

# 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



*Le Président, les membres du bureau, les membres du Comité Directeur, les cadres et le personnel de la Ligue, vous souhaitent en cette année Olympique, de la santé, du bonheur et la réussite dans vos projets.*

### **ASUL Aviron** **« ses 20 ans et l'AG »**



Le bureau autour de la nouvelle présidente Stéphanie Merle

l'ASUL Aviron, Stéphanie Merle, sélectionnée aux jeux paralympiques de 2012, prend la succession de Norbert Badez.

Ces 20 ans ont été célébrés toute l'année à travers des animations, festives et sportives.

Le président miribelan, Norbert Badez saluait l'ensemble des bénévoles, qui avec plus de 8000 heures de bénévolat, permettent aux adhérents, loisirs, compétitions et handisport de pratiquer l'aviron.

*« Je suis heureuse de m'investir dans ce club qui m'a beaucoup apporté. J'assurerai la continuité tout en devant relever le défi financier, pour maintenir le club loisir de haut niveau et l'accueil de personnes atteintes de différents handicaps »*

Lors de l'anniversaire des 20 ans du club qui se clôturait par l'Assemblée Générale de

## 10<sup>ème</sup> Régate d'aviron en salle

Une organisation du comité de Savoie d'Aviron à la Motte Servolex, le dimanche 6 décembre 2015.

10 catégories : SFPL et SHPL - SF et SH distance 2000 m - J 16 F et H distance 1500 m - J 8 F et H distance 2000 m - Loisir F et H distance 1000 m. Se sont 123 rameurs, rameuses qui se sont affrontés.

Photo : Comité Savoie



## Championnat Indoor d'Aviron Grenoble

Lors du récent championnat Indoor de l'Aviron Grenoblois, les rameurs de toutes les catégories ont pu évaluer leur niveau de forme.

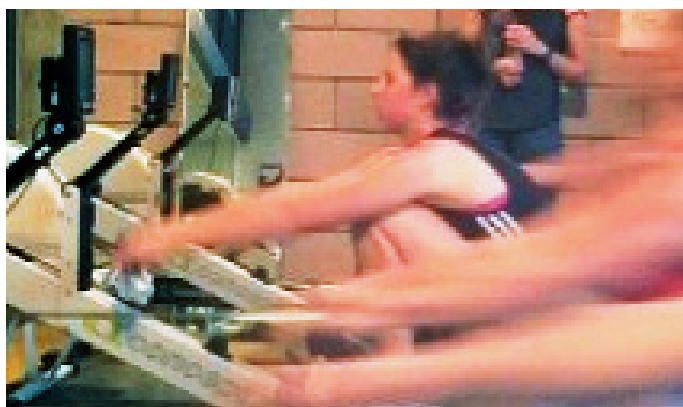
On assiste à de très bonnes performances chez les cadets et juniors.

Chez les filles, Juliette Lunatti l'emporte en 5'37 sur 1500 m, chez les garçons Enzo Picchio réalisait 4'57 sur la même distance, chez les juniors Damien Moscatello en 6'28 réalise une bonne performance.

Également d'excellents résultats chez les seniors avec Noémie Kober 1<sup>o</sup> française en 6'44, Laura Tarantola 1<sup>o</sup> français poids léger en 7'05 et Ondra Zeman 1<sup>o</sup> français U23 en 5'57.

L'Aviron Grenoblois entame sa saison 2016 sur des bases élevées.

Photo : Aviron Grenoble



Juliette Lunatti lors de son test sur 1500 m

## Open d'Aviron Indoor Drôme - Ardèche

Le CD 26-07 a organisé le dimanche 6 décembre 2015 à Pierrelatte son open Indoor. 11 épreuves étaient au programme.

Animation jeune J12 distance 500 m - vétéran F et H distance 100 m - J13/14 F et H distance 1000 m - 15/16 F et H distance 1500 m - J17/18 F et H distance 2000 m - Senior H distance 2000 m soit un total de 78 compétiteurs.



Photo : Comité Drôme-Ardèche

## Opération "Rame en 5e" collège du Semnoz



Photo DL/sébastien Chatillon

Les élèves de 5e SEGPA avec leur enseignante Mme Nasraoui lors de l'opération "Rame en 5e".

L'opération "Rame en 5e" a eu lieu du 7 au 17 décembre pour les élèves du collège "Le Semnoz". Ainsi, les 200 élèves de classes de 5e ont pris part à ce projet interdisciplinaire sollicitant tout autant la tête que les jambes et qui a donné un sens aux apprentissages scientifiques.

En effet, pour l'occasion, les professeurs d'EPS et de SVT ont collaboré avec des intervenants des clubs d'aviron d'Annecy et de Sevrier. "Rame en 5e" est un programme éducatif et sportif destiné à tous les collégiens français et s'inscrit dans la lignée des Championnats du monde d'aviron qui ont eu lieu à Aiguebelette en septembre 2015. Cette opération s'articulait autour d'une séance d'aviron indoor (avec "rameurs") et d'activités pédagogiques (quizz sur les besoins des organes, mesure de l'effort à fournir sur l'ergomètre, relais à la rame, film de découverte de l'aviron, etc.) qui ont captivé les collégiens.

De fait, les clubs du lac d'Annecy et Sevrier se proposent maintenant d'accueillir au sein de leur association les jeunes qui se sont révélés suffisamment motivés. S.C.

# POURQUOI *faire de l'aviron ?*

## Pour connaître des sensations uniques :

La glisse,  
Le chant de l'eau sur la coque,  
Les longues sorties silencieuses, *bercé par le souffle du vent dans les arbres et le chant des oiseaux,*  
Le soleil couchant sur le plan d'eau,  
Tutoyer l'éternité,  
Oublier la monotonie de son existence quotidienne,  
Apprendre à surmonter la douleur,  
Les corps bronzés ruisselants de sueur,  
Les enlevages de folie sous les applaudissements de la foule,  
Les mains bien calleuses et les ampoules infectées,  
DEVELOPPER sa force mentale...

## Pour faire du sport :

Connaître ses limites et les dépasser,  
Se muscler,  
Garder la forme et acquérir un corps de rêve (*euh...enfin presque !*),  
Pouvoir manger comme quatre et perdre du poids,  
Faire disparaître ses petits bourrelets disgracieux,  
Exploser sa barre de pieds et finir bien haut sur l'arrière,  
Connaître la sensation de fatigue nerveuse,  
Le bronzage combi et la marque des chaussettes,  
L'intensité dans l'eau et l'accélération en fin de coup.

## Pour l'état d'esprit :

Comprendre ce qu'est vraiment l'esprit d'équipe,  
Oublier son égoïsme et ne penser qu'à plusieurs,  
Faire UN quand on est HUIT,  
Ne rien rater des dernières actualités de son club d'aviron  
Connaître le sens du mot " *amitié* ",  
Les repas et les chants à la ferme-auberge,  
Faire des rencontres amoureuses (*ou pas*).

## Pour le prestige :

Étoffer sa collection de coupes sur ses étagères,  
Accumuler autant de T-Shirts que de souvenirs,  
Tutoyer des champions olympiques,  
Ne passer jamais à la télé,  
Utiliser du matériel, carbone et matériaux composites, etc. (*une belle évolution des matériaux dans ce sport, et ce n'est pas fini*)  
Les Régates sur le Grand Canal du Château de Versailles,  
Aller défier les meilleures équipes étrangères.

## Pour tout le reste :

Apprendre à se servir d'une clé de 10 et de 13,  
Remplir ses albums photos et accrocher des tas de cadres,  
Pouvoir raconter tout plein de souvenirs à ses enfants,  
Avoir quelque chose à mettre sur son blog,  
Parce que l'aviron, c'est comme la drogue : (*dès que tu t'arrêtes, tu es en manque*).

---

## En 2015, la Fédération Française d'Aviron représente :

45 379 licences  
68 038 titres  
soit 113 417 pratiquants.

26 Ligues :  
inclus la Gadeloupe, la Guyane, la Martinique.

364 Départements.

78 Comités Départementaux.

4 Pôles France.

11 Pôles espoirs.

4 zones :

Sud-Est / Sud-Ouest / Nord-Est / Nord-Ouest.

412 clubs.

Ecole Française d'Aviron :

50 clubs trois étoiles

42 clubs deux étoiles

34 clubs une étoile

46 clubs EFA

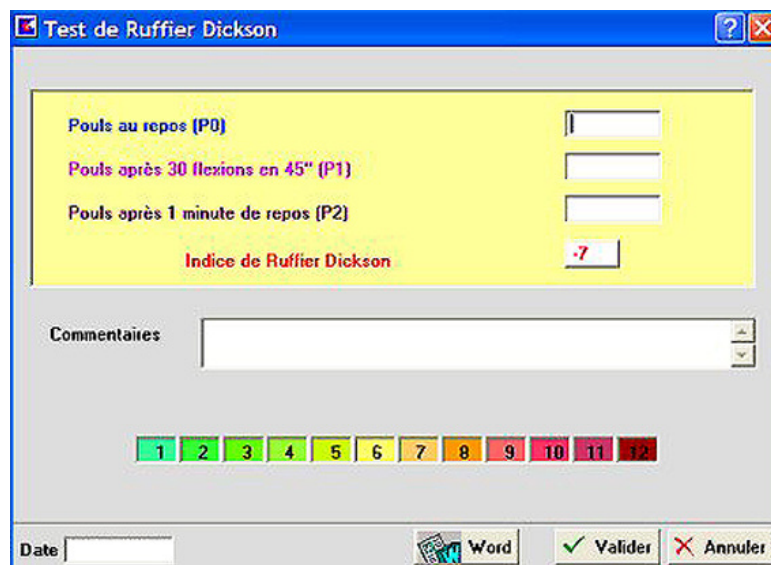


Chers sportifs : Afin de pratiquer sa discipline en toute sécurité le sportif doit évaluer ces capacités physiques et sa forme en fonction de son état cardiaque et ceci est primordial.

J'en profite donc pour vous parler des tests d'adaptation à l'effort faciles à réaliser et à la portée de tous sportif et principalement de tout coach.



## Test d'Adaptation à l'Effort « Test de Ruffier-Dickson »



### Historique

En 1950, une première communication du Docteur Dickson intitulée :

« L'utilisation de l'indice cardiaque du Ruffier dans le contrôle médico-sportif ».

Le Docteur Ruffier quant à lui a réalisé « un indice de résistance du cœur à l'effort ».

Dès cette époque, nous découvrons les balbutiements de la médecine du sport, avec la mise en place d'un suivi médico-sportif scientifique. De nombreux autres tests ont alors été décrits et mis en œuvre par les médecins du sport et les préparateurs physiques.

Le Professeur Astrand fût ainsi l'un des premiers à vulgariser pour les sportifs la notion de capacité d'endurance...

Le test de Ruffier Dickson permet de mieux connaître son état de forme en se basant sur les variations de fréquence cardiaque à la suite d'un exercice de musculation très connu, l'air squat ou squat au poids de corps.



## Que Mesure le Test de Ruffier-Dickson ?

Souvent utilisé par les médecins afin d'évaluer l'adaptation cardiaque à l'effort de leurs patients, le test de Ruffier (ou Ruffier Dickson) est également très prisé par les coachs sportifs dans le cadre du suivi de leurs élèves. Ce test cardio-vasculaire permet dans un premier temps d'évaluer son aptitude à la pratique sportive, mais il peut être également très utile dans le cadre d'un suivi sportif plus poussé.

Le Test de Ruffier, un test d'effort cardiaque simple, c'est un test d'effort très facile à mettre en œuvre. Il ne nécessite aucun matériel particulier et peut être réalisé n'importe où. Toutefois, si vous souhaitez obtenir des résultats précis, l'utilisation d'un cardio-fréquence-mètre s'avère intéressante. *(Pour obtenir la fréquence instantanée sans risque d'erreur liée à la prise manuelle du pouls)*



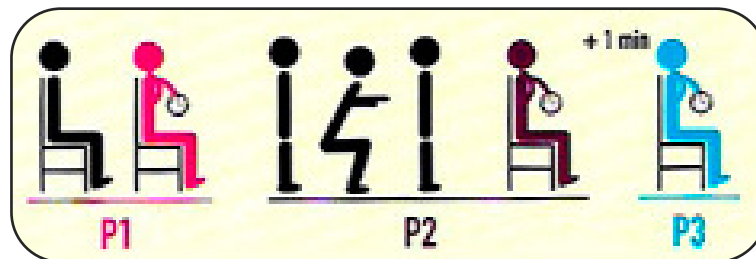
Ce test cardiaque peut être réalisé par tous, quel que soit son niveau de pratique sportive.

Si le test de Ruffier (Dickson) est la plupart du temps utilisé pour évaluer l'aptitude d'un sujet à la pratique sportive, ce test permet avant tout de déterminer son adaptation cardio-vasculaire à l'effort.

Ce test et son interprétation s'appliquent aux adultes; pour les enfants, dont la fréquence cardiaque de repos est plus élevée, une interprétation adaptée est nécessaire

## Comment réaliser le Test de Ruffier-Dickson ?

Protocole du test d'effort.



### 1 - Déterminer sa fréquence cardiaque de repos (P1)

Allongez-vous, détendez-vous pendant quelques minutes, puis notez votre fréquence cardiaque.

### 2 - Déterminer sa fréquence cardiaque à l'effort (P2)

Debout, jambes écartées d'environ la largeur des épaules, dos droit et bras tendus devant vous, réalisez 30 flexions complètes en 45 secondes puis notez immédiatement votre fréquence cardiaque.

### 3 - Déterminer sa fréquence cardiaque de récupération (P3)

Suite à ces 30 flexions, allongez-vous à nouveau puis relevez votre fréquence cardiaque une minute précisément après l'arrêt de l'effort.



A partir de ces 3 valeurs de fréquence cardiaque, vous allez pouvoir calculer votre Indice de Ruffier (IR) ou/et votre Indice de Ruffier Dickson (IRD).

Ces deux indices diffèrent de par leur méthode de calcul.

Le calcul de l'indice de Ruffier Dickson prend davantage en compte la différence entre P1 et P3 par rapport au calcul de l'Indice de Ruffier.

Calculer son Indice de Ruffier (IR)  
Indice de Ruffier =  $\{(P1 + P2 + P3) - 200\} / 10$

#### Interprétation des Résultats :

- IR < 0 = très bonne adaptation à l'effort
- 0 < IR < 5 = bonne adaptation à l'effort
- 5 < IR < 10 = adaptation à l'effort moyenne
- 10 < IR < 15 = adaptation à l'effort insuffisante
- 15 < IR = mauvaise adaptation à l'effort, bilan complémentaire nécessaire

Calculer son Indice de Ruffier Dickson (IRD)  
Indice de Ruffier Dickson =  $\{P2 - 70 + 2 \times (P3 - P1)\} / 10$

#### Interprétation des Résultats :

- IRD < 0 = excellente adaptation à l'effort
- 0 < IRD < 2 = très bonne adaptation à l'effort
- 2 < IRD < 4 = bonne adaptation à l'effort
- 4 < IRD < 6 = moyenne adaptation à l'effort
- 6 < IRD < 8 = adaptation à l'effort faible
- 8 < IRD < 10 = adaptation à l'effort très faible
- 10 < IRD = mauvaise adaptation à l'effort, bilan complémentaire nécessaire

L'indice de DICKSON est bien plus fiable que l'indice de RUFFIER car si un sujet est un peu trop émotif il peut avoir une fréquence cardiaque de repos (P1) trop rapide, son indice sera dès le départ un peu tronqué et son score sera peu favorable.

Cet indice permet de comprendre au moins 2 notions :

1. Les sportifs ayant un bon entraînement ont un rythme cardiaque au repos qui ralentit au fil des mois ce qui est un gage de longévité.
2. Les personnes ayant spontanément une fréquence cardiaque basse sont avantagées et présentent une meilleure aptitude à l'effort.



De plus, les chiffres obtenus permettent une analyse supplémentaire :

- P1 doit diminuer avec un entraînement en aérobie. Le travail foncier entraîne une baisse du pouls de repos.
- P2 ne doit pas dépasser  $P1 + 1/2 P1$  pour un sujet entraîné. Il y a une économie et une adaptation cardiaque à l'effort.
- P3 ne doit pas dépasser  $P1 + 10$ . La récupération est plus rapide.

*Vous pouvez me joindre à tout moment pour que je vous adresse un topo plus détaillé sur les chapitres sus cités avec les conseils et les précautions à prendre pour chaque situation ou pathologie. [doc@saidi.fr](mailto:doc@saidi.fr)*