

NOTE INFORMATION LIGUE RHÔNE-ALPES d'AVIRON

Directeur publication : Alain Waché, Président de la Ligue Rhône-Alpes d'Aviron
Communication : Daniel Pédrinis, André Quoëx / la Mise en page, les scans sont d'André Quoëx



N° 80 - AVRIL 2013



SOMMAIRE

AG ligue RA, Bourgoin.....	P 01
Les élus de ligue 2013/16...	P 01
Article du DL sur l'AG.....	P 02
6ème DAN pour Saidi.....	P 02
Tête de rivière de zone.....	P 03
Assemblée Fédérale.....	P 03
Chpts de Zone Sud Est.....	P 03
Page médical.....	P 04
Aviron Club de Nantua.....	P 05

Les manifestations du mois d'Avril :

Dimanche 07, Régate de Roanne et Régate d'Aix les Bains
Vendredi 12 / dimanche 14, Championnat France juniors-seniors (bateaux courts)
Mercredi 17, Championnat bi-académique
Dimanche 21, Régate du Bourget et Rando du Lac de Villarest
Dimanche 28, Régate d'Annecy le Vieux
Mardi 30, début du stage cadet pour la Coupe de France



Assemblée générale « Ligue Rhône Alpes d'Aviron »

Photo : Média Aviron



cours. Les dossiers de consultation sont déposés dans les mairies autour du lac, il est rappelé que chacun peut librement exprimer son avis sur ces registres, même, voire surtout, si nous sommes favorables à cette manifestation : cette enquête n'est pas uniquement un cahier de doléances.

Enfin, notre assemblée générale a été honorée d'accueillir Jean-Jacques MULOT, président de la Fédération Française des Sociétés d'Aviron et Guy MARGOTTON, président du Comité Régional Olympique et Sportif. Chacun a dit un mot et présenté les objectifs de l'avenir.
N. Badez

Les élus de la mandature 2013 - 2016

L'assemblée générale de la ligue Rhône Alpes d'aviron s'est tenue le dimanche 3 mars à Bourgoin-Jallieu, comme traditionnellement pour les années électorales. Elle a été l'occasion de rencontrer de nombreux représentants qui ont pu délibérer valablement et constater les nombreux points satisfaisants des résultats obtenus : Une bonne présence des rameurs de notre ligue parmi les résultats nationaux et internationaux, la création de nouveaux clubs, et le redémarrage du comité départemental de l'Ain, et la présence de nombreux clubs de la région à l'intérieur des 10 premiers clubs français.

Cette assemblée générale fêtait la dixième année de la ligue dans son périmètre actuel, et nous avons pu saluer la participation des derniers présidents des deux ligues qui ont été réunies : Guy CATHAUD (ligue du Rhône), Alain Bichet (ligue du Dauphiné Savoie).

Cette assemblée générale a été également l'occasion d'élire les nouveaux représentants au comité directeur de la ligue. Le nouveau comité directeur a renouvelé sa confiance à Alain WACHE pour reprendre la présidence, soumis au vote de l'assemblée celui-ci a été réélu à l'unanimité.

La mandature qui commence verra le déroulement des championnats du monde d'aviron à Aiguebelette en 2015, le conseil général de Savoie a fait une présentation détaillée du projet, de son avancement, de l'importance pour le département de conserver cette image sportive, et du besoin qu'ils avaient de s'appuyer sur des bénévoles. Ils vont prochainement communiquer sur ce point pour rechercher les quelques 600 bénévoles qui seront nécessaires au bon déroulement de cette fête du sport. Actuellement une enquête publique est en

WACHE Alain, président
BADEZ Norbert
CHAMBON Sylvie
DOCHE Jean-Claude
DUBOULOZ Claude
FARIA Xavier
FORTUNE Jean-Luc
FOULON Célia
GUERACHTCHENKO Serguei
GUILLERMAND André
LECAPITAINE Serge
MAREY Alain
PEDRINIS Daniel
PENNAMEN Pierre-Yves
QUOËX André
SAIDI A., médecin
SICARD Patrick
VIQUERAT Denis
ZENGLER Isabelle

Article paru dans le journal le Dauphiné Libéré le 6/3/2013.

" La Ligue d'Aviron garde le cap "

Les championnats du monde d'aviron qui auront lieu à Aiguebelette en 2015 ont notamment animé cette assemblée générale du comité. Alain Waché a été reconduit à son poste.

C'est à Bourgoin-Jallieu où est basé le Cros (Comité Régional Olympique et sportif) et en même temps le siège de la Ligue Rhône-Alpes des sociétés d'Aviron, que s'est déroulée l'assemblée générale électorale.

En présence du président de la Fédération Française Jean-Jacques Mulot, du président du Cros Guy Margoton, des dirigeants des sept comités départementaux que compte la Ligue, des responsables de sociétés, c'est une assemblée placée sous le signe de la sérénité qu'a dirigé le président Alain Waché.



Photo et texte : DL

Le président Alain Waché, le président de la FFSA, Jean-Jacques Mulot et Guy Margoton, président du CROS.

« Cette assemblée a été un moment d'échanges, de partage dans le calme et la sérénité avec l'envie de construire et d'aller plus loin afin de poursuivre le travail entrepris. La présence du président de la Fédération, du président du Cros est une reconnaissance et nous sommes très fiers » devait souligner en ouverture de séance le président Waché.

Si les championnats du monde d'aviron qui auront lieu à Aiguebelette en 2015 n'ont pas été tout de suite sur la table, on sentait bien que le sujet d'envergure flottait un peu dans toutes les têtes.

Lors de la présentation du rapport moral, le secrétaire général a évoqué les grands chantiers entrepris lors de l'année 2012 avec notamment l'avancement du schéma de cohérence, préparé avec la Région et le Cros « pour lequel nous sommes pionniers par rapport aux autres disciplines et qui doit sortir à la fin du premier semestre 2013 » devait-il souligner. Le secrétaire a également insisté sur la structuration de l'organisation d'Aiguebelette 2015 et l'avancement du dossier.

C'est ensuite Luc Montigon, conseiller technique sportif de la FFSA pour la Ligue et à la direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale de Rhône-Alpes qui a présenté un volet technique sur l'organisation des cadres, la composition et le fonctionnement, un volet plus sportif avec les stages, les formations et surtout les résultats qui font de la Ligue Rhône-Alpes la Ligue la plus performante de France devant l'Île de France, qui elle, domine en terme de licenciés.

À l'issue de l'assemblée Alain Waché a été reconduit à l'unanimité pour un troisième mandat de quatre ans.

La Ligue Rhône Alpes d'Aviron en chiffres :

Pratiquant : 11 593
Nombre de clubs : 47

Entretien avec le président Alain Waché président de la Ligue Rhône-Alpes d'Aviron, article paru dans le jour-

nal le Dauphiné Libéré le 13/3/2013.

" Nous préparons l'avenir "



Photo et texte : DL

monde à Aiguebelette en 2015.

Président, ce troisième mandat n'est pas vraiment une surprise. Ces quatre prochaines années vont donc vous être très utiles pour poursuivre le travail engagé ?

« Bien évidemment cela permet de travailler dans la continuité. La Ligue Rhône-Alpes est une Ligue bien structurée qui se porte bien même s'il y a toujours des passages plus compliqués que d'autres. Mais je pense que nous prenons plutôt le cap des bonnes années. Et puis, l'organisation des championnats du monde à Aiguebelette est une reconnaissance en même temps qu'un très gros chantier. Et nous sommes depuis pas mal de temps déjà en ordre de bataille pour l'organisation de ces Mondiaux. Le jeu en vaut la chandelle car il y aura sans doute des retombées pour les clubs en terme d'adhésions. »

Les bons résultats sportifs obtenus, développent-ils une discipline qui semble un peu confidentielle ?

« Certainement. Mais on ne pratique pas l'aviron comme la pétanque, c'est un peu plus compliqué en terme d'organisation. Pour autant nous mettons tout en oeuvre pour que cette discipline ne soit pas élitiste. Lors de l'assemblée générale, Luc Montigon, conseiller technique pour la Ligue a rappelé les efforts engagés en direction des jeunes et des féminines. Côté purement sportif ce dernier a notamment évoqué la coupe de France 2012 à Vichy, avec la participation de 127 rameurs et 14 cadres et pour laquelle la préparation fut optimale. Cela s'est conclut par la meilleure performance de la Ligue en coupe de France alors que l'effectif était moins important que les années précédentes. Au final avec 19 bateaux engagés ce furent 17 finalistes, 14 médaillés dont 7 titres. »

Où peut pratiquer l'aviron ?

« Il n'y a pas d'âge pour commencer à ramer. Les clubs accueillent les jeunes en général à partir de 11 ans en catégorie benjamin. Les adultes qui désirent pratiquer peuvent d'abord s'inscrire dans la section loisir des clubs. Ces derniers pour la plupart débutent la saison sportive en septembre, période de rentrée scolaire. »

6^{ème} DAN pour le Docteur SAIDI Médecin de la ligue Rhône Alpes d'aviron

Le docteur SAIDI excusé de son absence lors de l'Assemblée Générale, au motif, il était à Kyoto (Japon), pour l'obtention de sa ceinture noire 6ème DAN.

Il a brillamment obtenu cette ceinture noire 6ème DAN. La ligue Rhône Alpes d'aviron tient à le féliciter vivement de son obtention.

Tête de rivière de zone Sud Est à Marignane



Photo : Le bassin DR

Premier gros rendez-vous de la saison pour les collectifs séniors et juniors en vue d'une qualification pour les championnats de France bateaux courts.

Une confrontation entre les rameuses/rameurs juniors et seniors, toutes catégories (TC) et poids légers (PL), en skiff et deux sans barreur, sur un parcours de 6000 mètres contre la montre. Ouverte également aux rameuses/rameurs paralympiques sur 2000 mètres en skiff et 4000 mètres en deux sans barreur.

Un plan d'eau de rêve, les meilleurs rameurs français, une organisation réglée à la perfection, le soleil !!! Un seul mot pour résumer cette journée : PARFAITE.

Après un hiver rigoureux, en tant que rameur, ça fait du bien de courir en tee-shirt combi.

Le club espère voir la tête de rivière de zone, rester à Marignane dans les prochaines années quand on regarde les conditions des 3 dernières éditions...

244 bateaux engagés : 73 chez les femmes (102 rameuses) 171 chez les hommes (224 rameurs).

Les garçons : HSPL1x malgré une fin de parcours difficile, Jérémie AZOU, SN Avignon réalise le meilleur chrono devant Damien PIQUERAS, CN Anancy, HSPL2- la paire Guillaume RAINEAU, CA Nantes et Franck SOLFOROSI, AUN Lyon réalise le meilleur temps devant les jeunes paires Théophile ONFROY, CN Verdun et Clément DURET, A. Grenoble, HJ2- victoire de la paire Adrien Vuagnoux, CA Thonon et Ondra Zeman, A. Grenoble, HJ1x 1er Maxime Ducret, CA Evian.

Chez les femmes : 1ère en FS2- A. Grenoble (Léa Duret et Nadia Gully) 1ère en FS1x Marion Riallet, CN Anancy, 1ère en FJ2- la paire Floriane Pasquet A. Villeneuve et Claire Chanut de l'AUN Lyon.

Dans l'affrontement en skiff masculin bras et épaules, Pascal DANIERE, 1er confirme sa bonne prestation indoor de février.

Résultats complets sur le site de la ligue. AQ



Photo : DR

Assemblée Générale de la Fédération Française des Sociétés d'Aviron

Chalon sur Saône - Mars 2013

Assemblée générale importante, avec l'élection du comité directeur pour 2013-2016. Le nombre de sièges au comité directeur est passé de 24 à 28 places, 8 places mini étaient réservées aux femmes et 20 maxi aux hommes, il y avait 37 candidats (tes), 28 ont été élus (es).

Pour l'AG le nombre de voix des représentants de ligue étaient de 495, les trois candidats de la ligue Rhône Alpes sont élus, Alain Waché, *président de ligue* (401 voix), Alain Marey, *président national des arbitres* (391 voix) et Martine Scotton, *présidente du CN Anancy* (353 voix). La ligue Rhône Alpes est bien représentée, félicitations à eux de la part de l'aviron Rhônalpin.

Jean-Jacques Mulot a été réélu président par 476 voix sur 496 exprimées, toutes nos félicitations.

Les personnalités de l'aviron français honorées :

Meilleurs rameurs de l'année :

Germain Chardin (CN Verdun), Dorian Mortelette (CN Dieppe), vice-champions olympiques 2012 en 2-.

Stéphane Tardieu (ACBB), vice-champion paralympique en deux de couple mixte tronc et bras

Meilleures rameuses de l'année :

Perle Bouge (Aviron Bayonnais), vice-championne paralympique, deux de couple mixte tronc et bras

Nathalie Benoit (CA Marseille), vice-championne paralympique skiff bras et épaules

Hommage spécial rendu à deux champions olympiques qui ont mis fin à leur carrière internationale :

Adrien Hardy, Champion olympique à Athènes en 2004, double champion du monde et 11 titres de champion de France senior.

Jean-Christophe Bette, champion olympique à Sydney en 2000, 5 titres de champion du monde, 9 titres de champion de France senior

Lionel Girard a reçu pour sa part la grande médaille d'or de la FFSA, plus haute distinction fédérale, qui récompense les années passées au service de l'aviron.

Championnats Zone Sud Est bateaux courts - Juniors/Seniors

AIGUEBELETTE - 30 et 31 mars 2013

Epreuve interrégionale de sélection, qualificative pour les Championnats de France, bateaux courts de Brive, catégories Junior et Senior, Homme et Femme.

Programme :

Samedi après midi : éliminatoires à partir de 9 h 00

Samedi après-midi : repêchages ou 1/6 finales

Dimanche matin : demi-finales ou 1/3 finales

Dimanche après midi : finales A et B et éventuellement C

Catégories :

Juniors : FJ2-, HJ2-, FJ1x, HJ1x.

Seniors : FS2-, HLS2-, HS2-, FLS1x, HLS1x, FS1x, HS1x.

Championnat Drôme Ardèche d'Aviron 2013

La manche 3 a dû être annulée suite aux conditions météo, vent très violent de secteur sud est.

En ce qui concerne le brevet de rameur or option compétition, également annulé. Prochain rendez-vous pour ce brevet le samedi 18 mai 2013.

APPROCHE NUTRITIONNELLE DE L'EXERCICE DE LONGUE DUREE

La préparation

Cette période est essentielle puisque de la qualité de cette préparation va dépendre le bon déroulement de la compétition à suivre. Le principe fondamental de cette période de préparation est de constituer des réserves maximales en glycogène. Dans cette période, il est également intéressant de développer les capacités d'épargne du glycogène. Et enfin, dans une moindre mesure, il est intéressant de veiller à l'alcalinisation de l'organisme en vue de la compétition à suivre.

1.1. Réserves en glycogène

A l'effort, le corps dispose de 2 sources d'énergie :

- Les lipides
- Le glycogène

Les lipides (quelque soit la quantité de masse grasse dont on dispose) sont une source quasi inépuisable d'énergie. Mais la combustion des lipides consomme beaucoup d'oxygène : elle a donc un faible rendement énergétique. En revanche, la combustion du glycogène va consommer beaucoup moins d'oxygène pour la même quantité d'énergie délivrée : le rendement énergétique du glycogène est donc bien supérieure à celui des lipides. Mais, les réserves en glycogène (constituées au niveau du foie et des muscles à partir des glucides complexes de l'alimentation : pain, céréales et féculents) sont faibles (environ 300 grammes par individu). Ces réserves en glycogène ne permettent pas de faire plus qu'un exercice de 3 heures environ à 75% de VO₂max (ce qui correspond à peu près à l'allure sur marathon ou sur Ironman). Ainsi, pour un effort de faible intensité, l'organisme va privilégier la combustion des lipides. L'effort étant peu intense, le corps sait qu'il aura suffisamment d'oxygène et qu'il peut en gaspiller. Il préfère donc se servir des larges réserves d'énergie dont il dispose avec les lipides. En revanche, plus l'intensité de l'effort augmente, plus le corps va privilégier le rendement et donc se servir du glycogène pour apporter l'énergie dont il a besoin. Mais, comme nous l'avons vu plus haut, les capacités de stockage en glycogène sont relativement faibles. Il est donc essentiel de tout mettre en œuvre pour atteindre les capacités maximales de stockage du glycogène en amont de la course de façon à débiter l'effort avec des réserves maximales.

Dans les 3 jours qui précèdent la compétition, la ration en glucides complexes (pain, céréales et féculents) doit être nettement augmentée. Ainsi, il faut consommer sans hésitation 3 portions de glucides complexes par jour soit :

- Au petit-déjeuner sous forme de :
 - tartines de pain complet
 - et/ou de céréales
 - et/ou riz au lait ou gâteau de semoule
- Au déjeuner sous forme de féculents (pâtes, riz, semoule, blé, pommes de terre, légumes secs, maïs, etc.)
- Au dîner sous forme de féculents

En dehors de cette période de charge hyper glucidique, il est recommandé de toujours associer la portion de féculents du déjeuner et du dîner à un volume de légumes équivalent. Dans cette période de 3 jours précédant la compétition, il est préférable, dans le but de privilégier l'apport en glucides complexes, de réduire très nettement l'apport en légumes à 1/3 d'assiette au déjeuner ou au dîner (de manière à conserver tout de même un apport en fibres). Attention toutefois de respecter une règle essentielle à la bonne absorption du glycogène. Le

glycogène est très hydrophile. C'est-à-dire que le stockage du glycogène au niveau hépatique et musculaire nécessite de grandes quantités d'eau. Il est donc essentiel d'avoir durant cette période de 3 jours une hydratation abondante (minimum 3 litres par jour sur l'ensemble des apports hydriques : eau, thé, tisanes, café, soupe, etc.).

Enfin, plus la compétition approche, plus la consommation de sucres simples est recommandée. Leur rôle va être de parfaire les réserves en glycogène. Ainsi, les produits laitiers de la veille au soir et du petit-déjeuner du jour de la course peuvent être abondamment sucrés à l'aide de miel ou de confiture. Et pour finir, l'apport en lipides devra être limité aux graisses indispensables que sont les huiles végétales type soja, colza, tournesol (1 cuillère à soupe au déjeuner et au dîner).

Sur le plan de l'entraînement, il est intéressant de réaliser 4 jours avant la course une séance d'intensité élevée (à type de répétitions de 2 blocs de 10 fois 30"/30") pour épuiser les réserves en glycogène. Cet épuisement en glycogène va stimuler le restockage par le biais de l'apport en glucides complexes lors de la phase hyper glucidique.

1.2. Alcalinisation

L'effort physique va générer la production d'acide lactique au niveau musculaire.

Cet acide lactique va diffuser au niveau sanguin. Or, l'organisme tolère difficilement les variations de pH. Il est donc intéressant d'anticiper un peu sur ce phénomène par le biais d'un apport hydrique alcalin à base d'eau minérale.

1.3. Epargne glycogénique

L'organisme possédant de faibles capacités de stockage de glycogène, il est intéressant d'apprendre à l'organisme à épargner un peu l'utilisation du glycogène comme carburant de l'effort en privilégiant la filière lipidique. Il existe 2 moyens d'habituer l'organisme à cette fourniture d'énergie :

- Les séances à jeun
- Les séances longues

En ce qui concerne les séances à jeun, il convient de respecter un certain nombre de consignes pour que ce type de séances ne soit pas délétère :

- Maximum 1 séance par semaine
- Durée inférieure à 45' en course à pied et inférieure à 1 h 20' en vélo
- À une intensité avoisinant 55% de FCmax ou 55% de VO₂max
- Toujours associée à une hydratation importante (à base d'eau uniquement) pour éviter le risque de blessures tendino-musculaires
- Toujours suivie d'un petit-déjeuner équilibré



Les séances longues (supérieures à 2 h 30 en course à pied et supérieures à 4 h en vélo) vont également favoriser la combustion de lipides surtout en fin de séance une fois les stocks de glycogène épuisés.

Dr Damien Monnot, Centre Orthopédique Santy



Bateaux de loisirs et d'initiation :

- 3 skiffs canoës
- 3 doubles scull
- 2 skiffs
- 1 yolette « auto construite »
- 1 double canoë

Créé en 1985 l'AVIRON CLUB NANTUA s'est développé au fil des ans pour offrir à ses licenciés une pratique agréable de ce sport : *un sport complet, un sport de glisse, une activité de détente, une pratique de loisir ou de compétition, le tout dans un cadre idyllique sur le lac de Nantua dans l'Ain.*



Les loisirs sur « la belle Héloïse »

L'ACN est l'un des rares clubs d'aviron à pouvoir se vanter de posséder une yolette " *faite maison* ".

Grâce au génie talentueux de Michel RAMEY. L'équipe de l'ACN a pu construire, sous sa direction, sa propre embarcation pour 5 personnes (4 rameurs et un barreur) qui est actuellement l'un des bateaux le plus utilisé du club.



Michel RAMEY dans ses oeuvres



Lac de Nantua, vue du club

Nos structures d'accueil implantées au bord du lac ne sont malheureusement pas encore transformées ou agrandies afin d'offrir aux rameurs les meilleures conditions de pratique et de convivialité.

Les locaux de l'ACN sont situés sur les rives du lac de Nantua, proches de l'Esplanade.

Contrairement aux idées reçues le local AVIRON est coté restaurant DURDU et non sur l'autre rive du lac où se trouve le club de voile.

Encadrement :

- un entraîneur (*André GUIGUITANT*),
- 3 initiateurs fédéraux (*Alain MARECHAL*, *Guillaume VANSTEENKISTE* et *Sébastien GRAND*),
- un arbitre (*Alain MARECHAL*).

Matériel :

- 2 ergomètres
- 1 bateau de sécurité à moteur

Bateaux de compétition :

- 1 skiff
- 1 quatre barré pointe
- 2 doubles scull

Idée lancée au départ pour des raisons économiques, ce projet est ensuite devenu un véritable challenge.

Le pari a été tenu et la yolette "*La belle Héloïse*", toute d'acajou vêtue, permet aux membres de l'ACN de s'entraîner et d'effectuer différentes randonnées et compétitions loisirs.

Texte et photos, site du club



La yolette « Belle Héloïse »



A l'entraînement