l'ont aidé dans sa préparation.



Photo : DR



Jeunes Talents :

250 élèves savoyards s'essayent à l'aviron indoor !

Vendredi 4 mai, le club d'Aiguebelette et la ligue Rhône-Alpes ont organisé conjointement une opération de recrutement Jeunes Talents au collège Saint Bruno à Entre deux Guiers.

Les 250 élèves du collège, de la 6^e à la 3^e, se sont essayés à l'aviron indoor sur des ergomètres Concept2 en réalisant des courses d'une minute.

Avant de débiter leurs courses sur les machines, Xavier Dorfman leur a montré la vidéo de la finale du quatre sans barreur PL aux JO Sydney qui a fait de lui un champion olympique, et les élèves lui ont posé de nombreuses questions.

Afin de lier aviron indoor et aviron, les élèves ont été invités à un essai au club d'Aiguebelette, avec leur famille, le 19 mai.



Photos : Club Aviron Aiguebelette



Photo : DR

Des retrouvailles chargées d'émotion

A Bergerac, un anniversaire chargé d'histoire et de nostalgie sportive a réuni d'anciennes rameuses de talent émues par ces retrouvailles.

La famille de Nathalie Trimouille, souhaitant lui organiser une fête inoubliable pour ses 40 ans, a entrepris de réunir ses anciennes partenaires qui conquièrent avec elle, en 1989 et 1990, deux titres successifs de vice-championnes du monde juniore femme en huit de pointe avec barreur.

Depuis ce doublé historique, les rameuses des 2 équipages entraînés par Claude Jacquier ont chacune suivi leur chemin, avec ou sans aviron. C'est donc avec beaucoup d'émotion et de joie qu'elles se sont retrouvées, 22 ans après leurs podiums mondiaux juniors.

Ainsi, Nathalie Trimouille, Virgine Tollard, Anne Tollard, Gaëlle Barriere, Anne Merel, Carole Eeckhout, Marion Jullien, Sophie Laplace, Estelle Dufresne, Jeannick Le Bellec, Sandra Mayolle et leur barreuse de l'époque Nathalie Millac ont partagé un week-end inoubliable en replongeant dans cette période de leur vie qui les a construites avec des valeurs qui les accompagnent encore aujourd'hui. Les absentes, Hélène Cortin, Estelle Mickuzanis et Céline Manton, ont regretté de n'avoir pu se libérer pour ce rendez-vous festif.

Les liens de l'amitié s'étant si naturellement reformés, les filles et leur coach se sont promis de se revoir très vite !

Aviron Union Nautique de Villefrance

Chaque année le 1^{er} Mai, a lieu la traditionnelle traversée de Lyon organisée par l'AUN Lyon. Regroupe chaque année plus de 200 rameurs, permet de découvrir Lyon, patrimoine de l'UNESCO, le long de la Saône depuis les Monts d'Or jusqu'au confluent avec le Rhône, sur un parcours de 35 kilomètres. Les accompagnateurs ont la possibilité de suivre la randonnée à vélo et, une visite de Lyon est organisée pour ces derniers.

Les loisirs de l'AUN Villefranche répondent toujours présents à cette manifestation locale.

Les caladois sont arrivés en force avec pas moins de 3 « Yolettes » et 2 « Quatre ».

Hormis le montage de la remorque qui s'est fait la veille au soir sous une pluie battante, nous avons été

accueillis sur le bassin par un franc soleil et une température parfaite pour un effort physique prolongé.

Dès le retour sur la terre ferme, l'ensemble des rameurs Caladois s'est rassemblé pour partager leurs impressions tout en se réhydratant autour de quelques bonnes bouteilles.



Photo : DR

Il est fondamental de s'étirer

Les photos explicatives des principaux mouvements de stretching et d'étirements.

MUSCULATURES DES MOLLETS

A - Le plan superficiel (les gastronémiens)

Le corps bien droit on force en équilibre sur les orteils, jusqu'à bien sentir la contraction des mollets.



L'idéal est de réaliser ce mouvement sur le bord d'une marche d'escalier et de se tenir avec les mains pour rester bien dans l'axe vertical.

Après une pause de quelques secondes les pieds à plat on laisse descendre le corps doucement jusqu'à atteindre la position de flexion maximale (sans douleur) en plaçant les talons le plus bas possible. Il faut stopper la descente dès que l'étirement se fait sentir trop fortement au niveau des tendons d'Achille.



B - Le plan profond (le muscle soléaire, les fléchisseurs du pied)

Comme l'exercice précédent, on se lève sur la pointe des pieds pour s'y maintenir une vingtaine de secondes mais les genoux ne sont plus en extension complète, ils sont pliés à environ 30 degrés.



Ensuite on relâche et le pied à plat contre un plan incliné on abaisse le genou en direction du sol pour augmenter la flexion dorsale du pied au contact de la planche. L'étirement d'une vingtaine de secondes se perçoit au mollet et au tendon d'Achille.

MUSCULATURES DE LA CUISSE

A - Musculature postérieure de la cuisse (les ischio-jambiers)



En appui au sol sur le talon et les deux bras, on soulève le corps pendant une vingtaine de secondes, le genou étant fléchi selon un angle choisi. L'exercice peut se répéter avec des angles variant entre 30 et 90 degrés.

(A suivre...) - Photos : DR