



SOMMAIRE

Stage cadets/cadettes de la Savoie.....	P 01
Tête de Rivière Interrégionale de la zone Sud-Est.....	P 01
Licences de la ligue.....	P 02
Visite du Président fédéral et du nouveau DTN.....	P 02
JC Rolland, candidat.....	P 02
Journée du CDAR.....	P 02
Lombalgies du sportif.....	P 03
Le bénévolat.....	P 04
Le bénévole.....	P 04

RhôneAlpes Région

N° 76 - DÉCEMBRE 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 Décembre :

Samedi 1er : Formation Initiateur à Miribel
 Samedi 8 : Test Ergo CD 26/07
 Samedi 8 : Test Ergo CD 69
 Samedi 8 : Formateur Initiateur à Roanne
 Samedi 8 : Dimanche 9, Test Ergo CD 73
 Dimanche 9 : Test Footing CD 26/07
 Samedi 15 : Formation Educateur Initiateur à Annecy



Photo : DR

Les cadets et cadettes de la Savoie réunis pour un week-end !

Les 4 et 5 novembre derniers, près d'une soixantaine de cadets/cadettes issus des 4 clubs savoyards a été regroupé sur la base d'Aiguebelette pour deux jours de travail en bateaux longs.

Impulsé par Eric Plasse (*entraîneur au club de Chambéry*) et les entraîneurs savoyards puis mis en place par l'ensemble du Comité de Savoie, ce regroupement a permis à tous les cadets du département de se retrouver pour des sorties en 4x et en 8+, quelque soit leur niveau et leur expérience dans la discipline.

Les équipages étaient composés par niveaux de pratique afin de progresser ensemble. En ligne de mire également, une participation à la Tête de Rivière de Turin en février, sous les couleurs du Comité de Savoie.

Un week-end riche sur le plan sportif mais aussi fort de ses moments conviviaux passés tous ensemble !

Tête de rivière Interrégionale de Cressin Rochefort

Très bien préparée par les équipes rodées de l'APP et du Comité de Savoie, président Georges GIMBEL. Une belle équipe d'hommes et de femmes dévoués qui ont œuvré tout le week end et depuis plusieurs semaines pour accueillir tous les clubs du nord de la zone Sud-Est pour finalement les voir faire demi tour sans dételer et encore moins ramer sur ce Rhône en crue grossi par les pluies incessantes depuis 24 h. Un débit infernal de 1200 m3/sec contre 3-400 en temps normal.

Seul le Pôle France a pu sur son lac faire le 6000 m attendu organisé par les cadres du Pôle Rhône-Alpes.



La crue du Rhône à Miribel a fait la joie des kayakistes surfers et à Cressin

Licences Ligue Rhône Alpes d'Aviron - 2012

Licences : annuelles 5551, universitaires 210, découvertes 525, total : **6286** soit 2396 femmes et 3890 hommes.

Titres : scolaires **3071** soit 1387 femmes et 1684 hommes.

CD Ain : 282 soit 117 femmes et 165 hommes.

CD Ardèche : 44 soit 18 femmes et 26 hommes.

CD Drôme : 492 soit 169 femmes et 323 hommes.

CD Isère : 682 soit 267 femmes et 415 hommes.

CD Loire : 275 soit 99 femmes et 176 hommes.

CD Rhône : 2389 soit 796 femmes et 1593 hommes.

CD Savoie : 884 soit 371 femmes et 513 hommes.

CD Haute Savoie : 1238 soit 559 femmes et 679 hommes.

AQ, Information de la FFSA

Visite du Président fédéral J.J. Mulot et du nouveau DNT P. Ranvier en Rhône Alpes

" Le président de la FFSA, Jean-Jacques MULOT, de passage dans la région a souhaiter en profiter pour rencontrer différents acteurs de l'aviron en Rhône Alpes, et leur présenter notre nouveau DTN, Patrick RANVIER.

Dans la journée, il a rencontré les entraîneurs du Pôle France de Lyon, et quelques rameurs de haut niveau.

Dans la soirée, il a souhaité rencontrer les présidents et entraîneurs des clubs de notre ligue.

Cette invitation a été transmise par la ligue aux présidents de clubs, aux membres du comité directeur de la ligue et bien sûr aux présidents de CD.

Malheureusement l'information assez tardive, et la période de congés et de stages pour plusieurs, n'a permis de rassembler qu'une quarantaine de représentants, avec cependant une bonne diversité des " *forces vives* " de notre ligue avec des représentants (*présidents et/ou entraîneurs*) de grands clubs, de petits clubs et même de

nouveaux clubs (*Les clubs de Parcieu et de Serrières, nouveaux arrivés dans notre ligue étaient présents*).

Jean-Jacques MULOT, après une présentation rapide de la période actuelle, retour et bilan des jeux olympiques et de l'évolution des résultats depuis 2 ou 3 olympiades, a affirmé la nécessité de redonner une impulsion dans notre sport pour démarrer cette nouvelle olympiade. Il a insisté sur l'importance de donner très vite cette impulsion, car diverses échéances vont arriver très vite, et sachant que dans cet interval de temps, nous aurons également les championnats du monde à Aiguebelle qui marquent aussi une échéance importante à venir.

Il a salué le bon travail effectué par Pascal BERREST qui a travaillé comme DTN pendant 10 ans à la FFSA et sa volonté de changer de DTN pour redonner une énergie nouvelle et des idées nouvelles après une période aussi longue.

Patrick RANVIER a ensuite eu l'occasion de se présenter aux participants. Il ne sera officiellement DTN qu'après l'AG de la FFSA. Il a affiché sa volonté d'aborder ce nouveau poste avec beaucoup d'envie, venant pour beaucoup de son passé de rameur, mais sans idée préconçue sur les méthodes ou organisation à adopter.

Pour cela, il est demandeur de rencontrer un maximum d'acteurs de notre sport pour bien comprendre les évolutions depuis son passé de rameur, évaluer les attentes de chacun et construire un projet sportif efficace. C'est l'objet de la réunion de pouvoir exprimer les ressentis, les idées voire les propositions de chacun pour faire progresser notre sport.

La discussion a été nourrie et a permis une expression large qu'il reste maintenant à exploiter en prenant un peu de recul sur le foisonnement de l'expression qui s'est tenue.

La réunion s'est terminée autour d'un buffet convivial, qui a permis de poursuivre les échanges par petits groupes et permettre aux divers participants de mieux se connaître." N.B.

CDAR : JOURNEE du COMITE EDITION 2012

Quatrième édition pour ce mandat, que la journée du comité ouverte aux membres du Comité directeur et leur conjoint, qui pour une fois dans la saison s'accordent ce temps de relâchement en dehors de toute contrainte aviron, et qui s'interdisent même dans ce temps d'évoquer tout sujet relatif à celui-ci.

Le thème de cette journée était pour cette édition: " **Ballade Médiévale** ".

Ce fut donc la ville de Crémieu qui offrait ses arguments pour ce thème. Malgré une petite pluie fine, mais qui calmait ses velléités en milieu de matinée, les huit participants parlaient à la remontée dans le temps et l'histoire de cette citée. De nombreuses ruelles aux bâtiments ancestraux racontaient leur histoire, et laissaient l'admiration pour la présence qu'elles arborent encore aujourd'hui, et surtout par les travaux réalisés alors sans les moyens modernes.

Après près de trois heures de visite et cheminement, un dernier assaut était porté sur la Citadelle qui domine la ville et qui permet une vision de larges horizons et qui se découvraient après une bonne grimpe.

Puis comme il y a toujours une arrière pensée, c'est autour d'une bonne table d'une ferme auberge iséroise que se terminait cette sympathique journée. DP



Photo : DR

JC ROLLAND CANDIDAT à la FISA

Jean-Christophe Rolland sera candidat à la présidence de la FISA (*Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron*) à l'occasion du prochain congrès qui aura lieu le 2 septembre 2013 à Chungju (*Corée du Sud*).

Associé à Michel Andrieux, Jean-Christophe Rolland, 44 ans, a été champion olympique en deux sans barreur à Sydney (*Australie*) en 2000. Il a également été deux fois champion du monde à Aiguebelle (*France*) en 1997 et à Cologne (*Allemagne*) en 1998. Il est membre du conseil de la FISA après avoir été président de la commission des athlètes et membre du comité exécutif.

Il bénéficie du soutien du titulaire de la fonction, le Suisse Denis Oswald, en poste depuis 1989.

Lombalgies du sportif

La colonne vertébrale, est formée de 33 vertèbres empilées les unes sur les autres et séparées par des disques intervertébraux servant d'amortisseurs.

Elle est maintenue par une musculature généralement puissante permettant aussi sa mobilisation.

Sa partie inférieure est appelée colonne lombaire, les douleurs siégeant à ce niveau sont qualifiées de lombalgies.

Cette partie est la plus exposée aux contraintes et donc le plus souvent responsable de douleurs.

2 types de phénomènes sont à l'origine des lombalgies :

- Les origines « **mécaniques** », communément appelées « **tour de reins** », car souvent associées à des mouvements de la colonne. Les douleurs sont liées à des lésions musculaires ou ligamentaires ou des disques intervertébraux ou encore des facettes articulaires.

- Les origines compressives : les racines nerveuses issues de la moelle peuvent être comprimées par des disques intervertébraux brisés, des hernies discales, ou des processus arthrosiques.

Cette partie est la plus exposée au mal de dos.

Les traumatismes de la région lombaire

Les lombalgies sont fréquentes dans la population générale où elles ont souvent leur origine dans une relative inactivité.

Chez le sportif au contraire c'est l'excès de sollicitations, des traumatismes importants ou des mouvements inadaptés qui seront à l'origine des lombalgies, en particulier : les tensions sur la musculature et les tendons, la violence de certains mouvements, ou la mise en tension asymétrique de différents muscles.

Les pressions exercées dans l'axe du corps sont peu pénalisantes sur les disques intervertébraux mais quand elles sont associées à des flexions ou rotations alors les risques sont importants.

C'est la raison pour laquelle le sport favorise la survenue des lésions discales surtout parce que les gestes sportifs complexes associent souvent ces positions pénalisantes combinant flexion, inclinaison et rotation du buste. L'effet des deux premières composantes serait responsable de l'apparition brutale des hernies sur disques sains.

Les sports les plus fréquemment cités comme étant associés aux lombalgies sont : la gymnastique, l'haltérophilie, le football, la lutte, l'aviron la danse et le golf.

- 50 à 85 % des gymnastes et des golfeurs auraient connu des épisodes de lombalgies.

- 6% des jeunes joueurs de football dans le primaire et 30% dans le secondaire souffrent de lombalgies.

- 38 % des joueurs de tennis ont du au moins une fois annulé un tournoi dans leur carrière en raison de lombalgies.

- Plus de 70% des consultations dans les sports de glace sont liées à des lombalgies !

Des particularités peuvent aggraver la fréquence de ces lombalgies; par exemple une inégalité de longueur des membres inférieurs qui peut être révélée par des douleurs lombaires. On peut citer aussi l'hyperlordose qui est une cambrure exagérée de la région lombaire ou encore les maladies de croissance, ou les anomalies rachidiennes.

Certains exercices peuvent soulager les douleurs dorsales ou les aggraver. Il convient donc d'être prudent dans le choix d'une activité sportive et dans sa pratique.

Diagnostic différentiel

Il faut exclure devant une lombalgie du sportif des pathologies qu'on retrouve dans la population générale comme une origine viscérale, une pathologie inflammatoire de type spondylarthrite ankylosante ou infectieuse, comme une discite (*infection d'un disque intervertébral*) ou même une tumeur ...

En effet pour le sportif on envisage souvent en premier une origine liée au sport mais aucune autre origine n'est à exclure !

Prévention

La région lombaire du fait de sa position inférieure et porteuse participe énormément à l'effort sportif, elle encaisse un maximum de pressions et subit des déformations importantes pendant l'effort.

Elle est naturellement moins souple que la zone dorsale et doit donc être spécifiquement préparée.

Elle doit être préservée dans les mouvements non symétriques et les flexions et torsions majeures.

• Le rachis présente cependant une viscoélasticité (propriété permettant une déformation des tissus lorsque la force appliquée est progressive). Cette situation de progressivité de l'effort est malheureusement rarement rencontrée en pratique sportive.

Il est donc essentiel de :

- Consacrer un temps suffisant à l'échauffement, quelle que soit la saison;
- Arrêter l'effort dès qu'on commence à ressentir une douleur lombaire ou une douleur de type sciatique;
- Stopper un sport si les incidents lombaires se répètent;
- Alterner les entraînements intensifs et les séances plus légères, étirements, natation, vélo
- Multiplier les exercices lombaires;
- Rotation pelvienne;
- Flexion du tronc;
- Musculation et étirement du dos;
- Rotation et extension de la hanche
- Élévation de la jambe;
- Entretenir et renforcer les abdominaux. à raison d'une dizaine de mouvements au maximum pour chacun :

Certains sports peuvent soulager les douleurs dorsales ou les aggraver. Le choix d'une activité sportive et de son mode de mise en pratique est important pour ces problèmes.

Les mouvements sportifs mal coordonnés sont dangereux, les sports avec des mouvements anticipés ou programmés sont ainsi moins traumatisants (*l'aviron par exemple*), à la différence des sports d'opposition par exemple les sports de combats.

Une surveillance posturale va aider à la prévention dans certains sports exposés comme en haltérophilie, ou en musculation. Ces disciplines apprennent l'art du soulèvement ! Le karaté et les arts martiaux insistent sur les attitudes.

Pour les sportifs de haut niveau le conseil d'un médecin du sport est nécessaire et pour les amateurs un bilan ostéo-musculaire doit être réalisé surtout lors d'une reprise d'un sport.

On peut se rassurer en sachant que pour des sportifs amateurs ayant une activité régulière il n'y a pas plus de pathologies lombaires que dans la population générale.

Pour les jeunes ados, il y a même un effet bénéfique pour des activités modérées.

Certains sports considérés généralement comme « à risques » lombaires montrent des résultats sur la statique lombaire positifs, tels la musculation en salle, le vélo en évitant les flexions en avant. Même l'équitation se montre efficace si le cavalier, assis dans sa selle, suit les allures du cheval car il renforce et améliore la coordination des muscles de son dos et de ses abdominaux !

CONCLUSION

La lombalgie est une affection fréquente dans la population générale sédentaire, pour le sportif au contraire elle peut se développer du fait de l'activité sportive, surtout dans certains sports où la colonne lombaire est sollicitée brutalement par des charges, des rotations rapides ou des mouvements extrêmes. La meilleure prévention consiste en des échauffements suffisants des étirements, une multiplication des exercices lombaires et une alternance d'entraînements plus légers entre les exercices intenses.

Se rappeler que les mouvements coordonnés et progressifs sont moins traumatisants pour la colonne lombaire et que des sports avec une mauvaise réputation sur l'intégrité lombaire est parfois au contraire bénéfiques, en adaptant correctement sa posture pendant l'effort !

Docteur Paul CHAUVOT

Le bénévolat

Pour assumer un bénévolat de responsabilité, disposer de temps libre n'est pas le principal critère puisqu'un certain nombre de bénévoles ont un emploi. C'est plutôt une question de priorités, d'organisation personnelle, de compétences et de moyens financiers car le bénévolat, quoi qu'on en pense, coûte de l'argent.

Chacun devrait mesurer l'ampleur de l'irremplaçable fonction sociale qu'exerce le bénévole et savoir ce qu'il en coûterait si le bénévole n'existait pas. Par sa présence il assume un véritable service public.



Photo : DR

Des bénévoles en fonction aux Olympiques du Vivre Ensemble.

Voilà pourquoi un certain nombre d'associations font figurer dans leur bilan et pour mémoire, la valeur du bénévolat en comptant les heures passées au tarif le plus bas afin de faire ressortir la somme que cela représente sur une année et ainsi montrer aux pouvoirs publics et aux collectivités ce qu'il en coûterait s'ils fonctionnaient sans bénévoles.

Comment devient-on bénévole ? Même si nous héritons parfois d'origines génétiques, nous sommes créés sans forme. Nous donnons par nous-mêmes à notre vie, au hasard des circonstances, mais aussi en vertu de nos choix, ce que nous deviendrons. Il n'est pas inutile de rappeler que le bénévole ne se fait pas tout seul. Il subit les influences les plus diverses : parents, voisins, amis, collègues, etc... bref, tous les autres en général, avant de se fixer. Pour se personnaliser, les bénévoles se cultivent réciproquement afin de donner une forme à leur vie. Plus il avance, plus il se forme. A la manière du potier qui prend la glaise et la façonne.

A mesure qu'il avance dans la vie, qu'il pose ses pas l'un après l'autre sur le chemin escarpé de son action, le bénévole découvre de nouvelles richesses en étant appelé à comprendre les choses, les gens, les situations. « **Etre en foule, c'est se fuir. Etre en communauté c'est se trouver mieux par l'existence du lien personnel** », a dit le moraliste Alfred GROSSER.

La vie du bénévole est toujours en chantier !

Au cours du bénévolat s'opère une transformation de l'individu. Entre le bénévole et ceux auxquels il consacre sa disponibilité, s'instaure un dialogue. C'est là que s'enracine son action, sorte d'apostolat dont ceux qui en bénéficient ont tant besoin.

Le bénévole ne possède pas toutes les qualités mais il en est certaines qui semblent primordiales : l'intelligence du cœur, l'amour des autres, la prudence, la persévérance et la passion.

Cela suppose également beaucoup de compréhension. « **L'amour est la grandeur de l'âme** » a écrit l'américano-libanais GIBRAN.

Parmi toutes les vocations, le bénévolat est certainement l'une des plus nobles.

On associe très souvent le bénévolat au simple fait de ne pas être rémunéré. C'est sans doute vrai qu'il est désintéressé, mais il est riche d'attachements à son activité. Qu'est-ce que le bénévolat donne en plus ? La passion ! Cette passion qui abandonne progressivement la plupart des professionnels au cours de leur carrière. Voilà pourquoi les bénévoles veulent être traités avec le respect qui convient à ceux et celles qui donnent de leur temps sans compter pour assouvir leur passion au service des autres. Cette reconnaissance n'est pas toujours reconnue. Il faut respecter les vocations et ne pas les démobiliser car on se plaint qu'elles s'étiolent et se dispersent. Méditons ce qu'écrit Honoré de Balzac : « **les vocations manquées déteignent sur toutes les existences** » !

Claude HIVER
Formateur FFA

LE BÉNÉVOLE... (texte d'un célèbre écrivain)

*« 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. »*

En conclusion :

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 ! »