

# Note d'information

## LIGUE RHONE ALPES AVIRON

Auvergne - Rhône-Alpes

N° 117 - NOVEMBRE 2016



Directeur de la publication : Daniel PÉDRINIS  
Communication : Daniel Pédrinis, André Quoëx - Mise en page / Scans : ANDRÉ QUOËX



Dates à noter sur votre agenda :

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de la LIGUE RHÔNE ALPES d'AVIRON « ÉLECTIVE»

Dimanche 6 Novembre 2016  
(Siège de la Ligue, aux Avenières)

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE BILANS de la LIGUE RHÔNE ALPES d'AVIRON

Dimanche 19 février 2017  
(Siège de la Ligue, aux Avenières)

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE « CONSTITUTIVE et ÉLECTIVE » de la LIGUE ARA

Dimanche 9 Avril 2017  
(lieu à définir)

Le budget prévu pour les JO de Paris en 2024, 6,2 milliards, dont 4,5 milliards pour les infrastructures.

La région Ile de France participe à la hauteur de 145 millions, la Ville de Paris également.

Des partenaires apporteront 30 millions, (2 millions par entreprise, limité à 15). 7 partenaires ont donné leur aval : La Française de Jeux, la Caisse de Dépôt, Elios, JC Decaux, la RATP, la BNP, la Poste. DD



Photo : D.F.R.

### Candidature de PARIS aux JO de 2024

Les épreuves d'aviron et de canoë auront lieu sur le Lac de Torcy à Vaires (Seine et Marne), qui sera totalement réaménagé. En ce moment les nouvelles infrastructures ont commencé, pour un coût de 75 millions, le financement (80 % de la Région et 20 % de l'État), la livraison du site est prévue pour le printemps 2018.

Le site accueillera un stade d'eau vive, un centre de formation et d'hébergement, un bassin d'entraînement et de compétition... mais aussi un pôle de sports de raquette, de fitness ainsi qu'un espace dédié à la planche à voile et au paddle. Le tout encerclé d'un plan de circulations douces et de pistes cyclables.

Les fédérations, ligue et comité régionaux de canoë-kayak et d'aviron contribueront à l'animation du site. L'île de loisirs est gérée par l'UCPA (Union nationale des centres sportifs de plein air). Elle sera un relais très impliqué pour que les activités se déroulent au mieux pendant la phase travaux. Les espaces naturels sont gérés par l'Agence des Espaces Verts de la Région (AEV). La SAERP est maître d'ouvrage délégué.

### PARIS 2024 - Thomas BACH, président du CIO

Thomas Bach, président du Comité international olympique (CIO) s'est dit « **très impressionné et très touché** » par l'unité des athlètes en faveur de la candidature de Paris à l'organisation des JO 2024, au terme d'une visite à l'INSEP. « **Vous voir, tous, étudier des idées nouvelles, des pistes pour les Jeux Olympiques, c'est pour moi très touchant, très encourageant pour la candidature** », a expliqué Thomas Bach, s'adressant aux sportifs présents dans la grande halle de l'institut du Bois de Vincennes, pour le 2e forum des athlètes. « **Je remercie la personne qui a eu l'idée de m'inviter ici. Je ne pouvais pas imaginer un meilleur départ pour ma visite à Paris** », a poursuivi le patron du CIO, en visite pour 24 heures dans la capitale, une visite organisée pour rétablir l'équilibre après ses séjours chez deux autres candidats, Budapest et Los Angeles, fin 2015 et début 2016.

Thomas Bach a visiblement apprécié l'entrée en matière concoctée par les promoteurs de la candidature soucieux, depuis son origine, de mettre en avant les sportifs. Article du DL, du 2 sept



**Décret n° 2016-1157 du 24 août 2016  
relatif au certificat médical attestant de l'absence  
de contre-indication à la pratique du sport**

**Publics concernés :** licenciés, fédérations sportives, organisateurs de manifestations sportives, sportifs non licenciés participant à des compétitions sportives.

**Objet :** règles relatives à la présentation d'un certificat médical pour la délivrance d'une licence et la participation à des compétitions sportives.

**Entrée en vigueur :** le texte entre en vigueur le 1er septembre 2016.

**Notice :** le décret fixe les conditions de renouvellement de la licence sportive et énumère les disciplines sportives qui présentent des contraintes particulières pour lesquelles un examen médical spécifique est requis. Il prévoit que la présentation d'un certificat médical est exigée lors de la demande d'une licence ainsi que lors d'un renouvellement de licence tous les trois ans.

**A compter du 1er juillet 2017,** les sportifs devront remplir, dans l'intervalle de ces trois ans, un questionnaire de santé dont le contenu sera arrêté par le ministre chargé des sports.

**Références :** les dispositions du code du sport modifiées par le décret peuvent être consultées, dans leur rédaction sur le site Légifrance (<http://www.legifrance.gouv.fr>).

## **Matériel de sécurité, aides aux clubs**

### **Bateau de sécurité :**

- des tarifs préférentiels sont proposés aux structures affiliées à la FFA.
- pour plus de renseignements, contacter la FFA au 01 45 14 26 40.

### **Moteur pour bateau de sécurité :**

- la FFA aide à l'achat de moteurs Yamaha dans le cadre de son partenariat avec le fournisseur, sous réserve des conditions d'attribution à chaque structure.
- type de moteurs 4-temps : 9,9 CV, 15 CV, 20 CV et 25 CV... D'autres modèles de moteurs, notamment pour la pratique en mer, sont également disponibles.
- pour les tarifs et commandes, contacter Jean-Philippe CROIZARD au 01 45 14 16 49 ou par mail à [jean-philippe.croizard@avironfrance.fr](mailto:jean-philippe.croizard@avironfrance.fr)

### **Gilets de sécurité :**

- la FFA propose depuis plusieurs années des gilets de sécurité adaptés à la pratique de l'aviron à un tarif préférentiel accordé aux clubs, comités départementaux et ligues. Commandez en ligne sur la Boutique club
- utilisation et contrôle des gilets de sécurité aviron, souvent.

## **Pour les JO de Tokyo 2020 : L'aviron veut des explications**

Jean-Christophe Rolland ne pourra pas être accusé de passivité. Le président de la Fédération internationale d'aviron n'a pas tardé à passer à l'action pour défendre sa discipline, au moment où les organisateurs des Jeux de Tokyo envisagent de délocaliser le plan d'eau des épreuves olympiques. Et, sombre perspective, abandonner le projet de construction d'un nouvel équipement pour se rabattre sur un complexe déjà existant. Une option qui enverrait les rameurs batailler pour les médailles à plus de 400 km au nord-est de la capitale japonaise, dans la ville de Tome, dans la préfecture de Miyagi.

Jean-Christophe Rolland était présent à Tokyo début octobre. Sa visite était programmée. Mais le dirigeant français a bousculé son planning pour solliciter une rencontre avec les organisateurs des JO de 2020. Il a rencontré Yukihiro Nunomura, le sous-directeur du comité d'organisation, et Koji Murofushi, le directeur des sports. Une entrevue au terme de laquelle le président de la FISA n'a pas mâché ses mots. Il devait également rencontrer Yuriko Koike, la nouvelle gouverneure de Tokyo,



Photo : D.R.



## **Saison 2016 / 2017**

### **les catégories des rameurs-rameuses**

Catégorie	Age	Naissance
J10	10 ans	né(e) en 2007
J11	11 ans	né(e) en 2006
J12	12 ans	né(e) en 2005
J13	13 ans	né(e) en 2004
J14	14 ans	né(e) en 2003
J15	15 ans	né(e) en 2002
J16	16 ans,	né(e) en 2001
J17	17 ans	né(e) en 2000
J18	18 ans	né(e) en 1999
Senior B -23 ans	19 à 23 ans	1998 à 1995
Senior A	23 ans et +	dès 1994

## **La FFA et la CNR partenaires jusqu'en 2024**

3 ans de partenariat, 3 bateaux médaillés aux JO et JP de RIO, 3 sportifs de haut niveau accompagnés, pour un partenariat réussi que CNR et la Fédération Française d'Aviron ont décidé de renouveler.

Ce mardi 4 octobre, Elisabeth Ayrault, Présidente Directrice générale de CNR et Jean-Jacques Mulot, Prési-

dent de la Fédération Française d'Aviron ont signé au siège de la Fédération, en présence de Thierry Braillard, Secrétaire d'Etat aux Sports le renouvellement pour la période de 2017 à 2024 de leur partenariat initié en 2014.

Ce partenariat porte sur le soutien des Equipes de France d'Aviron et **des clubs de la Vallée du Rhône** ; il confirme également l'engagement de CNR dans le soutien de 3 rameurs internationaux au travers du Pacte de performance : **Jérémie Azou, Augustin Mouterde et Noémie Kober.**



Photo : FFA

## Choisy-au-Bac :

### Le bassin d'aviron enfin sur les rails

Choisy-au-Bac commune située dans le département de l'Oise à 9 km de Compiègne en région Nord-Pas-de-Calais-Picardie.

Lancée en 2005, l'idée de la construction d'un bassin d'aviron semble enfin lancée à Choisy-au-Bac. Ce lundi 3 Octobre, les travaux de recherches archéologiques ont débuté sur le site, afin de mettre en lumière d'éventuels freins à la construction de ce projet qui a pris du temps **« en raison des acquisitions foncières et des risques d'inondation »**, explique Jean-Noël Guesnier, le maire de Choisy-au-Bac. Si les recherches archéologiques ne mettent rien d'exceptionnel au jour, les travaux pourront alors débuter avec l'ambition d'une **« mise en service en 2021 »**. Avant de servir de bassin d'entraînement lors des éventuels Jeux olympiques de Paris en 2024 ? **« C'est en tout cas notre souhait »**, affirme Jean-Noël Guesnier.

Le Parisien / DD



Photo : Le Parisien

## Equipe de France :

### Nouvelle olympiade, nouvelle organisation



Photo : FFA

La fin de l'olympiade Rio marque le début de celle qui conduira à Tokyo en 2020. De nouveaux challenges sont à relever dès maintenant avec l'ambition affirmée d'améliorer encore les résultats des équipes de France d'aviron.

Dans cette perspective le directeur technique national, Patrick Ranvier, met en oeuvre une nouvelle organisation du management des équipes de France qui est désormais assuré par :

**Alexis Besançon** : Chef de secteur homme

*Alexis Besançon* prend les rênes d'un secteur homme réuni, " **toutes catégories** " et " **poinds légers** ", pour une meilleure dynamique collective.

**Christine Gossé** : Cheffe de secteur femme

*Christine Gossé* conserve le secteur féminin inscrit dans une stratégie de performance de plus long terme structurée et cohérente.

**Charles Delval** : Chef de secteur handi-aviron

*Charles Delval*, qui était un des entraîneurs de ce secteur jusqu'aux Jeux Paralympiques de Londres en 2012, revient en prendre les commandes.

**Jérôme Déchamp** : Chef de secteur junior

Enjeu majeur de la stratégie fédérale pour le haut niveau, le secteur junior bénéficiera de l'expérience de Jérôme Déchamp qui aura ainsi en charge de contribuer au renouvellement de l'élite.

**Hugo Maciejewski** : Responsable de la Mission d'Aide à la Performance

*Hugo Maciejewski*, déjà très impliqué dans la MAP, coordonnera les projets de recherche, étude, expérimentation et publication au service de la performance des rameurs et rameuses des équipes de France.

En concertation avec les chefs de secteur nommés ci-dessus, les entraîneurs composant les équipes d'encadrement seront prochainement désignés par le directeur technique national.

## Championnat de France Senior (BL) et Critérium National Senior

Les clubs de la ligue Rhône Alpes avaient engagé **33 équipages** pour les 15 épreuves que comportent ces Francs 2016 à Gravelines.

La liste des engagés et leurs classements :

### Senior Femme 4- :

AIGUEBELETTE ACL, 5e finale B - LYON CA, 5e finale A  
GRENOBLE AV, 6e finale A - ANNECY CN, 4e finale A

### Senior Homme 4- :

GRENOBLE AV1, 2e finale A et GRENOBLE 2, 5e finale A  
LYON CALUIRE AC, 3e finale A

### Senior Femme 2x :

LYON CALUIRE AC, 4e finale B

### Senior Homme 2x :

EVIAN CA, 6e finale A - GRENOBLE AV, 1er finale B  
MEYZIEU AV, 4e finale A

### Senior Homme 4+ :

ANNECY CN, 3e finale A - GRENOBLE AV, 2e finale A

### Senior Femme PL2x :

**LYON CALUIRE AC, 1er finale A** - MEYZIEU, 1er finale B  
LYON CALUIRE AC 2, 3e finale A



### Senior Homme PL2x :

LYON AUN, 1er finale B

### Senior Homme 2+ :

AIGUEBELETTE ACL, 5e finale A  
**GRENOBLE AV, 1er finale A**



### Senior Homme PL 4- :

EN AIX LES BAINS, 5e finale A - **LYON AUN, 1e finale A**  
LYON CA, 3e finale B - LYON CALUIRE AC, 2e finale B



### Senior Femme 4x :

THONON CA, 5e finale A - LYON CALUIRE AC, 2e finale B  
AIGUEBELETTE ACL, 3e finale A

### Senior Homme 4x :

**LYON CA, 1er finale A**



### Senior Femme 8+ :

**GRENOBLE AV, 1er finale A** - LYON AUN, 4e finale A



### Senior Homme 8+ :

EN AIX LES BAINS, 4e finale B - LYON CA, 6e finale A

### Senior Femme 2x Critérium :

LYON AUN, 5e finale A

### Senior Homme 4+ Critérium :

**LYON AUN, 1er finale A**

**Mes excuses aux rameurs de l'AUN Lyon en 4+, critérium je n'ai put avoir de photo.**

Championnat de France bateaux longs

Finale A = 22, en finale B = 9

5 médailles d'Or - 2 d'Argent - 4 de Bronze

3 places de 4e - 6 places de 5e - 2 places de 6e

Critérium National

Finale A = 2

**1 médaille d'Or** - 1 place de 5e



Cette année 2016, les 14/15 octobre, la Méditerranée était le lieu de ces Francas de Mer, le samedi un violent vent, grosse averse et un arrêt de certaines courses. 9 épreuves seniors et 3 épreuves J18 ont eu lieu, avec près de 200 équipages.

La ligue Rhône Alpes d'Aviron était représentée par 10 clubs différents, et 20 bateaux : (5 bateaux) CA Thonon - (2 bateaux) AV Meyzieu - AC Léman - CN Chambéry - AC Lyon Caluire - CS Annecy le Vieux - A. Grenoble, (1 bateau) EN Aix les Bains - CA Evian - AC Aiguebelette.

### Résultats :

**SH1x Mer, finale B = A. Meyzieu 3e**  
 ACL Aiguebelette 6e  
**SH2x Mer, finale B = AC Léman 5e**  
**J18H4x+ Mer, finale A = AC Lyon Caluire 4e**  
**SF1x Mer, finale A = A Grenoblois 11e**  
 CA Evian 7e - CS Annecy le Vieux 13e  
 EN Aix les Bains 10e - CA Thonon 15e  
**SF2x Mer, finale A = CS Annecy le Vieux disqualifié**  
 A. Meyzieu 14e - **CA Thonon, 2e Argent**  
**SF4x+ Mer, finale A = CA Thonon 2, 1er Or**  
**SH1x Mer, finale A = CA Thonon 10e**  
 AC Léman 17e - CN Chambéry 5e  
**SH2x Mer, finale A = CN Chambéry 19e**  
 CA Thonon 2, 5e  
**SH4x+ Mer, finale A = AC Lyon Caluire 5e**  
 A. Grenoble 4e

## Championnat du monde de Mer THONON - 13 / 15 Octobre 2017

### Le comité d'organisation :

Présidents d'honneur :

**Jean Denais**, Maire de Thonon-les-Bains  
**Jean-Jacques MULOT**, Président de la Fédération Française des sociétés d'Aviron

Président :

**Claude Dubouloz**, Président du CA Thonon

Vice-Président :

**Michel Caplot**, Vice-Président du CA Thonon

Secrétaire général :

**Dominique Mouillet**, Directeur de Cabinet de la Ville de Thonon-les-Bains

Responsable sécurité et secours :

**Christian Curvat**, Président départemental FFSS 74

Responsable hébergements/transports :

**Nicolas Massip**, Directeur de l'Office de tourisme

Responsable plan d'eau et équipement régates :

**Bernard Bidal**, Chablais Aviron Thonon

## Franck Solforosi « Lyon, une ville médaille d'or »

Il est l'un des trois sportifs lyonnais à être revenu de Rio avec une médaille. Franck Solforosi est un inconditionnel de Lyon.

*Franck Solforosi, médaillé de bronze à Rio en aviron, à son retour en gare de la Part-Dieu.*



Photo : Le Progrès

Médaillé olympique à Rio en « **Quatre sans barreur** », Franck Solforosi est né à Lyon près des berges de Saône. Après le collège, il intègre le lycée, décide de faire des études de kiné. « *J'ai hésité entre kiné, pompier et ingénieur informatique. Finalement, je me suis décidé pour kiné. D'autant plus qu'en tant que sportif de haut niveau, je n'ai pas eu besoin de faire le concours de la première année de médecine.* » Parallèlement, Franck a eu un coup de foudre en assistant à une compétition d'aviron. Il choisit de s'entraîner dans cette discipline et a pris le goût aux compétitions. Jusqu'à acquérir sa place en équipe de France... Diplôme de kiné en poche, il travaille à l'hôpital privé de l'Est Lyonnais, se spécialise cette année en ostéopathie. À l'issue de la réception des médailles olympiques à l'Hôtel de Ville de Lyon, il nous livre sa vision de Lyon « *une ville qu'il a vu changer.* »

Franck adore flâner au bord du Rhône ou Saône. Ses promenades à vélo le conduisent de Lyon aux monts du Lyonnais, aux Monts d'or et le canal de Jonage. Il privilégie les produits naturels en matière de nourriture, le Bio. « *Le régime est très strict car il ne faut pas prendre de poids quand on fait des compétitions.* » Il est amateur de bières. *Gisèle Lombard / DD*

## Rando Savoie Bugey 2016

La randonnée Savoie-Bugey 2016, s'est déroulée le week-end des 17 et 18 septembre, et cela malgré une météo capricieuse. Avec au programme du samedi 40 km, et le dimanche 25 km.

**Samedi 17** : Départ à 9 h 00 de Chanaz pour les 40 km, direction le lac du Bourget, par le canal de Savières, l'Abbaye de Hautecombe et direction le club d'Aix les Bains. A l'arrivée apéro qui sera suivi d'un repas, le retour, en longeant le lac sur la côte est, ensuite le canal de Savières et Chanaz.

**Dimanche 18** : Départ à 9 h 00 de Chanaz, direction le fleuve du Haut-Rhône, en passant par l'écluse de Chanaz, jusqu'au club de l'ABHR (*Aviron Bugey Haut*

Rhône), ou à l'arrivée un repas attendait les participants servi dans le local du club (*menu : diots-gratin Dauphinois*).

Après le repas, c'est le retour en sens inverse à contre courant histoire d'accélérer la digestion, 25 kms relativement tranquilles malgré des conditions fortement humides, obligeant le bâchage intégral du barreur, le repas bien chaud du midi a été vraiment la bienvenue.



Photo : D.R.

Merci aux organisateurs (*le comité de Savoie, les clubs d'Aix les Bains, de l'ABHR et leurs bénévoles*). A la fin de la randonnée, chaque participant a regagné ses pénales, en se disant à l'année prochaine. DD

## Base de loisir du Bois Français

*Spécialement équipée pour l'Aviron Handicapés*

Espace naturel propice à la détente, la base de loisirs du Bois Français propose des activités sportives accessibles aux personnes en situation de handicap.



Photo : D.R.

Depuis le parking, un cheminement permet de rejoindre le plan d'eau. Sur simple demande, un fauteuil roulant pour personnes âgées ou ceux qui se seraient blessés. La base est accessible et aménagée vestiaires, toilettes, et un nouveau bâtiment d'accueil, depuis l'été 2015. Un ponton accessible est installé sur le Lac facilitant la pratique de l'aviron avec des bateaux d'initiation et de perfectionnement aménagés.

L'association Nautic Sports 38 accueille les personnes en situation de handicap toute l'année sur réservation et favorise la pratique mixte, actuellement 6 personnes en situation de handicap rament au club à l'année. Plusieurs opérations comme HANDILAC ont contribué à la mise en œuvre de séances pour jeunes adultes handicapés moteurs ou mentaux légers. De plus, plusieurs projets avec des structures d'accueil de publics spécifiques se pérennisent.

Le partenariat avec le comité départemental handisport de l'Isère qui met à disposition des coques en carbone pour les para et tétra plegiques.

Le responsable du site ainsi que l'équipe d'exploitation ont suivi une formation de sensibilisation aux différents handicaps. En partenariat avec le Comité Départemental Handisport de l'Isère ainsi que le Comité Départemental du Sport Adapté, des formations à destination des bénévoles sont organisées. Enfin les activités nautiques sont encadrées par des Brevets d'Etat disposant d'une forte expérience dans l'encadrement de ces publics. La base a le label tourisme et handicap, Sabine Da Dalt assure les séances d'aviron d'initiation principalement. Ensuite si persévérance de ces rameurs (ses) Sabine les accueillent au club de l'association sportive de Fontaine Aviron pour la saison.



Photo : D.R.

Gaël, un sportif de la montagne. Fils de Roger Lavy, ex président de l'Aviron de Sevrier, aujourd'hui vice-président, rameur de compétition master. Début décembre 2015, Gaël lors d'une randonnée avec son épouse, dans la montagne du Semnoz au-dessus de son village, disparaissait, tué par un chasseur, qui déclare aux gendarmes qu'il avait cru voir un sanglier ???

Un an plus tard, Mélanie son épouse souhaite rendre l'hommage qu'il mérite, sur "sa" montagne. Accompagnée de sa famille et d'amis, elle vous invite au premier Kilomètre Vertical d'Annecy qui aura lieu le samedi 03 décembre. Rendez-vous à Viuz-la-Chiésaz, commune située à 10 km d'Annecy, en direction d'Aix les Bains, pour lui rendre un hommage vibrant.

Les inscriptions de la course famille sont en ligne, site : [www.lavydescimes.com](http://www.lavydescimes.com). Le concept : course de 1,5 km sur les bas de Viuz-la-Chiésaz en binôme avec un participant âgé d'au moins 5 ans et l'autre d'au moins 10 ans. Course idéale à faire entre frère et soeur, avec l'un de ses parents, papy, mamy, un cousin où cousine, un voisin ou voisine, un ou une amie... Une course conviviale où toutes les combinaisons sont possibles !

Mélanie et toute la famille de Gaël, remercient l'équipe organisatrice du Trail des Aiguilles Rouges de nous avoir offert la possibilité d'organiser ce Kilomètre Vertical d'Annecy, Vous êtes au top ! On vous attend nombreux !

Info inscriptions : même si vous n'avez pas encore votre certificat médical vous pouvez vous inscrire en ligne ! Vous aurez ensuite jusqu'au 30 octobre, date de fermeture des inscriptions, pour le télécharger sur votre fiche coureur, on s'inscrit ! DD

## Licences 2016 Ligue Rhône Alpes d'aviron et Comités départementaux d'aviron

Ces chiffres nous ont été communiqués par la Fédération Française d'Aviron :

	TOTAL	Loisirs	Initiation	Scolaires
<b>Ligue RA :</b>	<b>12318</b>	<b>32</b>	<b>1530</b>	<b>3856</b>
CD 01 :	998	0	80	451
CD 26/07 :	718	0	90	172
CD 38 :	917	0	180	25
CD 42 :	1513	0	320	945
CD 69 :	4691	0	710	1473
CD 73 :	1335	0	40	346
CD 74 :	2055	32	70	444

### Comité Départemental d'Aviron de la Loire installé à Cordelle

Le CD 42 installé à la base d'aviron de la Loire, situé entre Cordelle et Bully, le lieu-dit « *Presqu'île de Mars* », en bord de Loire. Les initiateurs de ce projet dont les prémices remontent à 25 ans, ont mis en service ce nouvel atout touristique.



Photo : DR

Ci-dessus le projet du bassin d'Aviron

Cette ancienne ferme, proche du camping de « *Mars* », devant le fleuve formant une ligne droite de 2 km jusqu'au « *Pont de Presle* », les élus ont d'abord envisagé de la rénover. Jusqu'à ce que soit décidé d'implanter un bassin de compétition d'aviron. Un projet commun aux deux collectivités simplement séparées par la Loire, le Pays d'entre Loire et Rhône et les Vals d'Aix et Isable.

En 2014 la nouvelle base d'aviron a été officiellement inaugurée. Dans l'attente de l'homologation de ses lignes d'eau pour les compétitions nationales (*pour amener 1 000 à 2 000 participants*) la base d'aviron poursuit ses compétitions régionales à Cordelle. La base d'aviron est ouverte aux scolaires, centres de loisirs, entreprises, particuliers. *DD*

### Rand'eau Ancilevienne - 2016

Le CSAV Aviron a organisé sa Rand'eau annuelle réservée aux yolettes, un parcours de 28 km. Un record de participation avec 275 participants au départ soit 55 bateaux.

Météo favorable malgré la fraîcheur du matin, quelques vagues, les 55 bateaux ont effectué une belle randonnée sur le lac d'Annecy, le plus pur d'Europe, à la lumière des couleurs de l'automne.

Dès 9 h les 275 participants ont eu droit au café, thé ou croissants, à 10 h, le départ est donné direction la rive gauche, direction Annecy, Sevrier, on longeant la baie de roselières, arrive le club de Sevrier, Saint-Jorioz, le château de Duingt, changement de rive, on passe sur la rive droite, Angon, le club de Talloires, ensuite l'auberge du Père Bise, on longe l'espace naturel du Roc de Cher, arrive le château de Menthon, qui aurait, dit-on, inspiré Walt Disney, Veyrier du Lac, on passe devant le successeur du restaurant de Marc Veyrat, enfin la baie d'Albigny et le club du CSAV.

A 14 h, le moment convivial est arrivé avec l'apéro, suivi d'un succulent repas, il était le bien venu. Un accueil chaleureux du club, un grand merci aux bénévoles, mais l'heure de se quitter est arrivée, chacun part rejoindre son club. *DD*



Photo : CSAV

### Championnat Drôme-Ardèche (1ère manche)



Photo : D.R.

Cette 1ère manche édition 2017 du Championnat Drôme Ardèche, les 6 clubs du comité et 5 clubs voisins se sont retrouvés à la base d'aviron de Tain l'Hermitage qui n'avait pas accueilli de compétition depuis près de 25 ans. L'occasion pour 147 équipes réparties dans une trentaine de courses, près de 250 rameurs de reprendre la compétition, pour les nouveaux inscrits de faire leurs premières armes.

Cette 1ère manche a été l'occasion pour les J14 de passer la première étape longue des 3000 m en bateaux long il leur a été distribué un petit passeport qui leur permettra de consigner toutes les étapes réalisées au cours de la saison.

L'organisation a été possible grâce aux partenaires : départements de la Drôme, de l'Ardèche, CNR, VNF, les villes de Tain l'Hermitage, Tournon et les commerçants locaux qui ont permis à chaque médaillé de repartir avec leur boîte de chocolats mais aussi grâce à la cinquantaine de bénévoles et d'arbitres que le Comité 26 07 remercie chaleureusement.



## Mieux connaître la pratique... de l'Aviron

L'aviron, pratique n'infligeant pas de grosses contraintes articulaires;

L'aviron se pratique sur des bateaux de 1 à 8



Photo : Aviron France

L'aviron, pratique n'infligeant pas de grosses contraintes articulaires

rameurs, utilisant une ou deux rames, appelées des « **pelles** ». Celles-ci permettent de propulser le bateau sur l'eau. On peut pratiquer l'aviron sur des bateaux d'initiation, conçus pour l'apprentissage et la découverte de cette discipline, équipés pour une ou plusieurs personnes, avec passagers.

Dans ce cas, ces bateaux doivent être équipés pour permettre une sécurité totale des rameurs et du passager, même si la stabilité du bateau sécurise la pratique.

Les bateaux pèsent de 14 à 110 kg environ selon la catégorie et la course.

### Les avantages de l'aviron

En dehors des compétitions, l'aviron pratiqué dans un but d'activité physique n'inflige pas de grosses contraintes articulaires. Le rameur étant assis sur un siège coulissant, la propulsion commence par l'extension des membres inférieurs, et se propage jusqu'aux membres supérieurs avec une flexion des bras.

Ramer permet également d'entretenir le gainage abdominal et la musculature du dos pour stabiliser le buste, tout en travaillant son équilibre et sa coordination.

Cette pratique présente donc l'avantage de solliciter l'ensemble du corps.

L'aviron est une activité ludique, source de détente, en contact étroit avec la nature. Se promener sur l'eau, découvrir le paysage sous un autre angle, naviguer au fil de l'eau représente autant de sources d'épanouissement.

### Les conditions de pratique

Il est indispensable de savoir nager et de ne pas partir seul. Le port d'un gilet de sauvetage est for-

tement recommandé pour le pratiquant et le passager.

### Attention

- Ménagez les distances et attention au retour à contre-courant... L'aviron est une activité fatigante, tant pour propulser le bateau que pour se maintenir en équilibre. Restez modeste dans vos objectifs pour n'en tirer que des bénéfices.

- Méfiez-vous des risques d'ampoules pour les personnes ayant les mains fragiles ou peu habituées à la pratique de l'aviron.

- Attention au soleil car la réverbération du soleil sur l'eau peut provoquer de graves brûlures ou coups de soleil ; le port de lunettes de soleil est fortement conseillé.

- Comme tout sport nature, méfiez-vous des morsures de bêtes ou des piqûres d'insectes très fréquentes sur les cours d'eau, ainsi que des phénomènes allergiques indirects.

- Attention aux baignades dans les eaux insalubres. Ne buvez pas l'eau du plan d'eau, mais pensez à vous hydrater régulièrement en emportant avec vous des boissons en nombre suffisant.

### Conclusion

L'aviron est un sport olympique depuis 1900 la course opposant des équipages sur bateaux identiques avec ou sans barreur, ce sport nécessite une condition physique exemplaire.

Toutefois il peut se décliner en activités physiques de loisir d'autant que les activités aquatiques font souvent rêver lorsqu'elles se pratiquent avec une météo propice, associant dépaysement, ciel bleu et soleil. Cela est encore plus vrai lorsque nous nous déplaçons dans des pays exotiques, bordés de plages de sable fin et de mers azur.

Cependant, l'eau est un milieu hostile, cachant de nombreux dangers.

La météo changeante peut aussi transformer un plan d'eau calme et serein en une « **véritable les-siveuse** », bousculant tous vos repaires en quelques minutes.

Connaître ces dangers, c'est sécuriser les pratiques. Il ne faut oublier également l'importance du gilet de sauvetage. Emmener ravitaillement et le nécessaire pour appeler les secours soit avec un téléphone portable (112), soit en activant les balises et autres alertes embarquées.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seuls, et que vous pouvez mettre en danger vos équipiers, vos passagers, mais également les autres pratiquants en ne respectant pas les règles de sécurité et priorités. Enfin, avant de pratiquer, consultez la météo, prévenez vos proches ou le responsable du Club, et à votre retour, signalez-vous afin d'éviter la mise en place de recherches coûteuses et inutiles. *Dr. Frédéric Maton*