



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

SOMMAIRE

JO Londres, club France..	P 01
Chpts Monde de Mer.....	P 01
Aviron féminin, projets.....	P 01
Championnats de France.....	P 02
CDAR Journée UGSEL....	P 03
Rando des Roselières.....	P 03
Handi journée du CDOS...	P 03
Loire en Fête.....	P 03
140 rameurs à Montriond.	P 04
Page médical (Fin).....	P 04

Manifestations d'Aout :

Du dimanche 29 Juillet au dimanche 5 Aout
Jeux olympiques d'Eté à Londres (Grande Bretagne)
Du mardi 14 au dimanche 19 Aout
Championnats du Monde Junior et Senior non Olympique à Plovdiv (Bulgarie)
Du lundi 27 au vendredi 31 Aout - Stage DAFHN à Mâcon
Du lundi 31 Aout au dimanche 2 Septembre
Jeux olympiques d'Eté Paralympique à Londres (Grande Bretagne)

Jeux olympiques - Londres 2012

Le Club France change de dimension



Old Billingsgate, le Club France à Londres.

Bienvenue au Club France ! Ce pourrait être la devise du Comité olympique et sportif (CNOSF), à la veille des Jeux de Londres, où la délégation française a loué une superbe bâtisse victorienne sur les bords de la Tamise, tout près de la célèbre Tour de Londres : Old Billingsgate, c'est une adresse de prestige, même s'il s'agit d'un ancien... marché au poisson. Un lieu habituellement entièrement réhabilité, et dédié aux grandes réceptions et autres conférences.

Près de 7.000 mètres carrés de surface sur deux niveaux, une capacité d'accueil en simultané de 2.500 hôtes... le CNOSF a vu les choses en grand, pour un loyer en rapport avec le standing des lieux, dans la capitale la plus chère d'Europe: 1,5 million d'euros.

L'initiative n'a pourtant rien d'un caprice: il s'agit de donner au Club France une dimension qu'il n'avait pas jusqu'alors.

Lors des Jeux précédents, le lieu était réservé aux athlètes, dirigeants fédéraux, principaux sponsors et aux personnes accréditées. A Athènes, ce Club se situait dans une grosse villa. A Pékin, dans un hôtel urbain...

A Londres, il s'agira d'accueillir la grande famille du sport, beaucoup plus large : locaux d'une dimension inédite, tous ceux qui soutiennent l'équipe de France olympique pourront vivre au cœur de l'événement.

Rijeka (Croatie) - 19 au 20 octobre 2012

Championnats du Monde d'aviron de mer 2012 en Croatie sont annulés

La fédération d'aviron croate et la ville de Rijeka ont annoncé qu'ils abandonnaient pour des raisons financières l'organisation des Championnats du Monde d'aviron de mer prévu les 19 et 20 octobre 2012. Le délai pour trouver un nouvel organisateur étant trop court, le Conseil de la FISA a décidé d'annuler les Championnats du Monde pour cette année.

Les prochains championnats auront donc lieu du 16 au 18 août 2013 à Helsingborg, en Suède.



Photo : FFSA

Aviron Féminin : *Participez à l'appel à projets*

« Dames de nage »

Dans le cadre de sa politique de développement de l'aviron féminin, la FFSA lance un appel à projets « Dames de nage ».

Cette opération nationale a pour objectif de promouvoir toutes actions visant la promotion et le développement de la pratique féminine de l'aviron.

Elle est ouverte à toutes les structures affiliées à la FFSA sur des projets de toutes natures : clubs, comités départementaux, ligues, ainsi que les Associations Sportives UNSS et FFSU.

Les projets retenus se verront officiellement récompensés et dotés d'une aide financière ou logistique.

Date limite de dépôt des candidatures :
15 septembre 2012

Téléchargez le dossier de participation ! Sur le site de la fédération française d'Aviron.

Championnats de France et Critérium National :

Les rameurs Rhônealpins ont à nouveau brillé !

Les Championnats de France 2012 ont été riches en émotion. Comme chaque année, les meilleurs jeunes rameurs de l'hexagone ont disputé les Championnats de France, point d'orgue de la saison sportive.

Pour les minimes (13-14 ans), le rendez-vous était fixé à Mâcon les 30 juin & 1er juillet. Leurs aînés cadets (15-16 ans) et juniors (17-18 ans) ont lancé les hostilités à Vichy le 6 juin, pour terminer par des finales très disputées.

En attendant les Championnats de France de septembre, les seniors se sont retrouvés à Mâcon pour le Critérium National. Disputé sur 1000 m et réservé aux rameurs non retenus en équipe de France, cette épreuve offre chaque année de très belles confrontations.

La bonne santé des rhônealpins démontrée en mai dernier lors de la Coupe de France s'est logiquement confirmée sur l'ensemble de ces compétitions. Les clubs rhônealpins reviennent de ces deux week-ends avec **34 médailles : 10 Or (8 titres de Champion de France et 2 titres en critérium), 13 Argent et 10 Bronze !** De nombreux équipages se sont également hissés en finale A.

Toutes nos félicitations à l'ensemble des rameurs ainsi qu'à leurs entraîneurs et toutes les équipes de bénévoles qui oeuvrent dans nos clubs !!!

Tous les résultats sur Facebook Aviron France.

Encore bravo à nos médaillés.

Minimes, médailles d'Or et champions de France : *Quatre de Couple avec barreur garçons, Club de Nautique de Chambéry-Le Bourget* : Romain DUBONNET, Léo FRANCOZ, Pierre GAURIAU, Rémi LELLIG, bar : Louis MORIN.

Minimes, médailles d'Argent et Vice-Champions de France : *Huit de Couple filles, Aviron Grenoblois* : Emma LUNATTI, Victoria ROSIEJAK, Valentine ALAIMO, Clarisse PILON, Isabel BILLINGE, Lisa BANIHACTEMI, Garance PETRONE, Eloïse COQUARD, bar : Lise VAUZELLE • *Un de Couple garçon, Aviron du Sud Grésivaudan* : Noé BARTHES. *Deux de Couple garçons, Aviron Club du Lac d'Aiguebelette* : Jules TETAZ et Quentin FAURE-PETRAZ.

Minimes, médailles de Bronze : *Quatre de Couple avec barreur garçons, Cercle de l'Aviron de Lyon* : Victor GENANS, Quentin AHMEDJANIAN, Léo MATERGIA, Gaston MELLET, bar : Théo BOURDEAUDHUY.

Cadets, médailles d'Or et Champions de France : *Deux de Couple femme, Aviron Romanais Péageois* : Pauline MONTERAT et Anaëlle MOULLARD • *Un rameur en Couple homme, Club de l'Aviron d'Evian* : Maxime DUCRET • *Deux sans barreur homme, Aviron Club de Lyon Caluire* : Martin FOLIASSON et Jean HUCK • *Quatre sans barreur, Aviron Club du Lac d'Aiguebelette* : Yann CARRON, Clément GAIME, Zacharia HOGGA, Rémi VIALE MORIAZ • *Quatre de Couple homme, Club Nautique de Chambéry-Le Bourget* : Florent GAMEN, Kévin ROBBIO, Maxence DE FREITAS ABREU, Olivier MOUREU.

Cadets, médailles d'Argent et Vice-Champions de France : *Deux sans barreur femme, Club Nautique de Chambéry-Le Bourget* : Aurore FERRARINI et Marion MINIGGIO • *Deux de Couple femme, Cercle Nautique de Talloires* : Eloïse DUBOURGEAL QUEY et Bérengère MARIE • *Quatre de Couple femme, Irène LÉCONTE, Sandra MARILLER, Philae CHARVIN, Laurette GROS* • *Huit avec barreur femme, Cercle Nautique d'Annecy* : Estelle BUGÉAT, Andréa HOLLAND SANCHEZ, Anaïs LAROCHE, Louise CROCHET, Elise COCHERY-MOCELLIN, Léa CHARLETY, Clara PREVOT, Léane FRUITIER ZOZ, bar : Charlotte COCHERY-MOCELLIN • *Quatre sans barreur homme*

: *Aviron Majolan* : Yann HOUOT TERFOUS, Julien GADOUD, Florent PAILLET, Arnaud BLANC • *Quatre de Couple homme, Aviron Union Nautique de Villefranche* : Marc-Antoine BONNET, Rémi FORTUNE, Johann RAGHEBOOM, Yann SAUVAGET

Cadets : médailles de Bronze : *Deux sans barreur femme, Cercle de l'Aviron de Lyon* : Clémentine COLLET et Diane ALBRECHT • *Quatre avec barreur femme, Aviron Club du Lac d'Aiguebelette* : Susannah DUNCAN, Eva ROUSSET, Juliette GAUTHIER, Lara GUILLEREZ, bar : Eléna LOPEZ • *Huit avec barreur femme, Aviron Grenoblois* : Coraline MAGNIN, Lina DUFRESNE, Laurie TISSIER-VERSE, Imola PIALLA, Chloé GOUMAS, Anne JOUBERT, Camille DAGANAUD, Marie MALI, bar : Alizée ROUX.

Juniors, médailles d'Or et Champions de France : *Quatre de Couple femme, Aviron Grenoblois* : Ingrid MAGNIN, Alison CHEVALLIER, Laura TARANTOLA, Léa DURET • *Quatre sans barreur homme, Aviron Grenoblois* : Lucas JEANDOT, Guillaume GRANDONI, Samuel PIAZZOLA, Maxime RIGAUULT.

Juniors, médailles d'Argent et Vice-Champions de France : *Quatre sans barreur femme, Aviron Union Nautique de Lyon* : Clémentine GARDE, Eléonore DUBUIS, Claire CHANUT, Julie MATHIEU • *Quatre avec barreur homme, Club Nautique de Chambéry-Le Bourget* : Hugo LELLIG, Rémi LEFRANC, Léo BAUMEL, Luc RUMIANO, bar : Lucas CLOCHER.

Juniors, médailles de Bronze : *Deux de Couple femme, Aviron Valentinois* : Charlotte PORCHIER et Layla DUMORTIER, • *Quatre sans barreur, Cercle Nautique d'Annecy* : Axelle L'HOS-TIS, Charlotte BERTIN, Margot BELFER, Aoife ALVAIN.

Seniors, médailles d'Or : *Deux de Couple femme, Aviron Valentinois* : Anaïs CORONNEL et Clothilde CHALMANDRIER, • *Deux sans barreur, Aviron Roanne-Le Coteau* : Jérémy DAMET et Adrien PYSKIR.

Seniors, médailles d'Argent : *Deux sans barreur femme, Aviron Majolan* : Gwenaëlle LEVEQUE et Alexandra PEGAZ FIORNET, • *Quatre de Couple homme, Aviron Union Nautique de Villefranche* : Guillaume ROCHET, Fabien DUFOUR, Jean-Marie IMBERT, Davy PHILIBERT.

Seniors, médailles de Bronze : *Deux sans barreur femme, Club Nautique de Chambéry-Le Bourget* : Laurine VINCENT et Alizée CHARAUX • *Un de Couple homme, Aviron Grenoblois* : Sébastien DUMAS • *Deux de Couple homme, Aviron Valentinois* : Clément CAMPION et Alexandre MEURILLON • *Quatre sans barreur homme, Aviron Grenoblois* : Nicolas LEGUAY, Loïc LEZARME, Ludovic BAZARD, Clément ROULET DUBONNET.

Virginie Telliez



Photos : FFSA

MACON



VICHY

Au CD du Rhône, JOURNÉE UGSEL

Dans le cadre des nouvelles relations établies entre le CDAR et l'UGSEL, l'aviron était invité à une première dans les organisations de l'UGSEL, une journée intitulée : SPORT, MOYEN DE COHESION SOCIALE.

Le théâtre de cette opération était le parc de Parilly qui avait largement de quoi accueillir les 900 élèves de sept établissements. Dix sept comités ou disciplines sportives avaient répondu à l'invitation.

Le temps très clément avec un soleil radieux, a permis la réussite de cette manifestation.

Les élèves se sont donc essayés à découvrir l'aviron bien que présenté sous sa forme ergo.

L'engouement a été présent et de nombreux enfants ont souhaités avoir des renseignements pour essayer sur l'eau. D'autant que des potentialités se sont montrées et feraient la joie des clubs.

Nous attendons maintenant le retour de cette journée, qui s'est terminée pour la photo finale par la mise en place des anneaux olympiques dessinés par les élèves ayant revêtus des tee shirts aux couleurs appropriées.



Photo : CDAR

2012 13^{ème} Randonnée des Roselières

Au cœur d'une des plus riches réserves ornithologiques de Rhône-Alpes, ils ont traversés des zones de tufières et roselières peuplées d'oiseaux aquatiques, pour arriver au village de Saint-Nazaire en Royan (étape). Outre le patrimoine historique de La Sône, le « Jardin des Fontaines Pétrifiantes » et ses richesses botaniques exceptionnelles venues du monde entier.

Un début sous les nuages pour finir sous un grand soleil : les rameurs venus d'un grand sud-est de Dijon à Villefranche-sur-Mer ont pu (re)découvrir notre plan d'eau verdoyant sans oublier de tester les spécialités de notre région !!! Une belle journée sous le signe des rencontres et de la convivialité: c'est comme cela que l'on aime les randonnées en Aviron !!!



Photo : Sud Grésivaudan

L'AVIRON A LA JOURNÉE HANDI DU CDOS

Cette édition fut la première du genre pour le CDOS, et l'aviron comme de nombreuses autres disciplines, au travers du CDAR, et aussi par la présence du club référent à cette pratique, l'ASULVV en la personne de son Président Norbert BADEZ.



Le but était de présenter aux personnes, associations, clubs handi, que de nombreux sports leurs étaient possibles. Pour notre discipline, des ergomètres équipés pour faciliter le geste étaient installés sur le stand.

C'est avec une attention toute particulière que les potentiels adeptes découvraient avec satisfaction que même ramer leur était accessible. Plusieurs envisageaient même de visiter un club pour ressentir les sensations de ramer sur l'eau.



Photos : CDAR

L'opération a connu des conditions estivales, un temps qui ne pouvait qu'inciter à participer à cette journée qui s'est déroulée dans l'enceinte du stade de Parilly.

SAINT-PAUL-EN-CORNILLON

La Loire en fête malgré la pluie

LOIRE en FÊTE. L'Agence de développement et réservation touristique (ADRT) du département a organisé sa fête annuelle autour du fleuve Loire, pour mieux le faire connaître et favoriser le lien social sur le territoire ligérien.

Malgré la pluie, le public était nombreux à être venu profiter des activités proposées. Ainsi, une cinquantaine de personnes a été initiée à diverses activités nautiques : aviron, barque et canoë-kayak, des modules : animés par les bénévoles des sections de la Vigie-Mouette.

Apéritif/repas servi à la quarantaine de bénévoles qui a participé au bon déroulement de cette journée.



Photo : Elise Faure

Malgré la pluie, ils étaient nombreux à participer à l'événement Loire en fête.



Photo : CA Thonon

Cent quarante rameurs éblouis par le site de Montriond.

L'édition 2012 n'a pas failli, la régata a encore été enchantée pour les participants. Les équipages venus de Suisse, des deux Savoie, de l'Ain, du Lyonnais, de Bourgogne et de Bretagne ont apprécié le site exceptionnel du Lac et la tranquillité du plan d'eau.

Le samedi, pas moins de 24 parcours ont permis aux équipages de club de se mesurer. Le dimanche, la symbolique « *Macédoine* », où les partenaires sont tirés au sort parmi toutes les catégories, a vu s'affronter en match racing vingt-deux yolettes.

En plus des images inoubliables de ce Lac de Montriond, joyau lové dans un écrin de verdure et de roche, les vainqueurs des épreuves remportent un superbe équipement de compétition. Cette combinaison devenue « *collector* » est dédiée par Nicolas Moutton qui sera aux JO de Londres avec le quatre sans barreur poids léger, coaché par un autre chablaisien Samuel Barathay.

CA Thonon

MUSCULATURE DE LA HANCHE

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



On allonge progressivement l'espace de la fente mais en veillant à conserver la jambe avant bien verticale, on pousse le bassin à l'avant tout en amenant passivement la jambe arrière au sol (*durée 30 secondes*)

2) Le moyen fessier et le tenseur du fascia lata

Il faut placer en arc de cercle le membre à étirer en s'aidant d'une main contre un mur et aussi en plaçant en avant l'autre jambe de manière à ne pas glisser



MUSCULATURE DE LA RÉGION LOMBAIRE



Tout d'abord, on veille à bien plaquer au sol les fesses et le bas du dos puis on oppose une résistance avec les mains en tenant les genoux qui tirent vers le bas avec suffisamment de force isométrique (*sans mouvement*). Cette position sera maintenue 20 secondes.



Photos : DR

On relâche ensuite une quinzaine de secondes puis on tente de ramener progressivement les genoux vers le visage en relevant la tête. On ne doit ressentir aucune douleur, l'exercice se réalise en souplesse. (FIN)