



SOMMAIRE

Championnat de France senior (bat. long) Critériums Nationaux Handi-Aviron / Vétérans.....P 01
 Championnat de France «Mer» (Junior et senior).....P 01
 Un record pour la FFSA.....P 02
 Match TERA 2012.....P 02
 Le Raid'L lac des Sapins.....P 02
 Rowing Aviron Cup 2012.....P 02
 Journée Crédit Mutuel.....P 03
 Plan d'eau du Bouvent.....P 03
 CN Annecy, champion.....P 04
 CA Thonon aux Francs.....P 04
 L'Aviron c'est bon pour Moi. P 04

RhôneAlpes

N° 75 - NOVEMBRE 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 Novembre :

- Dimanche 4 - Championnat départemental CD 26/07 à SNRPG
- Dimanche 4 - Championnat départemental CD 42
- Dimanche 11 - TDR Inter Régionale Massignieux
- Dimanche 18 - Journée du Huit à Villefranche
- Samedi 24 / Dimanche 25 - Formation Educateur
- Dimanche 25 - Tête de Rivière à Grenoble
- Dimanche 25 - 2ème manche du Challenge JR du CD 69



MANTES LA JOLIE

Critériums Nationaux Handi-Aviron et Vétérans

Les clubs de Rhône Alpes, ont engagé, en Handi-Aviron 1 bateau sur 10 (10 %) en Vétérans 5 bateaux sur 80 (6,25 %), ils reviennent avec 2 médailles d'OR.

Handi : HS1x Open, Médaille d'OR, AS Roanne le Coteau (Pascal DANIERE)

Vétérans : MVC4+, Médaille d'OR, AUN Lyon (Patrice ROLLAND, Stéphane GUERINOT, Jean-Paul BOLLE, Frédéric PINON, barreur : Timothée GUERINOT)



Championnat de France Seniors bateaux longs

Les clubs de la Ligue Rhône Alpes, ont engagé, en Seniors chez les féminines 19 bateaux sur 76 (25 %) et 29 bateaux sur 142 (20 %) en Masculins, ils reviennent avec 4 médailles d'Or, 5 Argent et 4 Bronze.

FS4x : Médaille d'Argent, A Grenoble

FS2x : Médaille d'OR, CN Annecy (Virginie Telliez et Marion Riallet) médaille de Bronze ACL d'Aiguebelette

FS4- : Médaille d'OR ACL d'Aiguebelette (Agathe BORDIER, Joannie LAFFEZ, Bénédicte DORFMAN, Estelle CATTIN MASSON), médaille d'Argent A. Grenoble

HS2x : Médaille d'Argent, AUN Villefranche

HS4- : Médaille d'Argent, A Grenoble

HS4+ : Médaille de Bronze, AS Roanne le Coteau

HS4x : Médaille de Bronze, AUN Villefranche

HS8+ : Médaille d'OR, CN Annecy (Thomas KIMMEL, Fabien TILLIET, William CHOPY, Benoit DEMEY, Aurelien AUBRY, Julien ROBINET, Damien PIQUERAS, Antoine LANTAZ, barreur : Eva BRASSET)

HSPL4- : Médaille d'OR, AC Lyon-Caluire (Sébastien RESENDIZ, Bastien TOLLET, Corentin TOLLET, Maxence TOLLET), médaille de Bronze A Grenoble

HSPL2x : Médaille d'Argent, AUN Lyon



LORIENT

Championnat de France « Mer » Seniors et Juniors

Quatre clubs étaient de Rhône Alpes (CA Thonon, CN Chambéry, A Meyzieu, ASUL Aviron). Ils reviennent avec une médaille d'OR, une d'Argent et une de Bronze.

HS4+ : Médaille d'Argent, CA Thonon (S. DUBOULOZ, N. MOUTTON, R. PFAIFER, R. VAUTEY, Bar : M. GENTIN)

HS2x : CA Thonon (10e)

HJ2x : Médaille de Bronze, CA Thonon (Anais FOPPOLI, Celia VAUDAUX)

FS2x : A Meyzieu (7e)

FS4x : ASUL Aviron (20e)

FS1x : Médaille d'OR, A Meyzieu (Gwenaelle LEVEQUE) - CA Thonon (4e)

Un record pour l'Aviron Français

L'objectif des 100 000 PRATIQUANTS dépassé !

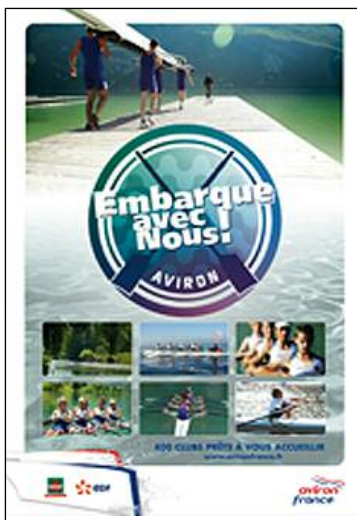


Photo : FFSA

La Fédération Française des Sociétés d'Aviron termine la saison 2011 - 2012 avec un effectif de 43 810 licenciés. Un chiffre jamais atteint dans son histoire et une augmentation de 6,6 % par rapport à la saison précédente. De plus, en totalisant les licences et les titres de participation délivrés, la FFSA recense 105 924 pratiquants (+11,1%) atteignant ainsi l'objectif qu'elle s'était fixé dans son projet fédéral 2009/2012 de recenser plus de 100 000 pratiquants en 2012.

Les chiffres de la saison 2011-2012

- 43 810 licenciés (+6.6%)
- 105 924 pratiquants (+11.1%)
- +9% de licenciés chez les femmes
- Forte augmentation chez les jeunes (+14.6% chez les cadets et +9% chez les juniors)
- +18.6% de scolaires avec 48 664 titres délivrés



Sergueï Guerachtchenko

Trophée Européen des Régions Alpines (TERA)

Une soixantaine de rameurs sélectionnés d'après les résultats 2012, ont défendu les couleurs de la Ligue Rhône-Alpes sur le lac de Schifflenen (Suisse). Comme chaque année, ce match amical réunit ligues italiennes (Piémont / Lombardie), suisses (Romandie, Tessin) et française (Rhône-Alpes). Nouveauté cette année, la présence du Pôle Espoirs d'Aquitaine, venu avec ses meilleurs équipages juniors. Le match est amical certes, mais d'un très bon niveau, en 2x, 4-, 4x, et 8+ en cadets, juniors, seniors (*filles et garçons*). Sur cette édition 2012, la Lombardie l'emporte à nouveau, avec moins d'aisance que l'année dernière devant la Romandie qui jouait à domicile et Rhône-Alpes.

Les équipages médaillés lors de la Coupe de France 2012, ont été reconduits et nous ont offert des courses très disputées. Nous remportons au total 7 victoires sur 24 courses (*contre une seule l'année dernière*) et de nombreuses 2e places.

La saison 2012 de l'équipe régionale s'achève ainsi d'une belle manière. Place désormais au travail hivernal avec, en ligne de mire, les championnats en

bateaux courts du printemps prochains qui serviront à la sélection de l'équipe Rhône-Alpes 2013 !

Merci à tous ceux qui ont contribué au bon déroulement de cet événement (*cadres et dirigeants de clubs et de ligue*) ! Entraîneur de club présent : Sergueï Guerachtchenko (CA Thonon). Mise à disposition / Location de matériel : Pôle France Lyon, A. Grenoblois, AC Lac d'Aiguebelette, CN Chambéry-Le Bourget. V.T.

Tous les résultats sur le site du club de Vevey : <http://www.aviron-vevey.ch/>

Le Raid'L 2012 une réussite

Les années se suivent et ne se ressemblent pas. Pour cette 2ème édition le Raid'L une participation en hausse de 50 %; 150 personnes non issues de l'aviron, dites grand public, ont au travers de cette épreuve de masse, Trail, VTT, Aviron, découvert notre discipline dans le cadre du lac des Sapins à Cublize.

Pour réussir plus de 50 bénévoles avaient répondu présent à l'appel du comité d'organisation constitué du Comité départemental, avec le club local du lac des Sapins, et le team Brut de Fleurs, gros fournisseur dans cette organisation.

Le premier départ du parcours " *Séquoia* " réservé aux " *gros bras* " avec 11 km de trail, 22 km de VTT, et 1000 m aviron était donné à 9 h 45, suivit du parcours " *Epicéa* " avec 3 km de trail, 11 km de VTT, 250 m aviron. Les parcours très disputés le vainqueur : DENIS Sylvain en 1 h 54 et moins de 6 mn d'écart entre le premier et le 6ème.

L'épreuve fut ponctuée par la visite des élus en la personne de Madame CHUZEVILLE vice présidente du conseil général du Rhône, et Monsieur BARBERET maire de Cublize. Puis vint l'heure des récompenses ou les 5 premières des courses féminines et les 3 premiers des courses masculines, montaient sur le podium pour recevoir les cadeaux des nombreux partenaires.



Le 8+ du CN Annecy sous le célèbre Pont d'Avignon

Photo : SN Avignon

2e édition « Rowing Avignon Cup »

Après une première en 2011 très réussie, la deuxième édition de la Rowing Avignon Cup Edition, organisée par la Société Nautique d'Avignon, s'est déroulée sur le très beau site de l'île de la Barthelasse.

Une soixantaine d'équipages de haut niveau, près de 500 rameuses et rameurs issus de clubs d'aviron français, espagnols, suisses et italiens, se sont affrontés sur les eaux du Rhône dans le bateau-roi de l'aviron : le huit avec barreur.

La ligue Rhône Alpes était représentée par 4 clubs, le CN Annecy qui termine 1er et gagne le bateau roi de l'aviron un « huit », pour la 2ème année, le CA Lyon termine second pour la 2ème année, Aix les Bains 10ème pour la 2ème année, Aviron de Sevrier 19ème. *Les résultats complets sur le site de la SN Avignon.*

CD 69 - JOURNEE CREDIT MUTUEL

Que de doutes le matin au vu des nues menaçantes. Dès 14 h les premiers participants arrivèrent, la satisfaction était aussi là. Cette première au bord de l'eau, entre le monde de l'Aviron et le Crédit Mutuel, se devait d'être une réussite. Et ce fut le cas.

A l'invitation du Comité départemental, en la personne de Michel MATHEY, sur la base de l'Aviron Majolan, 40 personnes de différentes agences avaient répondu à l'appel de Jean Philippe TATU responsable du marché des associations au Crédit Mutuel sud est.

C'était l'occasion pour pratiquement tous les présents de découvrir notre sport. Un passage dans les installations, une petite préparation gestuelle sur ergomètre, pour terminer sur les "**huit entreprise**" gracieusement mis à disposition par la Ligue Rhône Alpes.



L'encadrement bénévole du club de la Présidente Claudine ROSSET, tour à tour chacun a pu découvrir et tâter du bout de bois. Tant et si bien que certains et certaines y sont retournés plusieurs fois.



Après deux heures de navigation, et pour passer au réconfort, un petit cocktail sympathique au bord de l'eau a fini de ravir les présents, dont certains se sont promis de s'engager sous une forme plus assidue dans l'aviron avec création d'équipe CM.

Ce fut l'occasion d'avoir la présence du CDOS du Rhône, son président Jean Claude JOUANO et son vice président Gilbert LAMOTHE. Nul doute que cette journée a parfaitement rempli sa mission, et que les relations partenariales se développent aux travers de telles actions.



Jean Claude JOUANO - Jean Philippe TATU
Claudine ROSSET - Gilbert LAMOTHE - Michel MATHEY

Photos : CD 69

Evénement au Centre d'activités sur le plan d'eau du Bouvent

Le lundi 10 septembre 2012



Photos : X

28 personnes ont répondu présent à l'invitation du centre d'activités du Parc de loisirs de BOUVENT pour essayer des bateaux à 8 rameurs en aviron.

Le lundi 10 septembre fut une journée propice pour ramer en toute convivialité : *un temps ensoleillé, pas de vent et un apéritif était proposé pour récupérer de ses efforts.*

Un public de tout âge, 12 femmes / 16 hommes ont pu découvrir ces bateaux prêtés par la Ligue Rhône-Alpes d'Aviron et ramer en équipe mixte sur le plan d'eau de BOUVENT.

Ces personnes, en grande majorité, ont reçu une formation auprès des initiateurs du centre d'activités sur des bateaux solos achetés par le service Action Sportive. Six nouveaux rameurs et rameuses sont venus augmenter l'effectif, ceux-ci suivront ultérieurement la formation proposée à l'aviron.

Thierry SEYER à l'organisation, François CHATILLON et Tom GUENARD à la barre des bateaux, au total 56 embarcations sont à compter entre 17 h et 20 h.

Ces personnes sont reparties enchantées de cette nouvelle expérience, qui a fait la curiosité des badauds se promenant autour du lac. Un grand merci à la Ligue d'Aviron Rhône Alpes.

THONON, Championnats de France (Mantes à Lorient)

Les rameurs thononais étaient partis pour onze jours avec leurs deux remorques chargées, l'une de bateaux de rivière, l'autre de bateaux de mer. Première étape à Mantes et deux satisfactions.

Rempli de confiance le groupe a fait route vers l'océan. Face aux plages de Larmor et de Kergelen il fallait maîtriser les marées, les courants, le vent, les écueils et la pluie... Le deux de couple juniore femme, Célia et Anaïs récoltent la récompense du travail estival et enlèvent la médaille de bronze. L'épreuve phare du quatre senior était très attendue, et défendre son titre dans de telles conditions restait très aléatoire. L'équipage malouin quasi intouchable dans son jardin, un dernier bord de surf époustouffant, les Thononais soulevèrent l'enthousiasme du public connaisseur, mesurant ainsi la sympathie et le respect qu'ils ont acquis dans le monde de la course en mer. Dirigés avec brio par la barreuse Marilyne Gentin/Pornin, Rodolphe Pfaifer, Robin Vautey, Nicolas Moutton et Simon Dubouloz sont une nouvelle fois en argent. Bravo Thonon.

Lors de la cérémonie de clôture, le président du club s'est vu remettre le « *fanion d'organisateur* » du Championnat de Mer qui se déroulera à Thonon en juin.



Photo : Club de Thonon

CN Annecy réception des Champions de France

Samedi 6 octobre base nautique du CNA réception des champions de France (8+ *hommes*) Thomas KIMMEL, Fabien TILLIET, William CHOPY, Benoit DEMEY, Aurelien AUBRY, Julien ROBINET, Damien PIQUERAS, Antoine LANTAZ, barreur : Eva BRASSET. (2x *femmes*) Marion RIALET, Virginie TELLIEZ.

En l'absence du Maire d'Annecy (*retenu et excusé*), représenté par l'adjoint aux sports, François Scavini, accompagné de 2 élus avec la présence des présidents, de la voile, du canoë, de l'aviron de Sevrier, de Jean-Claude Doche qui fût directeur sportif et président au CNA, le président du comité de Haute-Savoie étant hors de la région, excusé.

En souhaitant la bienvenue la présidente, nous fit part de sa joie d'avoir pût assister à ces championnats de France et aux victoires de ces rameuses /rameurs. Elle lue la lettre reçu du président de CD 74. «*L'équipage d'Annecy vient de franchir la ligne d'arrivée en vainqueur de la course en huit élite. 73 ans après « la bande à Mile », les « rouge et blanc » ont réalisé une performance d'exception qui met en lumière le travail du club. Je vous demande d'être l'interprète du monde de l'aviron de notre département pour féliciter chaleureusement tous les acteurs pour ce remarquable résultat. Au-delà de cette réussite, je me permets d'associer le neuvième homme de cette aventure humaine : Fred, inlassable cheville ouvrière de ce groupe.*» et de nous faire part du coup de téléphone reçu à l'issue de la finale, de Jean-Claude la félicitant et de lui exprimer, ses félicitations et son enthousiasme.

La parole est donnée au maire adjoint aux sports, il nous dit la fierté de la Ville d'Annecy d'avoir un club comme le CNA, de dire toutes les félicitations des élus et de la population de la ville d'Annecy. Parole donnée à l'entraîneur, pour lui ce titre correspond au vainqueur en ligue 1 de Foot. Le dernier titre en huit remonte à 1939 sur le Lac de Gérardmer, et c'est le 1er titre du club en « *deux de couple femme* ». Toutes les félicitations aux rameurs (es) et un grand merci pour ces titres. Comme toute réception, le verre de l'amitié nous fut servi. A.Q.



Photos : AQ

L'aviron ? C'est bon pour moi !



Photo : DR

Selon le Dr Christian Palierne, médecin des équipes de France d'aviron : " **Sur le plan musculaire, l'aviron est un sport quasi-complet puisqu'il fait travailler pratiquement tous les muscles : membres supérieurs, membres inférieurs, abdominaux, lombaires... Sport d'endurance, il ne présente que des avantages pour l'appareil cardiovasculaire : il régularise ou diminue la pression artérielle, abaisse la fréquence cardiaque et améliore le rendement énergétique.**"

1 - Psychologiquement :

La pratique de l'aviron favorise les échanges sociaux, car le club est un lieu d'échanges, d'entraide et de partage d'expériences. C'est également l'occasion de se retrouver pour s'évader de la vie de tous les jours. Une

fois sur l'eau, on s'abandonne agréablement aux plaisirs de la glisse. Sport collectif et individuel, l'aviron renforce l'estime de soi : on se sent plus fort, en meilleure forme, et les effets s'en ressentent sur notre vie de tous les jours par une amélioration de la concentration dans le travail, de meilleurs résultats à l'école (collège, lycée, mais également à l'université), et une intégration facilitée dans la vie sociale.

- La pratique régulière d'activités physiques améliore l'état psychologique du sportif (*sécrétion d'endorphines conduisant à une sensation de bien-être, une amélioration de l'estime de soi et de l'humeur*) ; la résistance au stress est favorisée (*la gestion des moments difficiles aussi*)

2. Physiologiquement :

L'organisme possède une meilleure capacité à mobiliser ses réserves énergétiques :

- les triglycérides, et le glycogène (*forme dérivée du glucose, présent dans les muscles et le foie*).

- La pratique de l'endurance joue un rôle sur le contrôle de la prise alimentaire (*effet de satiété*).

- La composition corporelle se modifie ; la perte de poids est principalement grasseuse (*effort de type aérobie*), car l'exercice préserve la masse musculaire.

- L'entraînement en endurance induit des adaptations cardiovasculaires et respiratoires positives, comme une diminution de la tension artérielle, de meilleurs échanges gazeux au niveau des poumons et des muscles, un plus grand débit cardiaque...

Enfin l'aviron est excellent d'un point de vue du gainage des abdominaux et des lombaires, ce qui vous permettra au quotidien un bon maintien postural, ainsi qu'un développement musculaire harmonieux.