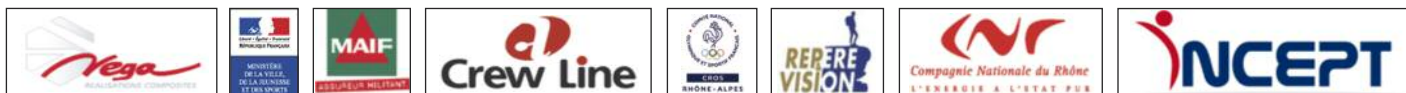


# Note d'information

## LIGUE RHONE ALPES D'AVIRON

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



## Spécial rentrée Saison 2016-17

### OFFRE FEDERALE JEUNES : GO DEPART ...

C'est à partir de la rentrée 2016-2017, que se met en place l' « offre jeune » destinée aux J12 - J13 - J14.

Programme adapté au maximum sur des épreuves existantes.

Avec une période hivernale, placée sous l'égide des Comités Départementaux.

- Une épreuve bateau n°1 en octobre / novembre en Yolette de couple, 4X+, et 8X+ sur une distance entre 3000 et 6000 m.

Parmi les épreuves retenues :

Neuville sur Saône, *en octobre*  
Tête de rivière de Belley  
Journée du Huit  
Tête de rivière de Grenoble, *en novembre*.

- Une épreuve ergomètre en décembre : Par équipe de 4 en relais sur 2000 m.

Epreuves retenues :

- Les championnats départementaux  
- Les opens + autres évaluations fédérales  
- En janvier ; Une épreuve au sol en salle ou en extérieur, sur programme proposé par DTN. Choix laissés aux CD sur les trois week end de janvier.

- Une épreuve bateaux n°2 en février / mars, avec mêmes bateaux, mêmes distances qu'en n° 1, plus 1X et 2X ; Lieux et dates à déterminer.  
Après cette période hivernale en avril ou mai :

Championnat de ligue bateaux courts de 500 à 1000 m (*probablement sur deux sites : est / ouest, le 14 mai*), sélectif pour les championnats de zone en juin, et obligatoire pour les rameurs voulant participer au championnat national en 4X+ et 8X+ en juin.

Avec ce programme, l'option compétitions du brevet d'or disparaît. Par contre les autres brevets en particulier le brevet d'or, restent obligatoires à partir du championnat de ligue.

Chaque épreuve de ce programme sera annoncée individuellement en avançant dans la saison.

### JEUX PARALYMPIQUES 7 au 18 Septembre 2016



Le CIO Français est représenté pour ces JO Paralympique dans 17 Sports, 90 athlètes, pour l'Aviron 7 rameuses / rameurs (*en gras la rameuse de la Ligue Rhône Alpes d'Aviron*) :

#### TAMix2x

Perle Bouge / Stéphane Tardieu

#### LTAMix4+

Céline Aubert / **Anne-Laure Frappart** / Antoine Jesel / Rémy Taranto / Robin Le Barreau (*barreur*)

### Aviron catégories type de l'handicap :

**LTA** signifie « *jambes, tronc et bras* » et indique que l'athlète est capable d'utiliser toutes ces parties de son corps pour ce sport. Cette catégorie inclut divers handicaps moteurs et physiques. Les handicaps mentaux sont inclus dans cette catégorie. Les handicapés visuels doivent se bander les yeux.

**TA** : athlètes n'ayant pas l'usage de leurs jambes.

Les épreuves mixtes à quatre, le barreur peut être valide. Les athlètes aveugles ou malvoyants, ayant besoin d'un barreur voyant, prennent nécessairement part aux épreuves à quatre.



# Jeux Olympiques AVIRON



Défilé des athlètes Français lors de l'inauguration

## Jeux Olympiques 2016 à RIO

206 nations + de 10 500 athlètes

37 lieux de compétitions différents

28 sports représentés

306 épreuves (164 H - 134 F - 8 mixtes)

Début des Jeux Olympiques à Paris 1900, où l'aviron était présent, ceux de 2016 se sont disputés à Rio, sur le Lagoa Stadium de Copacabana, l'une des cartes postales de la ville, où se sont déroulés les épreuves d'aviron.



DBassin d'Aviron des JO 20 à RIO

Huit épreuves masculines et six épreuves féminines, en bateaux un, deux, quatre ou huit rameurs/rameuses.

Les 20 rameuses et rameurs, (en gras les Rhônalpins), présentent à Rio :

Jérémy Azou et Pierre Houin (**LM2x**)

Guillaume Raineau, **Franck Solforos**, Thomas

Baroukh et Thibault Colard (**LM4-**)

Germain Chardin et Dorian Mortelette (**M2-**)

Matthieu Androdias et **Hugo Boucheron** (**M2x**)

Théophile Onfroy, Benjamin Lang, Mickael Marteau et Valentin Onfroy (**M4-**)

Hélène Lefebvre et Élodie Ravera (**W2x**)

Marie Le Nepvou et **Noémie Kober** (**W2-**)

### Remplaçants :

Stany Delayre (secteur homme poids léger)

Thibaut Verhoeven (secteur homme)

### Athlètes encadrés par :

Patrick Ranvier (DTN)

Pascale Bouton (DTN adjointe)

Christine Gossé (Cheffe de secteur femme et entraîneuse des deux bateaux féminins)

Jérôme Dechamp (Chef du secteur poids léger et entraîneur du quatre sans barreur)

Alexis Besançon (Entraîneur du deux de couple poids léger)

Samuel Barathay (Entraîneur du deux de couple homme)

Sébastien Bel (Entraîneur du deux sans barreur et du quatre sans barreur homme)

### L'équipe médicale :

Frédéric Maton (médecin)

Yoan Pereira-Durif (kinésithérapeute)

### L'arbitre tricolore qui a officié :

Catherine Wittrant.





Photo : FFA

Jeux Olympiques à RIO 2016, la Fédération Française d'Aviron, estimait ramener 3 médailles : Une d'Or, Une d'Argent, Une de Bronze et le maximum de bateaux en finale A, elle revient avec : 5 bateaux en finale A (4 bateaux homme et 1 femme) et 2 en finale B (1 bateau homme et 1 femme), les résultats :



Photos : FFA



## L'Aviron un sport complet

L'aviron est idéal pour développer les muscles du dos (*lombaires, dorsaux, trapèzes*) mais aussi les épaules, les bras, les fesses, les cuisses et les abdominaux. C'est un sport très complet qui sollicite tous les muscles de votre corps sans que vous vous en rendiez compte.

Ainsi tonifiée et raffermie, votre silhouette s'affine tout en se galbant. Et en plus, il vous permet de pratiquer une activité en extérieur, ce qui va vous donner l'opportunité d'oxygéner vos cellules et de tonifier votre organisme.

### L'aviron en pratique

Pour celles et ceux qui ne peuvent pas aller en extérieur, l'exercice du rameur propose de nombreuses similarités que l'aviron et le travail effectué est sensiblement identique.

Environ 90% de vos muscles travaillent avec l'activité d'aviron, c'est dire à quel point ce sport est complet. Vous brûlez ainsi énormément de calories et pouvez fondre à vue d'œil, sans compter que vous sculptez votre silhouette comme vous en rêvez. Bien entendu, tout ceci n'est réalisable que si vous suivez un régime alimentaire adapté et équilibré.

Il est très important de prendre rapidement les bonnes positions : par exemple, ne pas ramer en pliant les bras pour ne pas faire de gestes trop amples et accentuer ainsi les tractions. Chaque muscle doit être détendu, souple. Ne vous penchez pas, non plus, en arrière car vous risquez de vous blesser au niveau du dos et des reins !

N'hésitez pas à vous échauffer.

Essayez d'avoir un rythme modéré et adapté à votre niveau de forme.

### Bienfaits de l'aviron

- Une séance d'aviron ou de rameur mobilise tout votre corps. Il muscle les bras, le dos, les jambes, les cuisses et les abdominaux.

- Il permet de brûler des calories. En ramant, vous pouvez brûler de 580 à 680 calories par heure en moyenne. Vous mincissez progressivement.

- L'aviron permet de combiner fitness et musculation et se révèle très bon pour le système cardiovasculaire.

- Avec des efforts réguliers, il favorise l'endurance et améliore la capacité respiratoire.

- Le mouvement est sans impact, parfait pour vous préserver des blessures articulaires (*chevilles, genoux, tendon d'Achille, etc.*).

- L'aviron favorise la souplesse musculaire et l'agilité,

- On peut observer une nette amélioration sur le plan psychologique (diminution des problèmes d'anxiété, de stress et de dépression),

**Attention toutefois :** le principal inconvénient concerne sa complexité d'utilisation qui ne conviendra pas à qui que ce soit ayant des problèmes dorsaux ou cervicaux.

Faire de l'aviron vous procurera des résultats très encourageants, à condition d'adopter les bonnes postures et de l'utiliser correctement de manière à éviter toute blessure.

Enfin, voici une dernière petite précision qui peut aider celles et ceux qui souhaitent perdre du poids : en effectuant une séance de trente minutes d'aviron, à 300 mètres/minute, une personne d'un poids de 80 kg perd environ 512 calories.



### Paradis pour rameurs le temps d'un week-end

Pour sa 16ème édition, la régates de Montriond a donné énormément de plaisir aux concurrents.

Grâce à la mise à disposition de la Municipalité, les 40 athlètes de 17 clubs ont bénéficié de conditions exceptionnelles pour la pratique de l'Aviron.

Pour le Chablais Aviron Thonon, organisateur de l'évènement, cela a été une nouvelle occasion de promouvoir la pratique, un cadeau inoubliable aux participants, dicit... « **Une belle carte postale ensoleillée que nous rapporterons dans nos clubs** »...

*Le parc à bateau*



Photo : D.R.

## Comité Départemental d'Aviron 74

### Colloque médico-sportif

Dans le cadre de la formation initiateur du CDA 74, nous avons invité dans les locaux du CDOS 74, Francis DUCRET, médecin du comité 74 et des équipes de France à venir nous parler de la santé dans notre activité.

Le programme préparé et présenté était étayé autour de l'activité, sport complet ayant des contraintes, et le lien avec la licence fédérale. La pathologie spécifique a été largement abordée avec les soucis articulaires, les ennuis cutanés et les aléas imprévus. La problématique du dopage et la diététique ont clos le propos.

Francis a exposé clairement les différents points avec une belle aisance pédagogique, simple et audible par tous en apportant des réponses aux différentes questions formulées. Sa réflexion sur l'alimentation et ses compléments ainsi que l'hydratation du sportif reste un modèle d'avertissement face au service marchand qui pollue nos athlètes et entraîneurs. Son approche et son analyse scientifique sur la lactatémie est très intéressante et remet les choses à leur juste place. Les réponses sur le dopage et la dynamique du contrôle éclairent le propos d'une manière intéressante sans éluder que c'est une situation qui nous concerne tous, parents compris. La dynamique particulière des poids légers a fait l'objet d'un encart particulier et nous faire entrer en réflexion car c'est un complexe créé par notre seul sport et la FISA.

Une quinzaine de personnes dont le Président du CDOS 74 étaient présentes et captivées par le discours abordable, et les anecdotes de médecin de terrain qui ont ponctué la réunion. Nous remercions vivement cette tranquille personnalité pour son investissement personnel et son charisme.

Claude JACQUIER.



Photo : C. Jacquier

## OU LE BÉNÉVOLAT FAIT FAIRE DES ÉCONOMIES .....

Le matériel de ligue, bateaux, ergos... tourne et sert beaucoup.

En contre partie, cette utilisation nécessite de l'entretien, et des travaux parfois importants, suite aux incidents, accidents, et parfois manque de sérieux des utilisateurs.

En particulier pour les huit entreprises, au nombre de quatre, qui depuis leur acquisition, n'avaient jamais eu de grosses révisions.

En se penchant sur la question, c'est là que l'on s'aperçoit des dégâts, et de l'intérêt d'une gestion plus rigoureuse.

Les petits (*et parfois gros*) bobos s'empilent, et il faut se résoudre à une intervention musclée.

Devant l'importance des travaux à réaliser, il fallait une réponse économique, car une intervention professionnelle eut été financièrement très lourde.

C'est donc par le bénévolat en la personne de notre « *batelier* » de ligue **Christian LEMAHIEUX**, que fut engagée l'opération.

Ancien professionnel des matériaux et résines, en retraite, il était tout indiqué pour ce genre d'opération.

Une intervention de près de 100 h a été nécessaire, étalée sur plusieurs semaines.

Aujourd'hui, le parc des bateaux, est remis à neuf, et mis à disposition dans des conditions très favorables. Reste que l'utilisation dans les règles et le respect de notre capital soit dans l'esprit de tous.

Merci Christian, et à tous les bénévoles de vos engagements.



Photo : AQ

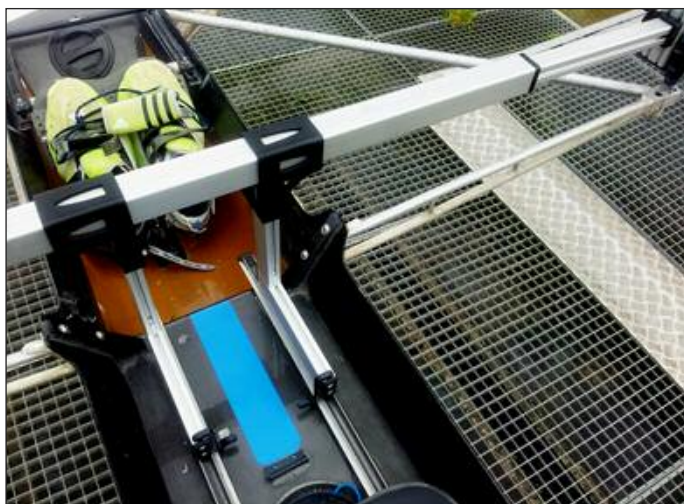


*L'aviron est un sport de précision  
 Pourtant, nos outils de réglages sont souvent  
 approximatifs et fastidieux..  
 Le nouvel outil qui va révolutionner  
 les réglages des bateaux d'aviron !  
 Une belle invention de la Centrale Nautique  
 qui devrait faire gagner du temps  
 à bon nombre d'entraîneurs !*

## Le principe

L'ARC - Advanced Rigging Concept - permet, quelle que soit la position du bateau, de procéder seul et sans autre outil aux contrôles et réglages optimisant l'ergonomie et l'efficacité du rameur.

Toutes les mesures sont prises par rapport au plan des rails, de ce fait, inutile de mettre le bateau à l'horizontale. Cet outil de réglage "tout en un" permet un réglage pointu, respectant parfaitement la physiologie du rameur.



## Les fonctionnalités

- Contrôle de l'équerrage des portants
- Contrôle de la verticalité des axes: coiffe/coule et dévers en lecture directe
  - Mesure des entraxes couple et pointe en lecture directe
  - Mesure des hauteurs de dames de nage en lecture directe
  - Mesure coiffe/coule des dames de nage en lecture directe

## L'ARC en détails [Construction]



Photos : DR

*L'ensemble est livré dans une housse de transport.*

## Matériaux

- Tubes en aluminium anodisé
- Pièces de liaison en ABS
- Poids: 3.5kg

## Éléments

L'ARC est composé d'un tube alu gradué de section 40x40 mm, de longueur 960 mm avec 2 extensions coulissantes graduées de 410 mm. Il permet de travailler sur des entraxes jusqu'à 1840 mm. Les deux pieds sont de section semi-circulaire au diamètre des rails courants et se fixent par des crochets automatiques.

***L'outil est parfaitement stable une fois posé.***

Les pieds coulissent sur le tube gradué pour s'adapter à tous les entraxes des rails. Ils sont équerrés à 89° pour compenser l'inclinaison usuelle à 1° des rails vers l'avant.

La lecture des hauteurs et le calage des dames de nage sont facilités par 2 barrettes verticales graduées, coulissantes et amovibles.