

# 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



### Championnat de ZONE SUD-EST - bc Aiguebelette 2016



Photo : Comité de Savoie

Le week-end du 19-20 mars se sont déroulés, sur le lac d'Aiguebelette, les championnats en bateaux courts de la zone Sud-est dans les catégories handi-aviron, juniors et séniors.

Pendant ces deux jours le lac d'Aiguebelette est resté « **d'huile** », à la grande satisfaction de tous les compétiteurs. De superbes luttes se sont déroulées, en particulier la finale du 1xHPL, qui regroupait cinq champions du monde 2015. La victoire est revenue à Jérémy AZOU d'Avignon, devant Damien PIQUERAS du CN Annecy. La ligue Rhône Alpes a qualifié pour les "France", 24 bateaux en J18, 51 bateaux en séniors et 3 bateaux Handi-aviron. DD

#### Les vainqueurs :

J18 F2-, Av Grenoble – J18 H2-, Mixte AC Lyon Caluire/AUN Lyon – J18 F1x, Perpignan Av 66 – J18 H1x, Carnon CAM.  
SF 2-, Aiguebelette AC – SH 2-PL, Mixte Versailles/Toulouse AC – SH 2-, Mixte Av Grenoble/CN Annecy – SF 1xPL, Av Grenoble – SH 1xPL, SN Avignon – SF 1x, CN Nice – SH 1x, CA Lyon – SF 2-LTA, Mixte Av Grenoble/Fontaine AS – SH 1x TA, Roanne le Coteau Av.

Les résultats complets, sont sur les sites de la FFA, de la Zone et de la Ligue.

### Des nouvelles de la Fédération Française d'Aviron

#### Rame en 5ème

La finale 2016 de Rame en 5ème aura lieu le mardi 21 juin à Paris, bassin de la Villette.

Après la clôture des résultats le 16 mai 2016, 10 classes seront sélectionnées dont 2 classes parisiennes ou Seine-Saint-Denis et 3 classes issues d'établissements scolaires référencés REP ou REP+ dans le cadre du Plan National Citoyen du Sport du Ministère des Sports.

Liste des établissements scolaires REP ou REP + : <http://www.education.gouv.fr/cid187/l-education-prioritaire.html>

#### Assemblée générale de la FFA 30 avril 2016

Une assemblée générale de la FFA aura lieu à Libourne le 30 avril 2016 afin de valider un nouveau règlement disciplinaire relatif à la lutte contre le dopage imposé par un décret du 29 janvier dernier.

Cette assemblée permettra également de modifier les statuts de la FFA afin de mettre les nombres de sièges attribués aux femmes dans les instances dirigeantes de la fédération en accord avec les dernières modifications du Code du Sport.

#### Candidatures Pôles France et Espoir

Les rameuses et rameurs souhaitant intégrer un des pôles (*France ou Espoir*) de la FFA pour la saison 2016/17 peuvent contacter Caroline AUTOUR, 01.45.14.26.58 /caroline.autour@avironfrance.fr ou leur ligue (*président ou conseiller technique régional*). Une fiche récapitulative d'information ainsi que le dossier de candidature seront téléchargeables sur le site FFA. La date limite de retour des dossiers est fixée au 6 mai 2016.



### **Rame en 5e dans les REP**

Un plan national « *Citoyen du Sport* » a été mis en œuvre par le Ministère des Sports à la suite des événements tragiques qui ont marqué la France en janvier et novembre 2015. Ce plan s'inscrit dans la stratégie définie par l'État pour promouvoir, à travers la pratique sportive, les valeurs sociales et citoyennes.

C'est dans ce contexte que le Ministère a choisi de soutenir le programme Rame en 5ème, par l'octroi à la fédération d'une subvention, dans la mesure où ce dispositif répond aux objectifs principaux du plan « *Citoyen du Sport* ».

Avec cette aide financière, la FFA a pris la décision de valoriser les actions entreprises dans les zones où les publics sont parfois éloignés de la pratique sportive et où les difficultés sociales sont les plus importantes.

Ainsi, les clubs, comités départementaux ou ligues qui mettront en place le dispositif Rame en 5ème dans des collèges situés en REP (*Réseaux d'Éducation Prioritaires*) ou REP+ se verront octroyer la somme de 100 euros par établissement si les conditions suivantes sont réunies :

- résultats saisis sur le site de l'Aviron Scolaire : [www.aviron-scolaire.fr](http://www.aviron-scolaire.fr)
- au moins 2 classes recensées dans chaque établissement

La liste des établissements concernés est consultable sur le site du ministère de l'Éducation Nationale (*carte située en milieu de page*) lien : [http://www.education.gouv.fr/cid187/l-education-prioritaire.html#L\\_education\\_prioritaire\\_a\\_la\\_ren-tree\\_2015](http://www.education.gouv.fr/cid187/l-education-prioritaire.html#L_education_prioritaire_a_la_ren-tree_2015)

Pour tout complément d'information et pour obtenir une aide financière, nous vous invitons à contacter Juliette DUCHEMIN au 01 45 14 26 64 ou par mail à [contact@aviron-scolaire.fr](mailto:contact@aviron-scolaire.fr)

### **L'Aviron Santé présent au Congrès de la SFD à Lyon**

La FFA était présente pour la seconde année consécutive au congrès de la Société Francophone du Diabète (SFD) du 21 au 25 mars dernier à Lyon, avec son partenaire l'Union Sport et Diabète (USD). Ce congrès a permis de promouvoir notre activité auprès des professionnels de santé. Les diabétologues, endocrinologues, médecins généralistes, infirmiers,

et autres spécialistes de santé ont pu se défier sur 200 mètres à l'Aviron Indoor, et découvrir les bienfaits de notre activité pour les diabétiques.

Nous avons pu ainsi orienter une cinquantaine de diabétologues vers une grande partie des clubs Aviron Santé.

Une communication directe qui permettra à ces clubs de rencontrer des prescripteurs d'activité physique et d'accueillir de nouveaux pratiquants diabétiques dans leurs créneaux aviron Santé !



Photo : FFA

### **Championnats de France bateaux courts à Cazaubon**

Ce championnat constitue la dernière étape du chemin de sélection des rameurs sur le plan national. Les bateaux courts détermineront le collectif de préparation pour les régates de Munich, toujours relevées, permettront d'essayer plusieurs équipages et de "juger" la valeur de nos meilleurs bateaux.

Les clubs de la ligue Rhône Alpes reviennent de ces championnats de France avec **10 médailles** :

#### **Les 3 médailles d'OR :**

**FS2- LTA** = Mixte FONTAINE AS, Anne-Laure FRAPPART et AVIRON et GRENOBLE AV, Sabine DALT (GUIDE)

**FS2-** = Mixte NANTES CA, Marie LE NEPVOU et GRENOBLE AV, Noémie KOBER

**SF1x PL** = GRENOBLE AV, Laura TARANTOLA

#### **Les 5 médailles d'Argent :**

**SH1x AS** = ROANNE-LE COTEAU AV, Pascal DANIÈRE

**SH2- PL** = LYON AUN, Franck SOLFOROSI

**SF2-** = Mixte LYON AUN, Claire CHANUT et ROUEN CNA, Camille LOISEL

**SF1x PL** = AIGUEBELETTE ACL, Julie MARECHAL

**SH1x** = LYON CA, Hugo BOUCHERON

#### **Les 2 médailles de Bronze :**

**SH2- PL** = LYON AUN, Alexis GUERINOT, Augustin MOUTERDE

**SF1x PL** = LYON AUN, Marion COLARD

Félicitations à eux et à tout les participants (es). Les résultats complets sur le site fédéral. DD

## LISTE DES SPORTIFS DE LA LIGUE RHÔNE ALPES DU COLLECTIF FRANCE SENIOR 2016

### FEMME POINTE :

CALLOUD Évangéline, Aiguebelette ACL  
CATTIN-MASSON Estelle, Aiguebelette ACL  
CHANUT Claire, Lyon AUN  
DURET Léa, Grenoble AV  
KOBBER Noémie, Grenoble AV  
PIALLA Imola, Grenoble AV

### FEMME COUPLE :

BAHUAUD Flavie, Lyon AUN  
DUBUIS Éléonore, Lyon AUN  
TARANTOLA Laura, Grenoble AV

### FEMME POIDS LEGERS :

ALBRECHT Diane, Lyon Caluire AC  
COLARD Marion, Lyon AUN

### HOMME POINTE :

LABORDE Hugo, Grenoble AV  
VUAGNOUX Adrien, Thonon CA  
ZEMAN Ondra, Grenoble AV

### HOMME COUPLE :

BOUCHERON Hugo, Lyon CA  
DUCRET Maxime, Évian CA

### HOMME POIDS LEGERS POINTE :

GAIME Clément, Aix-les-Bains EN Aviron  
GIRERD Étienne, Lyon AUN  
GUÉRINOT Alexis, Lyon AUN  
MOUTERDE Augustin, Lyon AUN  
SOLFORSI Franck, Lyon AUN

### HOMME POID LEGERS COUPLE :

DEMONTFAUCON Maxime, Meyzieu AV  
MAUNOIR Morgan, Lyon CA  
PIQUERAS Damien, Annecy CN  
REMY Thibault, Meyzieu AV

**Le collectif de l'équipe de France comporte 83 rameurs (ses), 25 soit 30% sont de la Ligue Rhône Alpes d'Aviron, ces rameurs sont issus de 10 clubs, dont 8 de l'AUN Lyon et 6 de l'A. Grenoble.**

## LES BÉNÉVOLES

offrent gratuitement  
de leur temps, de leur énergie  
et tous les frais que cela implique.

En aucun cas ils ne sont indemnisés  
et aucun avantage ne leur est offert.

Leurs seuls salaires sont votre respect,  
votre reconnaissance  
et vos remerciement.

Lors de régates restez courtois, car sans  
bénévoles pas compétitions possibles.

**NB : Lors du week end des Zones,  
les bénévoles des parkings ont eu des  
problèmes avec les chauffeurs.**

DD

## Trois tickets à décrocher pour les bateaux français

Trois bateaux français (*skiff, quatre sans barreur hommes et quatre de couple femmes*) seront engagés à la régata de repêchage olympique de Lucerne, tenteront d'aller chercher leur sélection pour les Jeux Olympiques lors de la régata de repêchage de Lucerne (22-24 mai).

Le skiffeur sera bien entendu le multi-médaillé mondial Cédric Berrest. Le quatre sans barreur sera constitué à partir d'un collectif composé de Benjamin Lang, Mickaël Marteau, Valentin et Théophile Onfroy, l'ancien champion du monde Julien Despres et Benoît Brunet. Pour le quatre de couple femmes, Chloé Poumailloux, Camille Juillet, Flavie Bahuaud, Anne-Sophie Marzin, Alice Mayne et la championne de France du skiff poids légers Laura Tarantola.

Ces bateaux seront dans un premier temps engagés aux championnats d'Europe (6-8 mai à Brandeburg, Allemagne) avant de voir leur composition définitivement arrêtée.

## Six coques françaises déjà qualifiées

Pour l'instant, six coques françaises sont déjà qualifiées pour Rio : le deux sans barreuse Le Nepvou-Kober et le deux de couple Ravera-Lefebvre chez les femmes, ainsi que le deux sans barreur Chardin-Mortelette, le deux de couple Boucheron-Androdias, le quatre sans barreur poids légers Solforosi-Baroukh-Colard-Raineau et le deux de couple poids légers.

Dans cette embarcation championne du monde, seul Jérémie Azou est assuré de sa place. Troisième aux championnats de France, le champion du monde Stany Delayre a dû laisser sa place à Pierre Houin. Azou et Houin seront essayés ensemble aux régates de coupe du monde de Lucerne (27-29 mai). C'est suivant le résultat que la composition du bateau sera ou non pérennisée.

## L'équipe de France Paralympique invitée par le club de l'ASUL Aviron

Mardi 12 avril, l'équipe de France paralympique était invitée à partager un moment de convivialité à l'ASUL aviron, à l'occasion de leur stage de préparation au pôle France de Lyon.

En attente de la composition finale des 2 bateaux qualifiés aux jeux de RIO, et aux championnats du monde, 8 rameurs et un rameur de l'équipe de France paralympique étaient en stage. Perle BOUGE et Stéphane TARDIEU, vice-champions olympiques à Londres, avec le

double TA mixte visent la médaille d'or. Stéphanie Merle, nouvelle présidente de l'ASUL aviron a pu retrouver Remy TARANTO, et Antoine GESEL ses partenaires lors des JO de Londres.

Anne Laure FRAPPART, membre du comité directeur de la ligue, qui a participé à la qualification du bateau pour les JO devrait avec Cécile AUBERT et Robin LE BARREAU, participer à l'aventure de Rio. *N.B.*

*Stéphanie Merle, présidente de l'ASUL aviron et Anne-Laure Frappart, membre du comité directeur de la ligue*



Photo : D.R.

## **En France tout se vole... ...même les bateaux d'aviron**

Le CNCM (*club d'aviron de Charleville Mezières*) s'est fait voler, sa remorque à bateau.

Le vol a eu lieu aux vieilles forges, lors d'une régates. Seul le skiff empacher qui était dessus a été retrouvé, quelques jours plus tard. Les voleurs ont été aperçus à Murtin Bogny (*Ardenne*) à bord d'un Fiat scudo bleu.

La remorque et les autres bateaux sont en ce moment introuvables.



Photo : D.R.

## **COMMENT DESSINER UN HUIT ...**

**Une tonne à déplacer :** Le 8+ hommes (750 kg avec le barreur) en sus le poids du bateau, total environ une tonne. Vitesse plus de 20 km/h. La puissance développée est telle qu'ils pourraient tirer un skieur nautique et le tracter sur plusieurs dizaines de mètres.

**Le poste 2 :** Il doit coller au chef de nage, qui rame de l'autre côté. Il est le lien entre le rythme et la force, il doit suivre le chef de nage et transmettre à la salle de chauffe derrière. Dans le 8 c'est éventuellement lui qui s'adresse au barreur.

**Les postes 7 / 8 :** Les « artistes ». Ils ont le sens de l'eau, une technique pure et des qualités de détente musculaire. Ils sentent la vitesse, et sont garants de la stabilité du bateau.



**Le barreur :** Il est l'interface entre le staff et l'équipage. Sans lui, le bateau n'irait pas droit. Le plus petit gabarit, son poids mini 55 kg. il regarde les palettes et corrige les gestes par des « pousser-ouvrir ! » « toucher-déplacer ! ». Durant l'échauffement, il est le garant du timing et de la sérénité.

**Le chef de nage :** Il imprime le rythme, il doit être déterminé et responsable si on est moins bien physiquement. Certain ne parle pas au barreur.

**Le bloc moteur 3, 4, 5 et 6 :** « C'est d'abord la puissance, puis la cohésion technique. » La position des quatre est déterminée par leur côté de rame de prédilection.

Photo : D.R. - Texte : B. Avignon



### Régate du Club de Chambéry le Bourget « Challenge Jean-Pierre Drivet »

Ce fut une belle journée avec des conditions idéales, un beau soleil, un lac magnifique, de la convivialité, un beau moment de partage !

Le club remercie, les participants, les bénévoles, les parents, les personnes curieuses aux abords du lac ! Ce fut une très grande réussite !

Le Challenge Jean-Pierre Drivet, récompense le meilleur club en huit, une dizaine de bateaux était en présences. Le vainqueur de cette édition 2016, le club de l'EN d'Aix les Bains, avec 15 pts devant Chambéry 10 pts.

Les résultats sont sur le site du club de Chambéry le Bourget. DD

### Louis Lazareth du club d'Aviron d'Evian, décède après un malaise au volant.



Un dramatique accident s'est produit dimanche matin sur la RD 1005 dans la traversée d'Amphion-Publier.

Alors qu'il circulait en direction du club d'aviron, Louis âgé de 78 ans a pris un malaise au volant de son véhicule.

Le conducteur qui le précédait a affectivement vu la voiture du septuagénaire effectuer des zigzag avant de percuter un poteau. Malgré l'intervention rapide des pompiers d'Évian et du Smur, la victime n'a malheureusement pu être ramenée à la vie.

La victime, Louis Lazareth était bien connue dans le milieu associatif évianais, notamment au sein du club d'aviron d'Évian. Il en était le président honoraire et médaillé d'or de la Jeunesse et des sports.

La ligue Rhône Alpes d'aviron présente à sa famille ses sincères condoléances, Louis restera dans le cœur des gens de l'aviron, il était licencié au CA Evian depuis plus de 60 ans. DD

### Des nouvelles de nos Poids Léger.

#### Un premier test pour l'équipe de France PL en stage à Aiguebelette.

Pierre Houin qui a battu Stany Delayre aux championnats de France bateaux, lors de ce stage a donné ses premiers coups de rames, avec Jérémie Azou en deux de couple.

Depuis quatre ans, Jérémie Azou avait ses petites habitudes avec Stany Delayre. Des centaines de kilomètres sur l'eau, des heures de stage à partager la même chambre, des victoires sur le circuit mondial, des déceptions et ce titre de champion du monde remporté à Aiguebelette en 2015... A un peu plus de 100 jours des JO.

#### Noémie Kober a officiellement validé son billet pour les JO.

Après son titre de championne de France avec Marie Le Nepvou en deux sans barreur. Les deux rameuses sont à Aiguebelette avec l'équipe de France dames elles préparent les championnats d'Europe 6-8 mai à Brandenburg, première étape vers Rio. On va retrouver les bateaux de l'an dernier... Ça sera une première indication sur notre niveau.

Vous effectuez votre premier stage depuis l'officialisation de votre sélection aux JO. Quel est l'objectif ? C'est la deuxième saison qu'on rame ensemble avec Marie, on ne se découvre pas, on ne part pas de zéro, sur ce stage, déjà, on a un nouveau bateau, c'est la Ferrari des bateaux, celui qu'on aura à Rio, il faut donc qu'on prenne nos marques avec lui. On a installé des capteurs dessus pour peaufiner les détails, on voit si on rame bien ensemble, si l'amplitude est bonne. Et on fait le plus de kilomètres possible pour gagner en cohésion et en glisse. V.P.

#### Laura Tarantola, chef de nage du quatre de couple TC

Laura, championne de France en skiff poids légers, a intégré le quatre de couple toutes catégories féminin qui ira tenter sa chance lors de la régates de qualification olympique le 24 mai à Lucerne. La Grenobloise est la chef de nage, c'est elle qui impose son rythme, au bateau. E.B.





**Chers sportifs :** Voici de façon concise et simplifiée une présentation sur l'utilisation au quotidien de chaque sportif de la Cryothérapie et la Thermothérapie.

## **DU BON USAGE DU FROID ET DU CHAUD EN SPORT**

### **LA CRYOTHERAPIE**

L'application du froid avec :

- **Un sac de gel,**
- **Un sac de légumes congelés recouvert d'un linge**
- **De la glace**

- Atténue l'enflure et l'inflammation.
- Apaise la douleur tel un analgésique
- Fait diminuer les spasmes musculaires et la circulation sanguine.
- Soulage les blessures aiguës (*de courte durée*)
- Soulage la douleur lors de la première phase des blessures de surutilisation.
- Traite les crampes musculaires,
- Traite les déchirures et les élongations.



Appliquez le froid pendant au moins 48 heures après la blessure afin d'éviter l'inflammation excessive.

Vous ressentez de la chaleur ou de la douleur, votre blessure est rouge ou enflée et vous avez une perte de mobilité: vous êtes en présence de signes d'inflammation, la glace est donc indiquée.

Dans certain cas, il est déconseillé d'appliquer de la glace si vous souffrez de diabète avancé, de la maladie de Raynaud ou d'une insuffisance circulatoire.

Attendez au moins une heure avant de vous lancer dans l'action après avoir mis du froid sur une blessure sportive.

En retournant au jeu trop rapidement, vous risquez d'aggraver votre situation puisque la région traitée vous rend insensible à la douleur.

### **LA THERMOTHERAPIE**

Le chaud, avec le fameux sac magique, la bouillotte ou le coussinet chauffant :

- Améliore la réparation des tissus et les rend plus élastiques.
- Diminue aussi la douleur,
- Agit comme un relaxant musculaire
- Augmente, quant à lui, la circulation sanguine.

Lorsque l'inflammation s'est résorbée, vous pouvez appliquer de la chaleur pour stimuler la circulation sanguine.

La chaleur est indiquée dans le cas de :

- Blessures subaiguës (*2 semaines après la blessure initiale*)
- Blessures chroniques (*qui persistent depuis plus de trois mois*).

Employez la chaleur par périodes de 20 à 30 minutes. Si vous avez une ecchymose qui persiste depuis longtemps, la chaleur accélérera la guérison.



*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)*