



## SOMMAIRE

10 ans Ligue Rhône-Alpes. P 01  
 Informations de nos clubs... P 01  
 Randos en Rhône-Alpes.... P 01  
 Chal. jeune rameur CDAR... P 02  
 Ergo évaluation du Rhône.. P 02  
 Chpts Drôme-Ardèche..... P 02  
 Stage au Comité de Savoie. P 02  
 Ergo en Savoie..... P 03  
 Rencontre du CROS..... P 03  
 L'aviron c'est bon pour moi. P 03  
 La page Médicale..... P 04  
*Aviron ami du cœur  
 Médecine en Rhône Alpes*

Rhône-Alpes Région

N° 77 - JANVIER 2013



# 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 Janvier :

Samedi 5 : Formation initiateur **Aix les Bains et Grenoble**  
 Samedi 12 Dimanche 13 : Formation éducateur **Anney**  
 Samedi 12 : Formation initiateur **Valence, Aix/Bains, Anney**  
 Vendredi 18 : Colloque Rhône Alpes  
 Samedi 19 : Formation initiateur **Miribel et Grenoble**  
 Dimanche 20 : Cross des rameurs CD26/07 **Valence**  
 Dimanche 20 : Cross interdépartemental CD42  
 Samedi 26 : Formation initiateur **Valence et Roanne**  
 Dimanche 27 : Tête de rivière **Décines**

## La Ligue Rhône-Alpes des Sociétés d'Aviron à



Née de la fusion des ligues du Lyonnais et du Dauphiné-Savoie en 2003.

Le premier président fût Eric PARIS (2003-2004) ensuite Alain WACHÉ (2005-2008 réélu pour 2009-2012).

« En 2012, elle était la 1<sup>ère</sup> ligue sportive de France, ses 12000 pratiquants et 6300 licenciés, ses 7 comités départementaux et 47 clubs, ses 61 athlètes de haut-niveau sur la liste, elle représentent plus de 1000 bénévoles ».

## Des INFORMATIONS de nos Clubs Rhônealpins au 25/12/2012

### Aviron Plaisir Passion

est passé du CD 73 au CD 01.  
 nouveau nom et nouvelle adresse :

### AVIRON BUGEY HAUT-RHÔNE

Base nautique des Essaz  
 01300 VIRIGNIN  
 Tél : 04 79 81 91 02

### Entente Nautique d'Aix les Bains

Nouveau président :  
 Stéphane BICHET

### Aviron Majolan

Nouveau président :  
 Rémi REVELLIN

### Aviron Sud Grésivaudan

Nouveau président :  
 Fred GIRAUD

### Aviron Club de Sassenage

Nouveau président :  
 Selem SERRADI BOUQUET

### Aviron Union Nautique de Villefranche

Nouveau président :  
 Jean Luc FORTUNE



## RANDON'AVIRON EDF 2013 en RHÔNE-ALPES



Photos : FFSA

Type	Nom de la randonnée	Date	Distance	Nb jours
ESCAPADE	RANDONNÉE du LAC de VILLEREST	21/04/2013	40 km	1
ESCAPADE	TRAVERSÉE de LYON	01/05/2013	28 km	1
ESCAPADE	RANDONNÉE des CASTORS	09/05/2013	28 km	1
ESCAPADE	4ème RANDONNÉE LÉMANIQUE	02/06/2013	30 km	1
WEEK-END	20ème RANDONNÉE des GORGES de la LOIRE	15-16/06/2013	32 km	2
ESCAPADE	Les ROSELIÈRES	30/06/2013	23 km	1
WEEK-END	RANDO SAVOIE BUGEY	14-15/09/2013	40 km	2
ESCAPADE	RAND'EAU ANCILEVIENNE	13/10/2013	28 km	1

## CDAR - CHALLENGE Jeune Rameur Manche 1



Photo : DR

C'est par un temps maussade, de novembre, que s'est déroulée cette 1ère manche du challenge du jeune rameur sur le bassin de l'aviron Décinois, et mis en œuvre par toute l'équipe du club local qu'il faut remercier.

Un peu plus de 120 jeunes du benjamin au cadet étaient répartis par équipes de quatre. Les différentes épreuves inscrites au programme : Course en yolette sur 500m. Epreuve en relais de 4 x 250 m sur ergo. Un cross en relais de 4 x 250 m. Et après l'addition des temps de ces épreuves, un QCM permettait un bonus de 10 secondes par bonne réponse.

Tout au long de la matinée régnait une jeune ambiance, et chaque équipage ne voulait pas laisser sa place aux autres.

A l'heure des résultats les trois premières équipes de chaque catégorie étaient récompensées.

Après plusieurs annulations de manifestations dues au mauvais temps, la saison a enfin démarré, le prochain rendez vous le 10 février pour la manche 2 du challenge.

*Résultats sur le site du CDAR*



Photo : DR

## ÉVALUATIONS ERGO DU RHONE

Un nombre record d'engagés avec 260 inscrits moins quelques forfaits, et le programme de la journée était bien rempli, d'autant que ces évaluations étaient suivies d'une course par équipes avec pas moins de 180 participants, soit un total de 440 inscrits.

Pour la réussite de l'organisation, il faut remercier l'équipe majolane du nouveau président Rémy REVEL-LIN, sans oublier l'aide logistique de la mairie de Meyzieu, avec la mise à disposition du gymnase O. de Serre et de nombreux services annexes.

A l'issue de chaque course les récipiendaires des podiums étaient récompensés par une médaille officielle du CDAR et de nombreux cadeaux de la Mairie et de l'Aviron Majolan.

*Résultats sur le site*

## Championnat Drôme-Ardèche Manche 2

C'est avec un plan d'eau parfait et un temps gris, mais sans vent, que la deuxième manche du championnat Drôme Ardèche d'aviron s'est déroulée sur le bassin de l'Aviron Romanais Péageois ce 25 novembre.

Après toutes les annulations des régates de ces dernières semaines, les rameurs ont eu beaucoup de chance. En effet, le jour précédent un fort vent du sud balayait le plan d'eau, le soir même des pluies se sont abattues. C'est dans cette fê-

tre météo miraculeuse que 11 clubs pour 400 rameuses/rameurs sont venus en découdre sur l'Isère.

A noter que toutes les courses du programme ont été courues sur un plan d'eau réaménagé. L'arrivée ayant changé de place avec la construction d'un nouveau bâtiment, la ligne de départ remonté d'environ 200 mètres pour proposer des distances de 500, 1000 ou 1500 m.

Coté classement des clubs, le podium est composé des Sports Nautiques Tain Tournon qui restent seul en tête avec 20 points d'avance sur l'Aviron Romanais Péageois. L'Aviron Valentinois complète le podium.

Le challenge en bateaux longs, l'Aviron Valentinois conserve la tête du classement après ses deux victoires en huit hommes.

Il faudra attendre le 17 mars 2013 pour la troisième et dernière manche du championnat Drôme Ardèche d'Aviron qui sacrera les équipages champions des deux départements et les clubs vainqueurs des deux classements proposés.

Les résultats de cette régates ainsi que les photos des médaillés sur le site de la Drôme-Ardèche.



Photo : DR

## Stage des rameuses et rameurs au Comité de Savoie

Les rameuses et rameurs du Comité de Savoie d'aviron ont choisi le lac d'Aiguebelette pour leur traditionnel stage de Toussaint.

Les minimales filles se sont retrouvées pour un entraînement en 8 barreur; les garçons ayant eux choisi de s'entraîner sur les eaux du lac du Bourget.

Après le départ des minimales, la place fut prise par une soixantaine de cadets savoyards les 3 et 4 novembre.

Impulsé par Eric Plasse du club nautique Chambéry le Bourget du lac avec l'aide des entraîneurs des clubs savoyards (Aix-les-Bains, lac d'Aiguebelette et Yenne), ces 2 journées de travail en bateaux longs (4 et 8 barré) ont permis à tous les rameurs cadets de se retrouver ensemble quelque soit leur niveau de pratique et leur expérience.

Week-end riche et intense pour les jeunes savoyards mais de bon augure pour une participation à la tête de rivière de Turin en février 2013 sous les couleurs de la Savoie !!!



Photo : DR



## Coupon Réponse

Ligue \_\_\_\_\_  
 Comité \_\_\_\_\_  
 Club \_\_\_\_\_  
 Sera représenté(e) par \_\_\_\_\_  
 NOM, Prénom \_\_\_\_\_  
 Email \_\_\_\_\_  
 Numéro de téléphone \_\_\_\_\_  
 Assistera - N'assistera pas (rayer la mention inutile)

à la session de formation le  
**Samedi 26 Janvier 2013 de 09 h 00 à 16 h 00 à Lyon**  
 (Ligue du Lyonnais de Basket, 69500 BRON)

Merci de joindre un chèque de participation aux frais de la journée de 10 € par personne à l'ordre du CROS Rhône-Alpes. Le reste des frais de la journée est pris en charge par le CROS Rhône-Alpes.

Merci de confirmer votre présence avant le **Vendredi 18 Janvier 2013** par l'un des moyens suivants :

Tél. : 04.74.19.00.59 / Fax : 04.74.93.62.21

**E-mail** : Coupon-réponse à envoyer à [rhonealpes@franceolympique.com](mailto:rhonealpes@franceolympique.com)  
 ou [developpementrhonealpes@franceolympique.com](mailto:developpementrhonealpes@franceolympique.com)

**Site Internet** : Formulaire d'inscription à remplir sur le site : <http://rhonealpes.franceolympique.com>

**Courrier** : Coupon-réponse à envoyer au CROS Rhône-Alpes

Maison des Sports Rhône-Alpes

16 place Jean-Jacques Rousseau – CS 92 013 – 38 307 Bourgoin-Jallieu Cedex

Photo : FFSA



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.

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.

## L'Aviron, ami du coeur...

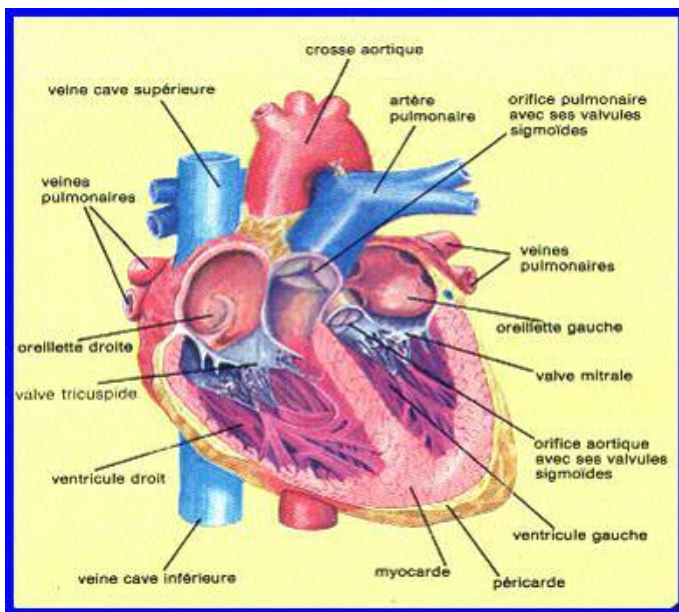
La pratique de l'aviron est une excellente manière d'entraîner son cœur. Encore faut-il suivre quelques consignes élémentaires afin d'éviter tout incident, des consignes qui peuvent de surcroît revêtir de nombreuses vertus thérapeutiques.

### Explications à cœur ouvert

Par Anne-Lise POLACK avec le Docteur Gérard LAGRANGE (*L'Aviron magazine* n° 624 – juillet 2002)

La pratique de l'aviron est une excellente manière d'entraîner son cœur. Encore faut-il suivre quelques consignes élémentaires afin d'éviter tout incident, des consignes qui peuvent de surcroît revêtir de nombreuses vertus thérapeutiques.

Les accidents cardiaques font partie des risques de toute pratique sportive. L'aviron, par, la puissance et l'endurance qu'il nécessite, demande au cœur de fournir un gros effort qui demande à être maîtrisé. Il faut donc rester vigilant. La pratique du haut niveau et de l'aviron loisir ne répondent pas aux mêmes exigences. Les cœurs des rameurs de haut niveau font l'objet d'un suivi régulier et les règles d'hygiène imposées sont telles que les incidents cardiaques sont rarissimes.



### Quels sont les risques ?

Le schéma est simple : moins l'effort fourni est adapté aux capacités du rameur, plus les risques aug-

mentent. Chez le sportif entraîné, le cœur, la circulation et les muscles s'associent pour répondre à l'effort ; le sujet non préparé va compenser ce que les muscles ne font pas, par l'augmentation du travail cardiaque, le cœur est ainsi plus en risque.

Le plus exposé ? Un ancien rameur qui a laissé de côté l'aviron durant quelques années et décide un beau jour de « s'y remettre » en imaginant être, à cinquante ans, mieux encore que ce qu'il était à vingt. La frustration de se voir diminué incite ce nouveau sportif à « se mettre dans le rouge ». Au contraire, il doit mener sa reprise progressivement puis se maintenir en forme en assurant deux à trois heures d'entraînement par semaine. Course à pied, vélo, ergomètre, natation, marche, ski de fond : les exercices sont légers.

Autre danger : ramer avec des sportifs bien meilleurs que soi. Là encore, l'humilité est indispensable, s'entraîner par groupes de niveau est alors bien plus sain.

Les rameurs souffrant de pathologies cardiaques méconnues ou connues et non suivies, sont également exposés au danger. Les examens d'évaluation et de dépistage existent, il faut les demander. À l'inverse, les cardiaques suivis peuvent poursuivre. Cela leur est même conseillé, bien sûr avec bon sens et raison.

### En quoi ramer est-il bon pour la santé ?

Les cardiologues du sport sont unanimes : *l'activité physique, dont l'aviron, est recommandée aux insuffisants coronariens.*

- À même charge de travail, le sujet entraîné économise son cœur, par un rendement musculaire plus rentable, son niveau de stress adrénérgique (*source de danger pour le cœur*) est moindre.
- L'effort suffisamment soutenu consomme des sucres et des graisses, bien souvent en excès pour nombre d'entre nous. L'activité physique fait alors partie intégrante d'une perte de poids programmée.
- L'aviron est aussi un sport de souplesse, on l'oublie trop souvent. Les étirements sont bons à tout âge et plus on est souple, moins les muscles demandent au cœur de travailler.

• Enfin, ramer reste excellent pour la santé mentale. L'aviron est un sport qui se pratique entre copains. La dynamique de groupe est un excellent stimulant pour veiller sur son hygiène de vie. On vantera vos efforts, on plaisantera sur votre tour de taille avant de tous ensemble, décider du meilleur restaurant de la ville. Il n'y a pas meilleur conseiller que son coéquipier.

## Médecine du Sport en Rhône-Alpes

Les sportifs de Rhône-Alpes ayant besoin d'un suivi médical en rapport avec leur activité sportive peuvent s'adresser aux professionnels suivants : leur médecin généraliste traitant, les médecins du sport, les professionnels des centres médico-sportifs et des plateaux techniques de médecine du sport.

### Les plateaux techniques de médecine du sport

Ces plateaux, aptes à recevoir les sportifs de haut niveau, peuvent également accueillir tout pratiquant nécessitant un bilan médical avant reprise de l'activité.

### Les Médecins correspondants départementaux

Le médecin conseiller régional s'appuie sur des relais départementaux pour la mise en place des orientations régionales en matière de protection de la santé des sportifs, prévention du dopage et promotion des activités physiques et sportives comme facteur de santé.

- Ardèche Lazhar CHELIHI
- Drôme Guillaume DOREY
- Isère Jean PONARD
- Loire Pascal EDOUARD
- Rhône Hugues LE BORGNE
- Haute-Savoie Charles MERCIER GUYON