

SOMMAIRE

Informations de nos clubs...	P 01
Programme évaluation.....	P 01
Décès de Jean Clément.....	P 01
Maurice Cotton AUN Lyon..	P 02
AG des arbitres.....	P 03
Tête de Rivière Décines.....	P 03
Des citations sur le sport.....	P 03
La page médicale.....	P 04
<i>Prévenir les accidents d'aviron</i>	
Anne-Lise POLACK / Dominique LAFOY	

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 février :

Dimanche 3 - Assemblée Générale de la ligue à BOURGOIN
Samedi 9 - Open d'Ergomètre à LEVALLOIS-PERRET (Chpt de France Indor)
Dimanche 10 - Tête de rivière d'entraînement du CD 26/07 à l'ARP
Samedi 9 et dimanche 10 - Tête de rivière de TURIN
Lundi 25 février au vendredi 1er mars - Stage DAFHN



INFORMATIONS de nos Clubs au 25/1/2013

"AVIRON PLAISIR PASSION" devient

Aviron Bugey Haut Rhône

Président : Claude CALCHERA

Nouvelles couleurs : verte et bleue

Nouveau logo :



Aviron Sud Grésivaudan

Co-présidents : Hélène VIAL / Jean-Louis GABRIEL

Club Nautique de Divonne

Présidente : Véronique NOSBAUM

Cercle Nautique de Talloires

Présidente : Véronique GUEUNIER

Club des Sports d'Annecy le Vieux

Président : Didier LOLLI

Programme évaluation 2012-2013

Cadet homme et femme

Sportifs concernés : rameurs (ses) cadets 1 et 2 présentant un potentiel technique ou physique intéressant.

Contenu de l'évaluation

Renseignements administratifs et sportifs

Biométrie

Course à pieds sur 1.500 mètres

Contrôle à l'ergomètre sur 1.500 mètres

Le test à l'ergomètre doit être réalisé sur un ergomètre de type C, D ou E (*).

Réglage maximum du facteur de résistance :

pour les garçons : 120

pour les filles : 110

(*) Donnée constructeur : le volant d'inertie et le calcul du travail réalisé sont identiques pour les deux appareils C/D.

Junior et senior homme et femme

Sportifs concernés : rameurs (ses) pratiquant réguliè-

ment et présentant un potentiel technique ou physique intéressant.

Contenu de l'évaluation

Renseignements administratifs et sportifs

Biométrie

Course à pieds sur 3.000 mètres

Test maximal à l'ergomètre sur 2.000 mètres

Le test à l'ergomètre doit être réalisé sur un ergomètre de type C, D ou E (*).

Réglage du facteur de résistance libre.

Résultats des évaluations

Le 1er ou la 1ère des catégories Cadet-Junior-Senior (homme et femme) de la ligue Rhône-Alpes d'Aviron.

Cadette :

2ème DUNCAN Susannah, AC du Lac d'Aiguebelette

Cadet :

9ème SCALA Thomas, CN Annecy

Junioire :

8ème CHANUT Claire, AUN Lyon

Junior :

5ème VUAGNOUX Adrien, CA Thonon

Seniore :

1ère KOBER Noémie, A Grenoblois

Senior :

9ème PYSKIR Adrien, Aviron Roanne le Coteau



2012 - Jean lors du repas qui suit l'Assemblée générale de la Ligue à Miribel-Jonage

Décès de Jean CLÉMENT

Un membre de l'Aviron Rhônalpins nous a quitté.

Jean a été le co-président avec Michel Barnier des Championnats du Monde d'Aviron à Aiguebelette en 1997, il a été de 1998 à 2000 président du comité de Savoie d'Aviron, il était le vice président de l'Aviron club d'Aiguebelette. Il faisait parti de l'équipe en charge de l'organisation du prochain championnat du monde de 2015 plus particulièrement aux côtés du président du Directoire Rémy Charnotant.

International dans les années 50, Maurice COTTON raconte...



COTTON Maurice né le 21 juin 1930, inscrit à L' A.U.N Lyon le 19 avril 1945, champion de France en 2 - 1954 et en 4 - 1955.

1945 : Les trop longues parties de pêche en compagnie de mon père m' impatientent ! Rester sans bouger à suivre du regard un bouchon flottant, alors que passent près de nous des gars en embarcations d' aviron, cela me semble plus tentant. Donner une chance à mon envie de bouger va se présenter et comment !

Dimanche matin avril 1945, mon copain d' école primaire Marc Sourdillon* sort de l' église de Caluire. Que fais-tu ? Rien. Viens avec moi à l' Union je vais barrer le huit senior. Dégringolée la montée Castellane, arrivée au « garage » accueilli par Monsieur GUERIN capitaine d' entraînement et je me retrouve avec une demande d' inscription en mains.

Retour à la maison où le père signe la demande avec commentaire suivant : mauvaises notes à l' école professionnelle et tu n' y remets pas les pieds !

J' y suis encore à l' Union, devenu l' A.U.N. Lyon depuis. Faire savoir qu' au 59 quai Clémenceau à Caluire et Cuire on y pratique ce sport magnifique L' AVIRON.

- 1950, membre du conseil d' administration, j' y suis encore ! (*ce qui n' est pas bien à mon âge*)
 - 1953/1968, secrétaire général
 - 1968/2010, premier vice président, au cours de ces quarante deux ans, assure diverses responsabilités commission sportive, entretien du matériel enfin responsable des bâtiments (*entretien, sécurité etc.*)
 - Treize années de présidence au CD 69
 - Arbitre national.
 - Responsable de la commission des bassins à la défunte ligue du lyonnais.
 - 1980 à 2005, entraîneur des équipes minimes.
- (*) Marc SOURDILLON champion de France skiff junior 1950 (décédé).

Je ne rame plus depuis pas mal d' années, ramer en skiff il faut tourner la tête et le cou ne veut pas. Je pratique la randonnée en moyenne montagne en compagnie de mon épouse qui a beaucoup accepté vu mon engagement pour l' AVIRON.

Cet engagement m' a procuré de grandes satisfactions, j' ai connu des amis merveilleux. Le " n' y a qu' à ", le " il faut qu' on ", " il suffit de ", à l' encontre de ceci j' applique toujours cette adorable maxime : **les chiens aboient la caravane passe.**

1952 : Le père de mon équipier Roger CHARTON champion de France en 4- en 1955 m' indique une place à prendre d' électro technicien à la Générale des Eaux après concours d' entrée. J' en suis sorti ingénieur.

1954 : Champion de France, Jean SEPHERIADES, directeur de l' équipe nationale, nous invite, Pierre LEVRAT et moi-même à former un quatre barré avec les Bisontins ROUCH et POULAIN, le but : Championnat d' Europe à Amsterdam sur le Boosbann. Stage préparatoire à Melun au Club Nautique, hébergement dans une structure privée.

Le staff d' encadrement dispose d' une Jeep mise à disposition par le président du club, fabricant de volets et stores de grande renommée. Le véhicule de temps à autre était piloté par Claude Martin qui vient de réussir son permis de conduire.

Sieste obligatoire, je somnole alors qu' une poigne énergique me secoue. Claude Poulain me demande de venir rapidement porter aide à quatre rigoles qui se sont emparés de la fameuse Jeep pour faire une virée dans la forêt alentour. Empruntant une allée forestière, la voiture conduite de mains inexpertes se trouve dans une fâcheuse situation. Glissant petit à petit en direction du bord de la falaise en surplomb de la Seine, les gars ne peuvent la retenir longtemps. Sur le sol saturé d' eau, il pleut beaucoup cette année là, le véhicule si l' on ne peut arrêter la glissade va se retrouver dans le fleuve. Explication donnée alors qu' à plusieurs nous courrons vers le lieu du drame. Ouf, toutes forces réunies nous réussissons à faire reculer la voiture, la sortir du piège. Monsieur CHERRIER fut étonné de nous trouver sous la douche à quinze heures, crépis de boue oblige.

1955 : Equipe de France à nouveau.

Notre embarcation de marque Josserand ne semble pas présenter, bien que neuve, suffisamment de chance aux quatre Lyonnais qui doivent se rendre à Gand aux Championnats d' Europe.

Qu' a cela ne tienne, la S.N.Marne va mettre à notre disposition un " STAMPFLI ". C.N.Melun, on équipe des portants le quatre arrivé sur la remorque fédérale, pas tout jeune le quatre sans. Mise à l' eau, embarquement vite fait, équipage paré pour la première sortie.

Bizarre ! Pourquoi la barre que je manœuvre de mon pied droit se trouve dans l' eau ? Le fameux bateau de la Marne fait tellement la banane que le gouvernail se trouve hors de l' eau, inopérant.

Violente colère de Jean SEPHERIADES, le brave père DEMAISON va accomplir l' exploit d' un aller et retour Melun-Lyon récupérer " Marie Jeanne " notre Josserand et de la ramener sur le toit de sa Simca Aronde. Celle-ci équipée d' un véritable échafaudage de pièces de bois fournies, équipées par notre charpentier de président Monsieur MESCOTES. Nous n' irons pas en finale battus par la Suède de moins de 3 secondes. Notre " Josserand " rendait, paraît-il, 6 à 8 secondes au bateau de fabrication Suisse.

Regrets toujours vivaces aujourd' hui...

Au sujet du TH3, je pense que la pratique de l' aviron en équipage développe l' esprit de compétition et dans la vie celui-ci sera présent. Donc préparation à affronter les aléas professionnels ou familiaux.

Développement de l' esprit d' équipe, savoir partager les succès comme les défaites sans vedettariat.

Enfin conseiller les jeunes je ne sais si je le peux. Les conditions de vie ont tellement changé depuis, cependant, je pense que la volonté soutient le travail rien que le travail même si au bout n' est pas la réussite.

Maurice COTTON

Assemblée Générale 2012 des arbitres de la ligue Rhône Alpes d'Aviron



Photo : DR

C'est dans le cadre magnifique du club d'aviron de Chambéry le Bourget que le samedi 26 janvier, 25 arbitres de la ligue Rhône Alpes d'Aviron ont tenu leur assemblée générale.

La présidente Isabelle Zengler a dressé le bilan de la saison et abordé les besoins pour la saison à venir.

Sur une ligue aussi étendue que celle de Rhône-Alpes, les événements se multiplient pour permettre aux clubs de limiter les frais de déplacements. Cela entraîne une demande croissante de jury : de 6 à 20 personnes sont nécessaires pour officier en fonction du format de la régata. Les journées sont chargées avec des courses qui s'enchaînent du matin au soir. La fonction d'arbitre demande une grande disponibilité, elle est accessible

après une formation modulaire. Différents items permettent de tenir tous les rôles sur la régata : du juge de parcours au juge à l'arrivée chacun a des compétences et des champs d'action définis.

Toutefois nous devons faire face à la baisse d'engagement bénévole. Il devient difficile de mobiliser suffisamment de juges sur des événements de plus en plus nombreux.

Le groupe a ainsi réfléchi sur la nécessité de recruter, et sur la communication et les partenariats avec les différents acteurs du sport de compétition. Car cette fonction délicate est avant tout une aventure humaine ou la sécurité et l'équité laisse une belle place à la passion et au plaisir.

TETE DE RIVIERE DE DECINES

C'est sous un temps maussade, mais qui a su rester clément jusqu'à la fin des épreuves, que ces dernières ont pu se dérouler dans de bonnes conditions.

Ce qui a pu dérouter un peu les concurrents ce fut ce changement de parcours, causé par les travaux de la passerelle, obligeant le club organisateur, l'Aviron Décinois, à prévoir une épreuve avec virage autour d'une bouée.

Malgré ce petit handicap, une centaine d'embarcations étaient présentes représentant 18 clubs et 140 rameurs, alors que l'épreuve n'était ouverte qu'aux juniors et seniors garçons et filles.

Chacun des entraîneurs, aura pu analyser le niveau de préparation de ses rameurs, et attendre le prochain rendez vous du calendrier. Tout en rappelant que malheureusement les deux épreuves pour les jeunes : Le challenge du jeune rameur manche 2, et le championnat du Rhône sont annulés pour cette année. Retrouver les résultats sur le site du CDAR 69.



Photo : CDAR

Des citations sur le sport

« Si vous gagnez sans progresser, vous ne serez jamais champion. »

« Que de fautes l'intelligence commet parce que le corps n'est pas bien dressé. »

« J'avais alors besoin d'un asile - on m'indiqua le sport. »

« Le haut niveau est un jeu. Alors autant le vivre et le jouer à haut niveau. »

« Le sport est une évasion complète de la vie. »

« Pour faire un bon vainqueur il faut être bon perdant. »

« L'athlète est un homme qui a décidé de reculer les murs de sa prison. »

« Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation. »

« Le sport ne forge pas le caractère. Il le révèle »

« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. »

« Le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme. »

« Baisser les bras dans une compétition sous prétexte qu'on ne peut terminer premier est incompatible avec l'esprit du sport. »

« Les hommes se transmettent la vie comme les coureurs se passent le flambeau. »

Le CDSA74 garde sa trajectoire

L'assemblée générale du CDAS 74 vient de se dérouler à Annecy. Martine Scotton, Présidente du club local figure de proue, a accueilli les représentants des clubs dans les locaux des Marquisats. Le sénateur Pierre Hérisson, Michel Denis Directeur des Sports du Conseil général, François Scavini Maire adjoint chargé des sports de la ville, de Jean-Michel Cross vice président du CDOS.

La direction de l'embarcation est maîtrisée

Cette année électorale a permis de renouveler le comité directeur. Claude Jacquier reste à la barre du bateau et pilotera la structure qui perd un membre éminent André Quoëx, après 50 ans de responsabilité, va prendre un peu de recul. Il conserve néanmoins une mission de communication et on le verra encore longtemps sur nos régates pour donner des conseils à nos jeunes et sans doute commenter leurs ébats sur l'eau.

Le bateau maintient son équilibre

L'assemblée a approuvé le rapport moral du président et le bilan financier présenté par Sylvie Chambon, qui a présenté un budget en équilibre encouragé par le bureau et ses deux vice-présidents, Roger Lavy pour le lac d'Annecy et Michel Blanc pour le Léman. Le compte-rendu sportif point d'orgue des débats. Met en lumière les très bons résultats de nos clubs avec des titres nationaux et de nombreuses places de finalistes sur les différents championnats. Le CNA occupe la 4ème place en première division devant des communautés bien plus peuplées. Ces prestations placent notre comité à la deuxième place de l'hexagone ce qui rapproche notre discipline des sports de montagne, en lui conférant une belle image de gagneur. Onze rameurs ont revêtu une tunique tricolore et représenté la Haute-Savoie dans le monde, Nicolas Moutton finaliste olympique, Fabien Tilliet bronzé au mondial pour la 10ème fois et Damien Piqueras vice champion du monde espoir pour la 2ème reprise.

Outre le projet de régates, un match de Savoie MONT-BLANC va être mis en œuvre pour les plus jeunes. La logique de soutien du comité va s'articuler autour de trois axes forts : **la communication, la formation et l'équipement**. À ce sujet, un nouveau plan d'acquisition de matériel va prendre forme. L'achat d'ergomètres à roulettes pour chaque club qui sera ponctué à court terme par l'organisation d'un championnat départemental sur cet outil. Ce choix est guidé pour partie par les recherches effectuées par Floren Colloud, international et champion de France éviannais, docteur en biomécanique.

Reconnaissance de l'investissement

Nos partenaires ont permis de récompenser des rameurs et entraîneurs. Louis Lazareth, membre du club d'Évian et actuel vice-président, a reçu la médaille d'or de la Jeunesse et des Sports pour une permanence de responsabilité depuis 1952, par Jean-Marc Cross vice-président du CDOS. La fin de la réunion a été l'occasion pour notre sénateur d'honorer André Quoëx et de mettre en lumière son parcours exemplaire. *Claude Jacquier*



Allocation d'un intervenant

Remise de récompense à DD

Photos : R. Lavy

----- La page Médical -----

Anne-Lise POLACK / Dominique LAFOY, Kinés

À être trop régulièrement malmenée par la rame, la peau des mains des rameurs ressemble souvent à celle des pieds. C'est inévitable, mais pas incurable. Voici quelques astuces pour combattre ces ampoules qui poussent sans gêne sur les mains de tous, du débutant au rameur de haut niveau.

L'ampoule, ou « *phlyctène* », est la conséquence d'un échauffement cutané dû à la répétition du geste du rameur. Dès le premier échauffement, des rougeurs apparaissent... puis des ampoules, qui peuvent ensuite dégénérer en infections ou crevasses.

Quelles en sont les premières victimes ?

Tous les rameurs sont touchés par ce problème. Voilà, les raisons ne sont pas les mêmes pour tous. Chez les débutants, l'ampoule est l'échauffement classique. La peau n'est pas préparée, elle n'est donc pas assez épaisse, ce qui provoque très rapidement des ampoules. Les compétiteurs, eux, pâtissent souvent d'une négligence sur le plan de l'entretien du matériel. Un manche sale est glissant : le rameur devra donc le serrer plus fort.

Autres causes ? Tous les changements, divers et variés. Exemple : un rameur à bâbord qui doit soudainement ramer à tribord, un rameur de pointe qui se met à ramer en couple. Un changement d'aviron peut aussi déclencher la formation d'ampoules. C'est pourquoi à très haut niveau, il existe des pelles à manches détachables.

Plus simplement, une variation des conditions atmosphériques. L'hiver, la pluie et le vent provoquent le glissement des mains, ce qui oblige les rameurs à serrer le manche plus fort. L'été, la sudation favorise la formation des ampoules.

Plus spécifique enfin, les rameurs qui suivent un traitement contre l'acné sont sujets à ce désagrément.

Comment traiter les ampoules ?



Photo : Fototac

Au stade des rougeurs, les crèmes « anti-frottements », utilisées pour les pieds des coureurs et les aisselles des marathoniens, suffisent.

Dès l'apparition des premières ampoules, la priorité est d'éviter l'infection en préservant le plus possible la peau. Avec une seringue et une aiguille (personnelles !), il faut percer l'ampoule puis y injecter à l'aide de la seringue de la bétadine pour l'aseptiser. A répéter deux fois par jour pendant trois jours.

Pour continuer à ramer, il est nécessaire d'utiliser une « seconde peau », de protéger avec une contention élastique, d'hydrater les crevasses.