Note d'information
LIGUE RHONE ALPES D'AVIRON

Directeur de la publication : Daniel Pédrinis, président Ligue Rhône-Alpes d'Aviron
Communication : Daniel Pédrinis, André Quoëx / La Mise en page et les Scans sont d'André Quoëx

N° 104 - Octobre 2015

Remise du chèque MAIF à la Ligue

Samedi 5 septembre, la ligue a reçu sur le site des championnats du monde le correspondant MAIF pour la région Rhône Alpes, Jean-Louis GIBAUSSET.

Cette rencontre, sur le stand de la Ligue, a été l'occasion de partager un agréable moment autour de notre sport à l'arrivée des courses avec en particulier le plaisir de vivre la finale A du double homme poids léger Français, vainqueur *(Champion du Monde).*

Après avoir partagé le déjeuner, Jean-Louis GIBAUSSET a remis à notre président, Daniel PEDRINIS, le chèque de participation de notre ligue à la coupe de France qui s'est déroulée cette année à Gérardmer en mai dernier.

Photo : Ligue RA

Championnats du monde d'aviron de mer sur le Lac Léman en 2017

Le Chablais Aviron de Thonon a de quoi se réjouir. Après les championnats de France universitaire *(2012),* les championnats de France *(2013),* il organisera, en octobre 2017, les championnats du monde.

La nouvelle a été officialisée ce lundi 7 septembre, à l'occasion du congrès de la Fédération Internationale des Sports d'Aviron *(FISA),* réunie à Chambéry, en marge des championnats du monde d'aviron sur le lac d'Aiguebelette *(Savoie).*

« Nous avions été présentés comme candidats par la fédération française, se félicite Claude Dubouloz, président du club. »

Après le Pérou *(2015)* et Monaco *(2016),* c'est donc Thonon-les-Bains et le lac Léman qui serviront de cadre à l'édition 2017 de cette épreuve internationale à laquelle peuvent prétendre 148 pays.

« Nous accueillerons 600 rameurs, annonce M. Dubouloz. Pour les championnats de France il y en avait 500… donc nous savons faire ! »

Le club thononais *« Petit club de lac »*, s'amuse Claude Dubouloz, a su se faire une place dans le monde de l'aviron de mer, notamment grâce à de très bons résultats. Les rameurs chablaisiens ont en effet remporté plusieurs titres mondiaux ces dernières années. *« Connu sur le circuit »,* le club vient aujourd'hui d'être reconnu par les instances internationales.

Pour officialiser la chose, le maire de Thonon a accompagné Claude Dubouloz à Chambéry afin de signer définitivement la convention d'organisation, avec les présidents des fédérations nationales et internationales. E. ROUXEL / DD

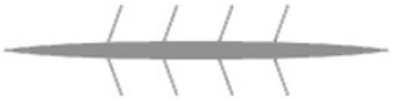
Quelques infos sur l'Aviron de Mer

L'aviron côtier est la version extrême, le côté aventure d'aviron. Il implique la pratique le long d'une côte de mer, et mer et est une des communautés croissantes les plus rapides de rameurs. C'est particulièrement populaire en Italie, en France et en Grande-Bretagne pour nommer quelques-uns. Il peut être trouvé dans tous les coins du monde incluant les Maldives et beaucoup de parties de l'Afrique. Des bateaux à rames côtiers sont aussi utilisés en intérieurs sur quelques lacs et rivières *(fleuves)* où l'eau a tendance à ne pas être plate.

Les 3 catégories de bateaux aviron de mer :

SOLO, long 6 m
Poids mini 35 kg
CW1x - CM1x

DOUBLE, long 7,50 m
Poids mini 60 kg
CW2x - CM2x



QUATRE, long 10,7
Poids mini 150 kg
CW4x - CM4x

Les Championnat du Monde de mer en 2014 : Quatre jours de compétitions, 22 pays représentés.

NOUVEAU !

" Les 400 barreurs", album de dessins humoristiques sur l'AVIRON, notre sport favori, vient de paraître.

Lors des Championnats du Monde 2015 à Aiguebelette, certains d'entre vous ont sans doute aperçu le dessinateur Zabo en séances de dédicaces. Il habite Aix les Bains *(Savoie),* il a fait également un album humoristique ***" VOLLEY GAG ".***

Ces albums sont disponibles auprès de l'auteur que vous pouvez contacter directement par mail :
zabo.daniel@wanadoo.fr

Prix de vente **12 €** *(+ frais postaux).* Zabo se fera un plaisir de vous les dédicacer sur demande. *Ci-dessus la page de couverture.*

Un dessin du livre « les 400 barreurs » de Zabo

EUCHANNOVER2015

9e Championnat d'Europe Universitaire 2015

HANOVRE - 9/12/13 septembre

Photo : D.R.

Les rameuses de l'Université de Mont Blanc Savoie, 5ème

Les établissements de Rhône Alpes participants :

Claude Bernard Université de Lyon 1
Institut National de Sciences Appliquées Lyon
Université de Mont Blanc Savoie

Résultats :

W2x : 1er en finale B, Claude Bernard Université de Lyon 1

W8+ : 5ème en finale A, Université de Mont Blanc Savoie

W4x : 1ème en finale B, Institut National de Sciences Appliquées Lyon

M4x : 5ème repéchage, Institut National de Sciences Appliquées Lyon

M8+ : 5ème en finale A, Claude Bernard Université de Lyon 1

Les Virades de l'espoir
pour vaincre la mucoviscidose

L'aviron en action, 24 h non stop, le club d'Aviron de Viviers Montélimar Chateauneuf, organise les Virades de l'Espoir, pour vaincre la Mucovisidose, du samedi 26, 17 h au dimanche 27 Septembre 17 h, au centre culturel de Viviers.

Dans notre prochain numéro, un résumé.

Photo : D.R.

Régate Mondiale Masters

Hazewinkel (Belgique)

2 clubs de la Ligue Rhône Alpes d'Aviron *(UN Villefranche et Aviron de Sevrier rive gauche*) étaient à la Régate Masters d'Hazewinkel *(Belgique)* du 10/13 Sep 2015. 674 clubs présents, 3500 rameurs venus de 49 pays, sur une distance de 1000 m.

Catégorie d'Age *(M-masculin/ W-féminin)* **:**

A min 27 - B 36+ - C 43+ - D 50+ - E 55+ - F 60+ - G 65+ - H 70+ - I 75+ - J 80+ - K 85+

Résultats de leurs courses du vendredi :

M D4X / FRA 8ème, Aviron Sevrier Rive Gauche : Roger Lavy, Marcel Sirlin, Sébastien Antoine, Thierry, **M E1X /** FRA 7ème, Aviron Sevrier Rive Gauche : Claude Folliet,

M B2- / FRA 6ème, U.N. Villefranche : Christophe Buchillet, François Paul-Dauphin,

M C2X / FRA 7ème, Aviron Sevrier Rive Gauche : Marcel Sirlin, Sébastien Antoine,

W C2X / FRA, 6ème, Aviron Sevrier Rive Gauche : Stéphanie Vuagnard, Valérie Tyrand,

M G1X / FRA, 4ème, Aviron Sevrier Rive Gauche : Roger Lavy,

Résultats de leurs courses du samedi :

M F2X / FRA 5ème, Aviron Sevrier Rive Gauche : Roger Lavy, Claude Folliet,

W C1X / FRA 7ème, Aviron Sevrier Rive Gauche : Chantal Girard,

M C2- / FRA 7ème, U.N. Villefranche : François Paul-Dauphin, Christophe Buchillet,

Résultats de leurs courses du dimanche :

MIX D 2X / FRA, 7ème, Aviron Sevrier Rive Gauche : Chantal Girard, Claude Folliet,

MIX F 2X / FRA, 7ème, Aviron Sevrier Rive Gauche : Roger Lavy, Valérie Tyrand,

MIX B 2x / FRA, 6ème Aviron Sevrier Rive Gauche : Stéphanie Vuagnard, Thierry Cat,

MIX C 2X / FRA, 6ème, Aviron Sevrier Rive Gauche : Valérie Tyrand, Sébastien Antoine,

Photo : D.R.

Rando Aviron Savoie - Bugey

C'est sous un magnifique soleil matinal que la Rando Aviron Savoie - Bugey s'est déroulée, les rameurs ont embarqué depuis Chanaz pour une randonnée de plus de 60 km sur 2 jours.

Le samedi, 40 km par le canal de Savière pour rejoindre le lac du Bourget, en passant sous l'abbaye de Hautecombe puis Aix les bains. Après la traversée arrosée avec quelques vagues de travers, un repas bien mérité attendait les rameurs au club d'Aix-les-Bains, toujours sous le soleil. Le retour fût plus agité, avec de belles sensations avec des rafales à 40 km/h et quelques averses, il fallait de l'expérience en aviron de mer.

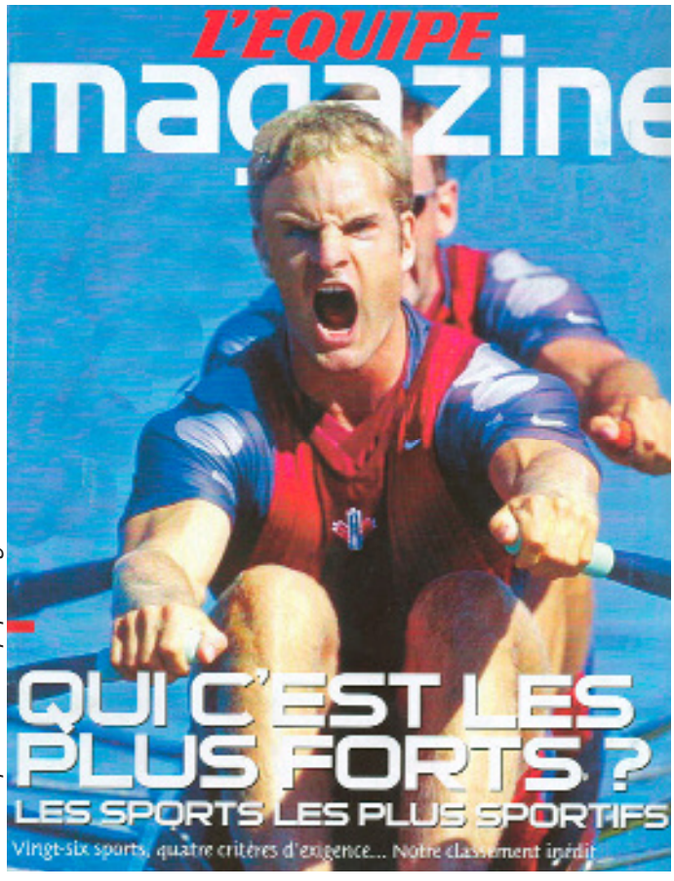
Après une nuit fort pluvieuse, le soleil réapparut le dimanche, pour un parcours d'une douzaine de kilomètre sur le haut-Rhône dans une atmosphère très reposante avant atteindre les tout nouveaux locaux du club de l'Aviron Bugey Haut Rhône à Belley-Virignin.

Un apéro et repas très convivial attendaient les rameurs avant un retour bucolique et digestif vers Chanaz.

Soirée des internationaux Français lors des Mondiaux

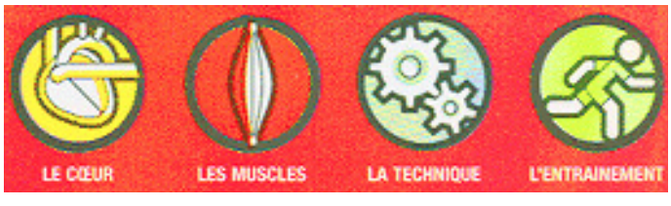
Photo : Mag Aviron

De nombreux anciens internationaux Français, dont certains médaillés olympiques, se sont donné rendez-vous lors des Mondiaux à Aiguebelette. J.C. Rolland, président de la FISA et son coéquipier M. Andrieux, ou encore X. Dorfman, réuni 15 ans après leurs titres de Champions Olympiques.



Article - photos : l'Equipe Magazine

L'ÉQUIPE magazine, prend en compte les cinq qualités de 26 disciplines olympiques. **L'Aviron obtient la première place.**



Chacun des sports retenus a été testé selon quatre critères, objectifs : **le cœur, les muscles, la technique et l'entraînement.** Pour chacun, donc, il a été mesuré l'exigence cardio-vasculaire, les qualités musculaires *(force, détente...),* la difficulté technique et, enfin, la qualité d'entraînement.

Les chiffres les plus significatifs, et surtout les plus comparables, ont été mis dans la balance. Un bilan en quatre points a été dressé, chaque critère étant noté sur 5. Au final une note sur 20 a été attribuée à chacun des vingt-six sports étudiés."

" UN SPORT SPORTIF. Posée ainsi, l'expression fleure bon le pléonasme. Comme si un sport pouvait être autrement que sportif... Et pourtant, il est admis que toutes les disciplines ne pèsent pas du même poids sur la balance du mérite et de l'exigence athlétiques. " ... ***" À l'arrivée, un classement plein de surprise. L'aviron arrive en tête, mais il partage la première place avec la gymnastique et le rugby, moins attendus au sommet. "***

AVIRON - 16.5/20

5/5

Sur un parcours classique de 2 000 mètres, toutes les filières énergétiques sont mises à rude épreuve. Le détail : 70 % d'aérobie en milieu de course, 15 % d'anaérobie lactique lors des départs et des changements de rythme *(pour des efforts brefs, il n'y a pas de production d'acide lactique),* et 15 % d'anaérobie lactique *(le manque d'oxygène entraîne une combustion incomplète du glucose, ce qui produit l'acide lactique)* pour le sprint final quand la poussée cardiaque est maximale.

« **L'aviron est un sport d'endurance de force, explique Emmanuel Ornant, médecin fédéral. Sur une finale** » la capacité pulmonaire des rameurs est supérieure à six litres. « **Lors des 200 premiers mètres, les rameurs sont proche des 200 pulsations par minute. - Aux premiers 600 mètres, ils sont déjà asphyxiés** », continue le Dr Ornant. Et l'effort dure entre 5'20" et 8 minutes.

5/5

Masse et vivacité. Chaque coup d'aviron représente une force de 200 newtons, et l'équivalent de 40 kilos sur la planche de pieds. Tous les muscles du corps sont activés : les fléchisseurs et les extenseurs des jambes sont utilisés au maximum, et au niveau des quadriceps, la poussée est énorme avec une contraction excentrique des ischios foudroyante.

« **Il y a aussi d'importantes flexions répétitives au niveau des poignets, des coudes et des genoux, précise le Or Orhant. Les biceps et les triceps conditionnent la propulsion. Même les muscles des doigts doivent être solides !** »

2/5

Il faut de deux à trois ans pour acquérir la gestuelle du rameur. Mais plusieurs points sont sensibles : la prise d'appui dans l'eau et la sortie *(le dégagé).* « **Techniquement, il faut aussi avoir ce qu'on appelle le sens de l'eau, explique Bruno Boucher, entraîneur national. Mais cela ne s'apprend pas…**»

4,5/5

Au minimum, les rameurs de l'équipe de France s'entraînent douze fois par semaine. Il s'agit de séances de travail effectif d'environ une heure et demie. Annuellement, cela représente 6 000 kilomètres. 30 000 tonnes d'eau déplacées et 5 000 tonnes de fonte soulevées.

Les séances de musculation, programmées dans la saison, sont composées de séries de quinze exercices d'une quarantaine de mouvements, lis doivent être effectués en 27 minutes, avec une fréquence cardiaque comprise entre 165 et 170 pulsations par minute.

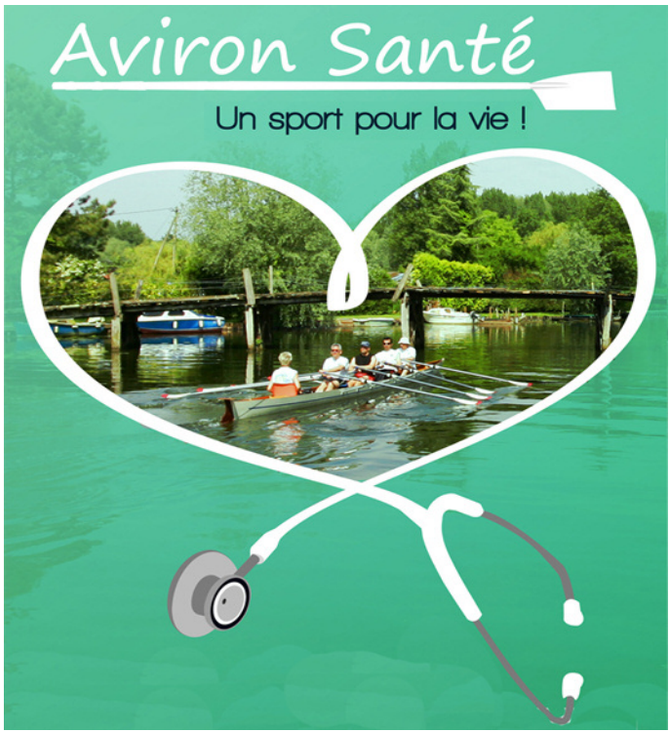


Photo : FFA

• Les personnes sont adressées par leur médecin traitant ou un cancérologue. On peut néanmoins prendre directement contact avec un club.

• D'ici à la fin 2015, trente clubs proposeront ce dispositif.

• Le coût d'un programme santé, généralement étalé sur un an, équivaut à celui de la licence *(37 €)*. Ensuite, les pratiquants peuvent intégrer la section loisirs. Infos sur aviron-france.fr/santé.

L'AVIRON un sport qui soigne

Cette activité de loisirs et de compétition, qui consiste à propulser une embarcation à l'aide de ramer a désormais sa déclinaison santé. Explications.

Elaboré par la Fédération française d'aviron *(FFA)*, l'aviron santé s'adresse aux personnes malades chroniques mais aussi à celles qui sont menacées de le devenir, car très sédentaires. ***« L'activité physique régulière, dont la pratique de l'aviron, diminue les facteurs de risque cardiovasculaire*** *(diabète, surpoids, hypertension artérielle...)*, ***explique le Dr Jean-Luc Grillon, médecin conseiller à la direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale*** *(DRJSCS)* ***de Champagne-Ardenne. Elle réduit aussi la survenue des cancers et le risque de récidive, abaissés de 40 à 50 % pour le cancer du sein. Après chirurgie, l'aviron limite de surcroît l'apparition ou l'évolution d'un lymphoedème du bras*** *(ou "gros bras").»*

Par ailleurs, ce sport est recommandé aux personnes atteintes de pathologies ostéo-articulaires *(arthrose, lombalgie...)*. La raison? Etant porté (les jambes n'ont pas à supporter le poids du corps), il préserve les articulations et constitue une véritable « école » du dos. Il permet ainsi de bien vieillir en restant alerte. Enfin, il améliore le bien-être psychique et peut être indiqué en cas de dépression, car il a pour particularité de se pratiquer en groupe - ce qui génère du lien social - et en milieu extérieur, un facteur plaisir appréciable en plus d'une source de lumière qui agit positivement sur l'humeur.

Un entraînement à la carte

« Les séances, en groupe de douze personnes au maximum, sont animées par des coachs spécialement formés, souligne Yvonig Foucaud, conseiller technique national auprès de la FFA. Après évaluation de la fréquence cardiaque à l'effort, de la force physique et de la souplesse, le coach propose un entraînement progressif *(dans son intensité, sa durée...)*, ***adapté à chaque individu et à sa pathologie. »*** Le matériel est également modulable. ***« On débutera par exemple sur une embarcation plus large et stable qu'en section loisirs, et on réglera la longueur des avirons pour soulager le , dos... »*** A noter Les premières séances se déroulent en salle. Au programme : un échauffement *(marche, footing...)*, suivi d'exercices ludiques de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination et de souplesse, effectués sur un rameur ou au sol. ***« Sur la machine, on alterne temps forts et temps de récupération. L'objectif ? Parvenir à fournir un effort continu, à 80 % de sa fréquence cardiaque maximale*, poursuit Yvonig Foucaud. Ensuite, à condition d'être autonome - un diabétique, par exemple, doit savoir équilibrer sa glycémie -, on rejoint un équipage*** *(de cinq personnes le plus souvent)* ***pour naviguer sur un lac, une rivière ou en mer, toujours en alternance avec un training en salle. »***

Une remise en forme gratifiante

« L'aviron sollicite 90 % de la masse musculaire : on pousse sur les jambes, on ouvre le thorax en le gainant et on tire sur les bras, indique Yvonig Foucaud. A la clé ? Un travail de cardio-training gratifiant, matérialisé par le déplacement rapide du bateau, et accessible aux personnes qui ont du mal à courir en raison d'un surpoids important. » En outre, on peut s'entraîner été comme hiver, que ce soit en extérieur - il suffit alors de se couvrir plus chaudement -, ou à la maison, sur un rameur. ***« L'OMS préconise 150 à 300 minutes hebdomadaires d'activité physique modérée ou 75 à 150 minutes d'activité soutenue, rappelle le Dr Grillon. Cela peut passer par une ou deux séances d'aviron en club, complétées par du rameur à domicile ou de la marche rapide. »*** Enfin, l'aviron est l'occasion de découvrir des paysages naturels et silencieux, dont on profite pleinement pendant les temps de récupération. ***« Sans oublier les courses et les randonnées organisées chaque année par la FFA*** *(sur le Rhône, la Loire, la Seine...)*, ***des objectifs très motivants ! »***, conclut le médecin.

Texte : Lise Bouilly, parution dans le magazine Fémina

Photo : D.R.

** Pour la calculer : 220 - l'âge.*