

Une Longueur

D'AVANCE

N°3 Avril 2014 - www.aviron-provence-alpes.fr

Les Responsables de secteur LIPAA



L'Aviron City Cup :
Un levier de promotion

Hors Piste:
Aviron et problèmes de dos

Les Services Civiques:
Une nouvelle équipe

Le Plan Aviron Santé
De nouveaux rameurs



- SOMMAIRE -

2 - LE MOT DU PRÉSIDENT

3 - À LA UNE : Le Rowing Club de Marseille rame pour Handident

4 - LIGUE : Les responsables de secteurs en ordre de bataille

7 - DÉVELOPPEMENT : Coups de rames vers plus de mixité avec L'Aviron City Cup

9 - HORS PISTE :
L'aviron a bon dos !

Nos conseils pour pratiquer notre sport sans se faire mal au dos

12 - PLAN AVIRON SANTÉ :
une action en pleine forme

13 - MANIFESTATION :
La deuxième édition de la Rando des Martigues, pour confirmer un succès.

14 - SERVICE CIVIQUES :
Pourquoi pas vous ?

Une Longueur d'avance

Ce 3^e numéro de *Une Longueur d'avance* confirme ce qui ressortait déjà des deux premiers : les performances purement sportives, certes, nous intéressent, nous motivent, nous passionnent. Mais ce sont aussi, et peut-être avant tout, les valeurs que nous véhiculons à travers notre sport qui nous réunissent. Voyez cette édition : on y parle de santé, de mixité sociale, de solidarité, de générosité, d'engagements personnels... Au moment de déterminer les sujets, pourtant, nous ne nous forçons pas à aller dans ces directions. C'est tout simplement l'actualité de notre sport qui nous guide vers cela, à travers la politique menée par la ligue, les initiatives de certains clubs ou de certaines individualités. Nous sommes donc heureux et fiers de constater, à chaque fois, que nos actions – et pas seulement celles de la ligue – sont en adéquation avec ce que nous défendons : l'aviron se vit aussi, pour le meilleur, en dehors des salles d'entraînement, des bateaux et des compétitions. Continuons !

**Le président de la Ligue,
Eric Jokumsen**



Le périple du Rowing pour l'asso Handident

Des rameurs du Rowing club de Marseille vont se lancer dans une grande traversée en reliant Marseille à Bastia. L'opération est menée en faveur de l'association Handident, qui œuvre pour améliorer l'offre en soins dentaires des personnes handicapées.

« Aidez les autres en se faisant plaisir, c'est cela le bonheur », clament les responsables du Rowing Club de Marseille. Le 29 mars, un concert réunissant le chœur de femmes « Psyché » et les hommes de « Chœurs au Diapason » a été organisé à l'auditorium de l'hôpital Saint-Joseph. L'objectif : réunir des fonds pour l'association Handident, qui œuvre pour offrir une meilleure accessibilité aux soins dentaires des personnes handicapées. L'opération, organisée par le Rowing Club de Marseille, se prolongera en juin, avec le « Défi Marseille-Bastia ». Comme son nom l'indique, ce défi consistera à relier, à la rame, Marseille à Bastia, ce qui représente 390 km et environ 62 heures de rames. Le tout est encore organisé au profit de cette association, qui travaille sur un secteur peu connu. « En pratique, il faut tenir compte du fait que les patients handicapés, sont plus naturellement fragiles sur le plan psychologique mais aussi sur le plan infectieux, explique l'association. Les personnes handicapées, sont donc particulièrement prédisposées au développement des pathologies bucco-dentaires et par voie de conséquence, la prévalence des dysmorphoses, des parodontopathies et des caries est plus

« Aidez les autres en se faisant plaisir, c'est cela le bonheur »

importante que pour la population générale. (...) Les praticiens sont confrontés à la prise en charge d'enfants présentant des troubles du comportement ou un handicap psychomoteur plus ou moins important et éprouvant une angoisse incontrôlable face aux soins dentaires. C'est pour eux une situation de stress qui engendre des modifications comportementales variables selon les personnes. Dans ces conditions, des moyens de sédation devront être quelquefois nécessaires. Il sera alors indispensable d'opérer un tri afin d'orienter les patients vers les différentes structures pratiquant les soins sous sédation. Une notion doit être présente à l'esprit et nous accompagner dans nos démarches, à savoir que chaque patient sera un cas particulier afin que les solutions choisies représentent pour lui le meilleur compromis. » Les

fonds reversés à Handident serviront, notamment, à dispenser des formations aux personnels concernés. En réalisant son défi Marseille-Bastia, le Rowing Club de Marseille participera par ailleurs, et sans aucun doute, à la sensibilisation du public sur ce problème de santé peu connu.

NB

Pour faire un don : handidentpac.fr

Ligue :

Des responsables de secteur pour une meilleure efficacité

Afin de gagner en efficacité, mais aussi en cohérence, en s'appuyant sur les compétences des entraîneurs de clubs, la Ligue a décidé de nommer des responsables de secteur. Explications...

LA QUESTION se posait depuis quelques temps au sein de la Ligue : comment faire pour utiliser au mieux les compétences des professionnels de clubs ? Comment améliorer le niveau général de la Ligue grâce au savoir-faire et aux connaissances des entraîneurs de nos clubs ?

Jusqu'à l'année dernière, en effet, de simples questions d'organisation venaient parfois se mettre en travers de la route de projets qui pouvaient pourtant, *a priori*, paraître simples à mettre en œuvre. L'organisation de stages, par exemple, indispensables à une bonne préparation des rameurs en vue de la Coupe de France, était souvent contrariée par les impératifs de chacun. Outre le manque à gagner, au niveau sportif, pour les rameurs, l'impossibilité d'organiser ces stages ressemblait à un vrai gâchi : devait-on accepter, encore longtemps, de ne pas mieux profiter des compétences des entraîneurs ?

Coincés dans un emploi du temps chargé, ceux-ci ne pouvaient pas se libérer pour de longs stages de préparation, comme cela était la logique jusqu'à présent au sein de la Ligue. Particulièrement pour les catégories de jeunes, aucun

club ne pouvait se permettre de libérer un entraîneur durant toute une semaine. Désormais, des « responsables de secteur » ont été désignés afin de leur permettre d'organiser plus facilement des réunions de groupe : des mini-stages de un, deux ou trois jours ont ainsi pu être organisés afin de

La démarche consiste finalement à trouver la formule permettant à nous tous de profiter au mieux des compétences des entraîneurs de clubs.

préparer la Coupe de France dans de bonnes conditions. La démarche consiste finalement à s'adapter d'avantage à leurs contraintes. La Ligue, de son côté, peut ainsi mieux s'appuyer sur leurs compétences, car « *il y a dans les clubs d'excellents techniciens, et il était normal d'essayer de trouver une formule permettant de profiter au mieux de leurs compétences* », remarque le Conseiller technique régional de la Ligue, Gaël Dépierre.

Ces responsables, les voici : pour les cadettes, Frederic Dieudonné ; pour les cadets, Bertrand Lépine ; pour les juniors, Siegfried Camoscio ; pour les seniors, David Lacofrette ; pour les seniores, Fabien Pieroni.

Pour ce dernier, le fait de nommer ainsi des responsables a notamment pour conséquence de « *gagner en réactivité. Cela permet d'enlever certains intermédiaires, on est en relation directe avec les personnes. On gagne donc du temps, et cela nous permet de prendre des décisions plus rapides.* » Les responsables peuvent, par exemple, organiser des petits stages au sein de leur club. Et, d'un point de vue organisationnel, lorsque les convocations de stage sont établies, les sportifs peuvent désormais, en cas de besoin, joindre directement le responsable de leur catégorie. Autant de petites choses qui, mises bout à bout, amélioreront l'organisation et l'efficacité de la Ligue.

« *Le fait que quelqu'un se penche plus spécifiquement sur une catégorie, ça ne peut être que bénéfique* », explique notamment David Lacofrette. Plus attentifs aux performances réalisées dans la catégorie dont ils ont la charge, ces responsables pourront ensuite apporter leur expertise et leurs perspectives sportives, qu'ils présenteront en réunion de Commission sportive. Leur avis sera attentivement écouté, d'autant plus que les responsables ont souvent une vraie légitimité à occuper cette fonction : ils sont généralement les entraîneurs qui ont le plus d'athlètes dans la catégorie concernée. C'est donc en fonction de critères aussi objectifs que possible que seront désignés, chaque année, les responsables de secteur, qui auront ainsi une plus ample marge de manœuvre pour porter le projet sportif de la Ligue. Nous pensons que nous avons tous à y gagner !



Siegfried Camoscio

Les engagés pour la Coupe de France Maïf en rivière

Avec des bateaux expérimentés, et d'autres qui sont composés uniquement de première année, tout est possible lors de cette Coupe de France.

POUR la coupe de France rivière, il est bon de rappeler que les objectifs de la délégation est de ramener deux médailles. Les équipages présentés devront tous atteindre l'objectif minimum des demi-finales. Plus précisément :

- 8SF : le travail entrepris depuis trois saisons maintenant laisse à penser que le bateau est plus performant que les années précédentes. L'envie collective des ces rameuses pourrait leur permettre de réaliser une très bonne performance.

- 4SH : sûrement l'équipage le plus abouti de la délégation. Fort d'une expérience internationale, il est clair que ces rameurs partent à la conquête du titre (acquis en 2009, 2010, et cédé depuis, mais très souvent sur le podium, hormis en 2012) et pour la première fois sans Jérémie Azou (qui n'a plus le droit, comme les autres membres de l'Equipe de France, à participer à la Coupe de France).

- 8JH : un équipage homogène, constitué en majorité de junior première année (6 sur 8). L'objectif est la réalisation de parcours pleins et aboutis

-4JF : équipage composée à 75 % de junior première année. Ce bateau a montré sa capacité à réaliser de très belles choses à l'entraînement. Sera-t-il capable de faire aussi bien

en course ?

-4CF : un équipage fort ! Leur plus gros adversaire : elles-mêmes, ou leur capacité à rester focaliser sur ce qu'elles font, à rester collectives, tout en gardant cet esprit guerrier en course qui les caractérise.

-4CH : un équipage monté sur le tard, mais qui semble posséder une bonne vitesse de base.



Siegfried Camoscio

-8CF: composé de 5 cadettes première année, cet équipage vient pour travailler, et, pourquoi pas, pour surprendre ! Les filles le composant sont appliquées et en pleine progression technique. Difficile de faire un pronostic tant le manque d'expérience de la plupart d'entre elles pourrait faire pencher la balance d'un côté ou de l'autre.

- 8CH : équipage 100 % club, et composé lui aussi de 5 cadets première année. Cet équipage peut peut-être arriver à jouer les trouble-fêtes. Le physique n'est pas leur point fort au regard de la moyenne ergométrique du bateau (5'13 tout de même), mais nous comptons sur leur unité technique travaillée toute l'année pour pouvoir tenir tête aux grosses écuries Aquitaine, Lorraine ou Rhône-Alpes.

GD

Epreuve	Rameurs	Barreur
FC4X	OHRESSER-JOUMARD, BRUNELLES, BRUNO, BRUNO	
FC8+	MERCADIER, PERTA, LE GUYADER, BRIAND, BOURGUES, GILLES, CATIL, SAUVA	LABRE
FJ4X	LEGRAS, BALDASSERONI, MARION-VERNOUX, FAUCHER	
FS8+	MORTELETTE, HEDAN, BACHELIER, BACHELIER, DIEUDONNE, VILLARET, RABINOWITCH, BRISSAUD	BERTRAND
HC4X	BOURDIN MARIANI, GONZALES, GAVAGGIO, REBELLE	
HC8+	MECCHI, GIVORT, LHOTE, BANCK, DEPLAT, MAGNIER, GARCIA, TASMADJIAN	LAVINO
HJ8+	FONTAN, GAILLAC, TAMBON, RICHARD, BLANC, TARAMASCO, IDINI, LEGSSIAR	ESPOSITO MORI
HS4X	FONTA, GAZAIX, LABARTHE, ALIN	

Les engagés pour la Coupe de France en mer

Le 31 mai, à l'occasion de la Coupe de France mer, les équipages de la Ligue ont encore une belle carte à jouer...

LA DÉLÉGATION Provence-Alpes se préparent activement pour participer à la Coupe de France mer du 31 mai qui se déroulera à Saint Malo. L'équipe Provence-Alpes, constituée uniquement d'adultes cette année, s'alignera dans trois catégories (senior homme et femme, vétéran homme) avec sept équipages engagés. Ces équipages viennent d'ailleurs d'être déterminé, à travers des épreuves de qualification : un test ergomètre sur 6000 mètres (réalisé courant mars) pour juger du potentiel physique de chaque prétendant, puis une tête de rivière en solo mer, sur 5000 mètres environ, qui a eu lieu le samedi 19 avril au Cercle de l'Aviron de Marseille.

L'équipe Provence-Alpes monte à Saint Malo avec de sérieuses prétentions ; le nombre et la qualité des prétendants à cette sélection en témoigne. Après une édition 2013 où la ligue avait obtenu deux médailles (or pour les séniore femmes, et bronze pour les vétérans hommes), l'objectif affiché est de faire mieux !

Les filles auront à cœur de défendre leur titre acquis avec

brio, les vétérans viseront également la victoire, et nous espérons trouver aux avants postes au moins l'un des équipages senior homme. Et pourquoi pas, comme en 2011, lors de la Coupe de France organisée à Cassis, avoir plusieurs équipages sur le même podium (les vétérans avaient réussi le triplé !!!).
GD

Une formation pour les barreurs

Le jeudi 15 mai à 18 heures, se tiendra une réunion formation pour les barreurs sélectionnés au CAM de Marseille. Cette formation théorique comprendra notamment l'étude du plan de compétition et des éléments à prendre en compte pour choisir les meilleures trajectoires (coefficient de marée, fond marin, usine marée motrice, etc.).

Les rameurs sélectionnés qui souhaiteraient se joindre à cette réunion sont les bienvenus.

Epreuve	Rameurs	Barreur
4XSF 1	BACHELIER JULIE, BACHELIER ELSA, JULIA FARGEOT, SYLVIE THUAULT	MARINE CALLIÈS
4X SF 2	ANAIS POLIZZI, EMMA DENJEAN, CÉCILIA DUPIN, JUDIT SALA SABATE	ALAIN MORETTO
4X SF 3	CHLOÉ FRANCE, PAULINE FICHEPOIL, NATHALIE MARÇOT, EMELINE BIZRI	NATHALIE PERRIN
4X SH 1	ROMAIN FERRANDO, VINCENT ALLIGIER, GAEL DEPIERRE, SEBASTIEN LE FLOCH	ELSA BACHELIER
4X SH 2	SIEGFRIED CAMOSCIO, ATEF BAROUDI, GANAEL GREGOIRE, HUGO FERRANDO	MARINE CALLIÈS
4X VH 1	LIONEL VIGIER, XAVIER SANCHEZ, DAVID ANELLI, PATRICE SALVAGE	ALAIN MORETTO
4X VH 2	RICHARD DESJARDINS, JACKY DESJARDINS, PATRICK HELIAS, JEAN-MARIE SUQUET	NATHALIE PERRIN

COUP DE RAMES VERS PLUS DE MIXITÉ

AVIRON CITY CUP
CHALLENGE D'AVIRON INDOOR INTER-CENTRES SOCIAUX 10 - 16 ANS

QUI DEVIENDRA LE MEILLEUR CENTRE SOCIAL A L'AVIRON ?

Le nouveau Challenge Aviron indoor qui va enflammer Marseille!

PREMIERES ETAPES DES LE 15 AVRIL
FINALE LE 7 JUIN

LIGUE PROVENCE ALPES D'AVIRON
Marseille
Région PACA

1, plage de l'Estoque 13016 MARSEILLE
06 22 88 83 43

LA LIGUE A LANCÉ
UN NOUVEAU
PROJET, L'AVIRON
CITY CUP,
QUI PERMETTRA DE
FAIRE DÉCOUVRIR
NOTRE SPORT ET SES
VALEURS AUX
JEUNES DES
QUARTIERS DITS
« SENSIBLES ».

COUP DE RAME VERS PLUS DE MIXITÉ

SOUÇIEUSE d'ouvrir ses portes à un plus grand nombre, et en cohérence avec les valeurs qu'elle souhaite véhiculer, la ligue Provence Alpes initie cette année l'Aviron City Cup, avec le soutien du Conseil régional et de la DRSSCS Paca et de la ville de Marseille. L'objectif : aller à la rencontre des jeunes de quartiers dits « sensibles » qui, comme le note Christian Modola, élu de la ligue, « n'osent pas toujours pousser les portes d'un club ».

Dans ces quartiers, les principaux sports pratiqués sont souvent le foot, le basket, ou encore le hip hop. Mais l'aviron y est quasiment absent. En effet, la ligue peut constater que, à l'heure actuelle, ses licenciés sont rarement issus des quartiers défavorisés. Selon plusieurs études sociologiques*, chaque sport touche davantage une catégorie socio-professionnelle (CSP). En aviron, cette catégorie est celle des CSP+ (cadres et cadres supérieurs). Pour certains sports, ce constat peut s'expliquer par les coûts élevés des licences ou du matériel exigé qui excluent de fait les catégories défavorisées. Ce n'est pas le cas pour l'aviron : le matériel appartient aux clubs, qui le mettent à disposition de leurs licenciés. Quant au prix des licences à l'année, il est très raisonnable : entre 95€ et 300€ selon les clubs pour les jeunes. Si notre sport touche si peu de monde dans ces quartiers, c'est en fait, tout simplement, parce qu'il y est totalement inconnu. La ligue en est donc convaincue : c'est en allant dans un premier temps au sein même de ces quartiers, avec notre sport (indoor), que nous amènerons les jeunes à sortir de leur quartier pour franchir sans crainte les portes des clubs prêts à les accueillir.



Christian Modola, membre du comité directeur LIPAA, responsable de l'Aviron City Cup.

L'opération Aviron City Cup a été initiée en ce sens. Elle se déroulera entre la mi-avril et le début de l'été 2014, au cœur des quartiers, en collaboration avec les centres sociaux.

Dans un premier temps, ils se verront proposer une phase de découverte et de qualification en

aviron indoor. Puis, lors d'une finale des centres sociaux organisés en juin, et afin de créer une émulation, un titre sera remis au centre social marquant le plus de points sur les courses indoor 10/13 ans et 14/16 ans. A l'issue de ces deux phases, nous aurons ciblés les jeunes qui semblent les plus intéressés par la pratique de l'aviron ; des stages d'été leur seront proposés, et les clubs seront renseignés sur le potentiel de ces jeunes, de manière à les « couvrir » pour encourager leur adhésion pour la saison suivante. Car, outre l'aspect de promotion, l'opération se donne également un objectif de recrutement de nouveaux licenciés.

L'aviron City Cup s'inscrit donc en droite ligne des objectifs de la ligue, de la fédération française d'aviron et du ministère de la Jeunesse, des sports et de la cohésion sociale : promouvoir

L'Aviron City Cup s'inscrit donc en droite ligne des objectifs de la ligue, de la fédération française d'aviron et du ministère de la Jeunesse, des sports et de la cohésion sociale : promouvoir notre sport et faire profiter de nos valeurs au plus grand nombre.

notre sport et faire profiter de nos valeurs au

plus grand nombre. Abnégation, esprit

d'équipe, respect, persévérance, efficacité... Le choix du public ciblé

nous paraît ici particulièrement

pertinent. D'autant que nous

avons pu constater que les

jeunes que nous encadrons

parviennent très souvent à

réinvestir ce qu'ils ont appris à

l'aviron, véritable école de la

vie, dans leur parcours scolaire et

universitaire. Il est d'ailleurs prouvé

que l'aviron fait travailler le cerveau de

manière intensive, car un rameur doit

constamment mettre en lien les positions de son

corps et ses actions motrices avec le résultat produit par la

palette sur l'eau. De par la nature cyclique de notre activité et

la recherche permanente du geste juste, de la technique

idéale, le sens proprioceptif (prise de conscience du placement

de notre corps dans l'espace) d'un rameur se développe, et engendre une progression de ses capacités

mentales. Il n'y a qu'à voir, pour s'en convaincre, le cursus de nos

rameurs de haut niveau, lesquels poursuivent généralement

de belles études.

Nous pensons donc que l'aviron a beaucoup à apporter à ce

public qui, pour diverses raisons, est sujet à l'échec scolaire.

Eux aussi, d'ailleurs, ont des choses à nous apporter ! Plus de

licenciés et une plus grande mixité sociale nous permettront

de développer et de porter, encore plus haut, les valeurs aux-

quelles nous sommes si attachés.

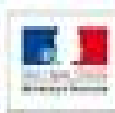
GD

* Notamment *La Distinction : notion d'habitus*, de Pierre Bourdieu, 1979 ; *Les Usages sociaux du corps*, de Luc Botlanski, 1971.

FINALE LE 7 JUIN



LIGUE PROVENCE ALPES D'AVIRON



Conseil Régional de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Provence-Alpes-Côte d'Azur



1, plage de l'Estoque 13016 MARSEILLE

lapaa@lapaa.org

06 22 88 61 41

01 93 56 43 60 00 02 / 40 97 10



**MAUX
DE DOS :**

L'AVIRON A BON DOS

NOTRE SPORT SERAIT MAUVAIS POUR LE DOS ? FAUX ! D'AILLEURS, LES MÉDECINS CONSEILLENT SOUVENT L'AVIRON AUX PERSONNES ATTEINTES DE CE MAL. SA PRATIQUE EST EN EFFET BÉNÉFIQUE, MAIS À UNE CONDITION : ADOPTER LES BONNES POSITIONS ET EFFECTUER LES BONS RÉGLAGES. *UNE LONGUEUR D'AVANCE* VOUS EXPLIQUE TOUT...



L'AVIRON A BON DOS

« J'AI EU DES PROBLÈMES de dos lorsque j'étais jeune, mon médecin m'a conseillé de pratiquer l'aviron » ; tels sont les propos de quelques rameurs lorsqu'on leur demande comment ils ont découvert ce sport. Cependant, le corps médical n'est pas unanime sur le fait que l'aviron soit bon pour le dos. En effet, de nombreux rameurs se plaignent aussi de douleurs lombaires (disque intervertébral L4-L5, ou L5-S1). Une longueur d'avance vous explique comment éviter ces douleurs, par une explication de terrain qui devrait vous permettre de retirer un vrai bénéfice physique dans votre pratique de l'aviron. Car toute pratique sportive, à partir du moment où elle est bien réalisée, est bonne pour

notre corps et pour préserver notre intégrité physique.

Le secret se trouve dans la « bonne réalisation » : il s'agit d'être capable de ramer en respectant les courbures naturelles du rachis (colonne vertébrale), afin que le tronc puisse transmettre la poussée des jambes jusqu'aux mains sans perte d'efficacité. Cela n'est pas inné : ramer avec un corps gainé nécessite, pour un jeune rameur sortant de sa phase de croissance, un apprentissage et une attention toute particulière. Il est également nécessaire que le rameur soit installé dans des conditions propices à cette bonne réalisation. L'installation dont nous allons parler est celle des cale-pieds, au niveau inclinaison et profondeur.

- L'inclinaison du cale-pied -

Généralement réglée à 40° environ, l'inclinaison des cale-pieds peut être modifiée de quelques degrés pour permettre à tout rameur d'atteindre la position des tibias verticaux. Les maux de dos sont souvent corrélés à un manque de souplesse des chevilles (cf. étude kinésithésique réalisée par les kinés de l'équipe de France d'aviron). Pour les personnes présentant une faible souplesse de la cheville, il est nécessaire d'avoir un cale-pied plus à plat ; à contrario, pour les personnes présentant une hyper laxité de la cheville, il est nécessaire de redresser plus verticalement la planche de pied.

Cette position, avec les tibias qui dépassent la verticale – même si on pourrait la croire bénéfique parce qu'elle permet de gagner de la longueur – n'a en réalité pas une bonne influence sur la poussée des jambes (orientant la poussée verticalement sur toute la phase où les tibias passent de la position maximale avant à la position tibias verticaux) qui se veut la plus horizontale possible. D'autre part, cette position est mauvaise pour les genoux, car tout angle fermé exagérément (sans contrôle) nuit à la préservation des ménisques notamment, de la capsule articulaire, et de l'ensemble des ligaments, donc de l'articulation même du genou.



- La hauteur du cale-pied -

Son influence permet de résoudre des problèmes de raideur des ischios-jambiers (muscle postérieur de la cuisse) qui conditionne notre capacité à placer notre bassin. Réussir à respecter la position de référence à l'attaque, en ayant tous les angles fermés et le bassin correctement placé (en antéversion, voir les photos du bon et mauvais placements) peut s'avérer impossible en cas de réglage inadapté. La bonne hauteur du cale pied permet justement de pouvoir respecter toutes les exigences de placement. Si je manque de souplesse, je serai plus à l'aise avec un cale pied réglé bas. Pour les sceptiques sur l'efficacité d'un tel réglage, nous rappellerons que Hardy et Vieilledent sont champions Olympiques avec les talons à 5 mm du fond de la coque! L'important reste de respecter les positions de références et les bons placements de bassin pour être dans les meilleures conditions afin de propulser son bateau tout en préservant son intégrité physique.

Prendre l'habitude, dans un bateau, de régler son cale pied, c'est un peu comme régler l'avancée de la selle sur un vélo (selon la taille de son buste et de ses fémurs, on avance plus ou moins la selle pour conserver une action des jambes la plus efficace possible).

Enfin, après avoir vu cette problématique du réglage du cale-pied, rappelez-vous que l'aviron est bon pour le dos à condition de rechercher en permanence à « se redresser », à conserver un gainage postural. Tout mouvement d'affaissement du buste à l'attaque ou au dégagé reste très néfaste, à la fois pour le rameur, mais également pour la glisse du bateau. On attribue souvent à la musculation, réalisée en parallèle, les problèmes de dos dont les rameurs sont victimes, mais c'est en bateau que le mal est fait, faute de négligence ou d'effort de gainage de la part du rameur. Ramer « grand » reste la meilleure garantie pour vous éviter des mauvaises douleurs.

Gaël Depierre

> Article relu et validé par
Pierre-Yves Vailly, kiné de
l'équipe de France d'aviron.

*« Dans un bateau,
régler son cale pied en
inclinaison et profondeur,
c'est un peu comme
régler l'avancée de la selle
sur un vélo. »*



UNE ACTION EN PLEINE FORME !

APRÈS UNE PREMIÈRE PHASE D'EXPÉRIMENTATION,
LE PLAN AVIRON SANTÉ VA PRENDRE DE L'ENVERGURE OU PERMETTANT
À UN PLUS GRAND NOMBRE DE
PERSONNES D'EN BÉNÉFICIER.

UN GRAND nombre d'études scientifiques et de rapports nationaux ont montré l'impact bénéfique de l'activité physique (AP) sur la santé globale des personnes en prévention d'une maladie. La pratique régulière d'une AP adaptée est aussi préconisée par les institutions nationales et internationales dans un parcours de soin en tant que thérapie non médicamenteuse efficace. C'est pourquoi, depuis la saison sportive précédente, la Ligue Provence Alpes d'Aviron a eu pour ambition de développer un Plan Aviron Santé (PAS). Cette action a d'abord été lancée sous la forme d'un mémoire d'étude mené par Isabelle Tranchant (étudiante en MASTER 2 STAPS) dans les locaux du CA Marseille, qui a permis de confirmer l'effet positif de l'aviron chez des femmes atteintes ou en rémission du cancer du sein. Les évaluations réalisées régulièrement, tant des capacités physiques que de l'estime de soi de ces pratiquantes traversant une phase très difficile de leur vie, ont toutes révélées un impact positif.

Le Plan Aviron Santé prend cette année tout son sens et plus d'ampleur avec l'ouverture de créneaux horaires réservés dans de nombreux clubs de la ligue. Ces séances spécifiques seront de plus destinées à un public plus large que lors de la phase d'expérimentation. En effet, toute personne atteinte de maladies chroniques (cancer, obésité, etc.) – ou étant tout simplement très éloignée d'une pratique sportive de par un comportement ultra-sédentarisé pendant de nombreuses années – peut profiter du Plan. Ce programme a vocation à « *re-sportiviser* » ce public qui a besoin de séances très adaptées de par la fatigue ressentie par une activité physique même minimale. Durant les créneaux identifiés Plan Aviron Santé, ces personnes seront encadrées en permanence, à raison de une à deux séances par semaine selon le club. L'objectif n'est évidemment pas uniquement d'apprendre à ramer, mais surtout de donner l'envie de se regrouper pour mener une activité physique, pour se sortir du quotidien de la maladie, pour se fixer de nouveau des objectifs personnels, tout cela en étant « attendu » par un cadre dédié à ce programme. Ce dernier passera plus de temps avec les pratiquants dans les bateaux que sur le bateau à moteur, la proximité et le rapport de confiance étant des éléments clés pour la réussite de ce dispositif.

Ligue Provence Alpes d'Aviron

Aviron-Santé

Parce qu'il est un sport complet (travaille l'endurance et renforce la quasi-totalité des groupes musculaires) l'aviron semble être une pratique privilégiée pour maintenir ou améliorer sa santé globale (physique et morale). C'est aussi une discipline riche en apprentissage, ludique et conviviale. La Ligue Provence Alpes des Sociétés d'Aviron vous propose des séances d'entraînements adaptées de façon individualisée, en fonction de vos possibilités physiques. Et cette expérience sportive et humaine se vit au grand air !

Si vous êtes intéressés par notre offre de pratique loisir
Contacter
Isabelle Tranchant
isabelle.tranchant69@gmail.com
0980728910
0781323049

D.R.

S'appuyant sur le travail de qualité réalisé et relayé par Isabelle Tranchant, tous les pratiquants du PAS bénéficieront d'un livret de suivi, permettant à chaque cadre de respecter une trame logique, avec notamment des tests d'évaluation en début, milieu et fin de programme. Ces derniers visent à renforcer la conviction des pratiquantes sur les bénéfices apportés par leur entreprise de « *re-sportivisation* », et du même coup améliorer l'estime d'elles-mêmes et leur confiance en elles. A terme, la démarche du PAS reste que ces personnes rejoignent les rangs de nos pratiquants « *loisirs* » à échéance N+1 voir N+2, et ce en ayant un sentiment de compétence affirmé. Chaque année, l'aboutissement du PAS sera la participation de ceux qui en ont profité à la randonnée aviron de Martigues qui se déroule au début du mois de juillet [voir p. 12].

RANDO DES MARTIGUES

UNE SECONDE EDITION POUR CONFIRMER LE SUCCÈS

CETTE ANNÉE, ET POUR LA SECONDE FOIS, LE MARTIGUES AVIRON CLUB ORGANISE SA RANDO. UNE BELLE JOURNÉE DE SPORT ET DE CONVIVIALITÉ EN PERSPECTIVE.



A MARTIGUES, on se prépare pour une nouvelle belle journée d'aviron, dont le lancement se fera la veille, avec le feu d'artifices de la ville : le 6 juillet sera marqué par la seconde « Rando des Martigues ». L'année dernière à la même époque, le Martigues Club Aviron avait organisé la première édition de cette opération qui ne demande qu'à se pérenniser. Le succès avait en effet été au rendez-vous dès cette première Rando : 12 bateaux avaient pris le départ, soit 54 participants venant de divers club de la région (ASPTT Marseille, Monaco, Rowing de Marseille, Peyrolles, Esparron, Sainte-Croix sur Verdon, Marignane, Carnon, Istres et Martigues). La manifestation avait attiré beaucoup de monde, « et, pourtant, nous n'avions fait aucune publicité », précise Jean-Jacques Hibos, du comité d'organisation.

Tout porte donc à croire que, cette année, le nombre de rameurs sera plus conséquent. D'abord, parce que les participants de 2013 ont apprécié leur journée et qu'ils devraient donc s'inscrire de nouveau. Mais aussi parce que, cette année, la Rando des Martigues a été inscrite au calendrier de

la Fédération et dans le livret EDF, ce qui n'était pas le cas en 2013. « On a aussi eu une grande chance : un reportage sur l'Etang de Berre a été diffusé sur TF1. Du coup, certains ont vu que c'était un lieu très plaisant et nous ont déjà contactés pour s'inscrire à la prochaine édition », rapporte Jean-Jacques Hibos. Le nombre de participants pourrait donc doubler ! « Une rando aviron n'est pas une course, c'est une occasion de découvrir un plan d'eau dans une ambiance festive, indiquent les organisateurs. L'année dernière, un regroupement a été fait à Figuerolles, occasion d'une baignade très appréciée, les équipages y ayant retrouvé les randonneurs qui les suivaient à pied le long des berges de l'Etang. »

Les partenaires (mairie de Martigues, Conseil général, EDF, la Ligue d'Aviron de Provence) et sponsors (Station Peinture, la pharmacie la Martegale, l'entreprise Di Folco, le CCE d'Eurocopter, L'Imprim, Maritima, l'Association des masques Vénitiens, le traiteur Côté Sud) seront de nouveau de la partie. Petit-déjeuner et repas seront donc de nouveau proposés aux spectateurs et aux sportifs, ainsi que de nombreux lots.

NB



SERVICE CIVIQUE

UNE ÉQUIPE EN PLACE ET DES PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

ILS FAVORISENT LE DÉVELOPPEMENT DES CLUBS ET PERMETTENT LA RÉALISATION
DE CERTAINS PROJETS, TOUT EN APPRENANT UN MÉTIER.

NEUF JEUNES SERVICES TRAVAILLENT ACTUELLEMENT EN SERVICE CIVIQUE AU SEIN DE LA
LIGUE D'AVIRON. TROIS POSTES RESTENT À POURVOIR. POURQUOI PAS VOUS ?!

DIX SERVICES CIVIQUES sont dorés et déjà engagés pour cette saison. Nous vous en avons parlé dans la précédente lettre, et il nous a cette fois semblé utile de mettre en lumière ces jeunes volontaires en service civique, qui sont désormais présents au quotidien dans les clubs de la ligue.

Le service civique, qu'est ce que c'est ? Tout jeune âgé de 16 à 25 ans peut postuler à l'accomplissement d'une mission de service civique. Cette mission, d'utilité publique, et reconnue par agrément ministériel, les occupe un minimum de 24 heures par semaine, et doit les aider à se déterminer sur un projet d'avenir.

La ligue Provence-Alpes bénéficie de nouveau de cet agrément pour les missions suivantes : Aide au développement de l'Aviron Indoor, Aviron Social, et Aviron Santé.

L'ensemble des jeunes recrutés cette année, pour 6 mois (il reste 3 postes à pouvoir) agit sur l'ensemble de ces missions, ou simplement sur l'une d'entre elles. Quoiqu'il en soit, et c'est bien là tout l'intérêt de ce dispositif, cela permet un développement réel des clubs qui bénéficient du soutien de ces services civiques.

Tutorés au sein de chaque club par un référent diplômé, et par le Conseiller Technique Régional pour assuré la coordination de toute cette équipe, l'ensemble des jeunes suit un cursus

de formation, avec certaines formations obligatoires (PSC1, formation civique et citoyenne, Initiateur fédéral), et d'autres adaptées à leurs besoins et perspectives futures (Educateur fédéral, permis bateau, formations professionnelles Avifit & CQP).

En fin de mission, l'objectif est double :

-faire en sorte que les actions menées au sein des clubs se pérennisent, soit avec l'arrivée d'un nouveau service civique, soit par la professionnalisation d'un ancien service civique.

-faire en sorte que le jeune se serve de cette expérience pour sa vie future, et soutienne le développement associatif.

Vous êtes intéressés pour accomplir une mission de service civique avec la ligue Provence-Alpes d'aviron ? Contactez Gael Depierre au 06 24 27 53 76 ou par mail gael.depierre@avironfrance.fr.

Durée des missions :

- actuellement jusqu'à fin Aout 2014
- septembre 2014 à février 2015
- mars 2015 à Aout 2015
- septembre 2015 à février 2016



Cinq de nos services civiques (de gauche à droite) : Rémi Delalande et Nathan de Taxis du Poët (Martigues AC. Tuteur : Jean-Philippe Asiach) ; Vincent Piro et Yacine Yagoubi (Rowing club de Marseille. Tuteur : Fabien Pieroni) ; Alizé Culty (Avignon. Tutrice : Nadia Boudoux)



AVIRON CITY CUP



CHALLENGE D'AVIRON INDOOR INTER-CENTRES SOCIAUX 10 - 16 ANS

LIGUE PROVENCE ALPES D'AVIRON

QUI DEVIENDRA LE MEILLEUR CENTRE SOCIAL A L'AVIRON ?

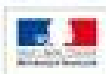


**Le nouveau Challenge
Aviron indoor
qui va enflammer Marseille !**

PREMIERES ETAPES DES LE 15 AVRIL
FINALE LE 7 JUIN



LIGUE PROVENCE
ALPES D'AVIRON



Comité Régional
de la Fédération Française
d'Aviron
10000 Marseille
40 Avenue Raymond



VILLE DE
MARSEILLE
Mairie de Marseille



Région
PACA

1, plage de l'Estoque 13016 MARSEILLE

lapla.avironprovence.fr

☎ 05.22.88.61.41

☎ 01.95.56.436.00022 - AP01926C

Un message à faire passer dans *Une Longueur d'avance* ? Ecrivez nous !

1longueurdavance@gmail.com