



Avril 2010

## Décisions du comité directeur

Le comité directeur s'est réuni le 06/04/2010 et a discuté les points suivants :

- **Championnats de France Bateaux courts**

Le comité directeur a décidé de fixer avec l'équipe sportive, une barrière de sélection pour les championnats de France BC de Cazaubon. Car après les championnats de France BC qui se dérouleront cette année les 10 et 11 avril à Aiguebelette, nous préférons offrir le billet seulement pour les équipages qui ont les aptitudes d'accéder aux finales de classement. Néanmoins nous encourageons tous les équipages qui se présentent aux championnats de zone à présenter des bons résultats pour accéder à l'étape suivante.

- **Prêt 4 sans barreur pour la fin de saison**

Nous devons commencer à prospecter pour le prêt d'un 4 sans barreur pour les échéances de fin d'année, car chaque catégorie prétend au moins à la formation d'un 4 aux championnats de France : appel lancé au niveau de la ligue Rhône Alpes.

- **Stage de Bellecin**

Le bon déroulement des manifestations organisées par le CNCB, a permis à nouveau de proposer un stage d'entraînement pour tous les compétiteurs pendant les vacances de Pâques. C'est donc 60 rameurs et 8 cadres qui sont partis du 13 au 17 avril 2010, ramer sur les eaux claires du Lac de Vouglans (JURA). Le CNCB était accueilli par la base départementale de Bellecin, dans un cadre naturel, idéal pour développer les compétences sportives de chacun.

Ce stage a été notamment l'occasion de rappeler à nos rameurs, regroupés dans une ambiance communautaire, des aspects indispensables de citoyenneté.

- **Intendance Déplacement Mâcon**

La commission événementielle se mobilise à nouveau pour assurer la restauration de la régates internationale de Mâcon les 29 et 30 mai 2010. Chaque année, les effectifs croissent et l'organisation s'intensifie, alors l'équipe événementielle recherche quelques parents volontaires pour venir renforcer les services. Il faut savoir que les bénévoles présents sur place forment aussi un groupe de supporters appréciés par les jeunes compétiteurs (contacter G. PARIILLON au 06 63 23 24 35).

- **Visite de la brigade nautique**

Suite à la visite de la brigade nautique de gendarmerie, nous avons mis en route un plan d'action pour améliorer notre dispositif sécurité. Aujourd'hui nous avons validé toutes les conditions qui permettent d'être en parfaite adéquation avec la réglementation de navigation sur le lac. Il reste à régulariser l'immatriculation de quelques canots de sécurité, mais cette démarche est rendue difficile par la faible disponibilité des services chargés de formaliser les immatriculations fluviales (nous cherchons du soutien auprès de nos partenaires publics pour nous accompagner dans cette démarche).

- **Bilan régates du CNCB**

La régates du CNCB a enfin connu une belle année, car grâce à la bonne combinaison des éléments suivants : météo, fidélité des bénévoles et convictions de nos élus, celle-ci fut un agréable rassemblement sportif sur les berges de Charpignat. Les rameurs du CNCB se sont montrés compétitifs ce jour là, ils ont donné le meilleur d'eux même pour conserver dans nos murs le trophée JP DRIVET, qui est sûrement très fier de cet engagement et de la pérennité de sa régates. C'est aussi pour continuer à faire vivre notre légende que nous devons poursuivre cette manifestation qui enrichie chaque année les souvenirs du CNCB.

Un grand merci à tous les bénévoles, aux loisirs qui étaient nombreux, aux nouveaux parents qui se sont jetés à l'eau, à l'équipe événementielle qui a le souci du détail, aux membres du comité qui orchestrent cette grosse embarcation, aux partenaires qui fidèles ne loupent pas une occasion d'embarquer à nos cotés et félicitations aux sportifs qui propulsent les raisons d'un tel investissement humain.

Nous devons déjà penser à réserver une date dans le calendrier de la FFSA pour la version 2011.



- **Acquisition véhicule 9 places**



Le CNCB vient de faire l'acquisition d'un outil de travail indispensable : un véhicule 9 places suffisamment performant pour assurer les transports dans les lieux de pratique. Ce petit dernier va donner plus d'envergure à l'organisation de stages sauvages pour répondre aux caprices de notre lac. Aujourd'hui nous devons remercier d'une part le garage MINIGGIO (Bourdeau) qui nous a permis de dégoter cette flamboyante occasion et d'autre part nos fidèles partenaires qui nous accompagnent à nouveau dans ce projet. N'oublions pas de remercier nos membres du comité : R. CHATELAIN, E. MOREL, L. CANEVER, N. PECCOUX et A. GUICHERD CALLIN qui ont été très réactifs pour mener à bien cette opportunité.

### Un grand merci à

AMARAL Maçonnerie (Sonnaz)  
BEYAZIT Plaquiste (Voglans)  
ALP'ACIER (Chambéry)  
SARL CHATELAIN Economiste (Le Bourget-du-Lac)  
RENAULT Charpente (La Ravoire)  
Garage MINIGGIO (Bourdeau)  
Daniel CHARQUET (Le Bourget-du-Lac)

- **Casiers pour effets personnels**

Nous rappelons à tous nos adhérents, que le CNCB décline toute responsabilité en cas de vols ou pertes dans les locaux (information reléguée dans tous les vestiaires). Nous vous proposons depuis un 1 an des casiers à verrou, disponibles pour tous les sociétaires qui souhaitent protéger des objets de valeurs. Mais nous vous conseillons surtout d'éviter si cela est possible, d'apporter des attributs qui pourraient susciter l'intérêt de personnes malveillantes.

- **Répartition du matériel de compétition**

A l'approche des championnats, nous demandons aux responsables sportifs de veiller à la bonne utilisation du matériel de compétition, ainsi qu'une attribution méritée des embarcations récentes. Se maintenir à la liste de matériel qui avait été établie en début de saison par la commission sportive.

- **Soirée de fin de saison**

Nous lancerons rapidement des invitations pour nos partenaires, parents, sociétaires, bénévoles, une soirée de fin de saison est prévue le 13 JUILLET 2010 (lieu à confirmer).

- **Journée aviron partenariat Patriarche & Co**

Nous proposons à la société PATRIARCHE & CO, un de nos plus fidèles partenaires de venir profiter d'une journée défi aviron dans le mois de Juillet (date à valider par notre partenaire). A savoir que nous sommes en mesure de proposer ce genre d'organisations pour tous les partenaires, qui souhaitent faire profiter à leurs collaborateurs d'une journée placée sous le thème de la convivialité, de l'esprit d'équipe et de la performance

Consultez notre site [www.cncbaviron.com/teambuilding-aviron-seminaires-entreprises/](http://www.cncbaviron.com/teambuilding-aviron-seminaires-entreprises/)

- **Journée éco-citoyenne: mercredi 28 avril**

Organisation le mercredi 28 avril 2010 de 14H00 à 17H00, d'une après-midi éco-citoyenne dirigée vers les catégories benjamins-minimes, ramassage de déchets polluants, animation et présentation pédagogique sur le thème du développement durable. Présence souhaitée pour tous les compétiteurs de ces catégories, qui penseront à s'équiper en conséquence : vêtements adaptés aux conditions, tenue de rechange, gants.



- **Régate de Savoie : Avis aux bénévoles**

Le comité de Savoie cherche des volontaires pour l'installation de la grande régates de Savoie, le samedi 1 mai 2010. Inscrivez-vous par mail à [cncbaviron@wanadoo.fr](mailto:cncbaviron@wanadoo.fr) et nous vous communiquerons les modalités.

## Bilan sportif

- **Le CNCB domine sa régates et conserve le trophée JP DRIVET**

La crainte des responsables du Club Nautique Chambéry Le Bourget du Lac en ce dimanche matin était que les caprices de la météo ne les obligent une nouvelle fois à annuler leur régates. Certes ce n'est pas le grand bleu, mais Éole ne s'est pas levé et c'est donc dans des conditions satisfaisantes que se sont déroulées les épreuves tout au long de la journée.



Sur leur plan d'eau de Charpignat, les jeunes du CNCB ont remporté plus du quart des courses, en se distinguant dans les jeunes catégories. Les cadets et cadettes ont fait honneur à leurs couleurs en conservant le trophée Jean Pierre DRIVET qui récompense le meilleur club au classement général à l'issue des courses en huit de cette catégorie. Leur bonheur était partagé par les dirigeants du CNCB et par M. Luc CLOUET principal du Collège G SAND à La Motte Servolex où la majorité de ces jeunes ont été champion de France des Collèges avec la classe sportive d'aviron de cet établissement.

Alors que le trophée universitaire était remporté quant à lui par Grenoble.

A l'heure de la remise des récompenses le président Julien PARPILLON avait la satisfaction d'accueillir les élus locaux qui s'étaient déplacés ne nombre, notamment M.Claude GIROUD vice président du conseil général, les maires de La Motte Servolex Luc Berthoud, du Bourget du Lac Edouard SIMONIAN, de Bourdeau Jean-Marc DRIVET, ainsi que des adjoints et conseillers municipaux de ces communes. On notait également sur le parvis du club, la présence de nombreux représentants des partenaires privés du club. En fin de journée les bénévoles du CNCB étaient satisfaits de la réussite de cette journée, ce qui les confortent dans leur volonté de maintenir ces régates de club dites « petites », mais qui sont de fait « grandes » pour la promotion de ce sport de nature.

Tous les résultats sur [www.cncbaviron.com](http://www.cncbaviron.com)

- **Championnat de zone bateaux courts– 10 et 11 avril – Aiguebelette**

L'objectif primordial des rameurs et rameuses était d'obtenir leur qualification pour les championnats de France qui ont lieu ce week end à Cazaubon au terme desquels sont constitués les collectifs nationaux. C'est peu dire que pour ceux qui envisagent de rejoindre une équipe de France les choses sérieuses ont donc commencé les 10 et 11 avril et bien figurer lors de ces qualifications peut se révéler très important pour l'avenir à l'heure des tirages.

Les 2- JF réalisent la meilleure performance du WE. Médaille d'argent, pour Mélissa Coppa et Justine Frison à 1s du bateau d'aiguebelette (vainqueur à Marignane et championne de Zone 2010). Médaille de bronze pour Sandrine Vincent et Charleyne Girod à 5s des vainqueurs.

En 1X JF, Laurine Vincent, en difficulté ses dernières semaines, réalise une magnifique course et remporte la finale B, synonyme de qualification pour les championnats de France. Alexandra Viboux termine 4ème en Finale B, 10ème au général elle gagne son billet pour les France dans une catégorie très relevée. Enfin Manon Kuster termine 16ème sur 36 bateaux engagés.

Le groupe junior féminin du CNCB a réalisé un WE exemplaire, il sera un des plus représentés dans sa catégorie lors des championnats de France bateaux courts.

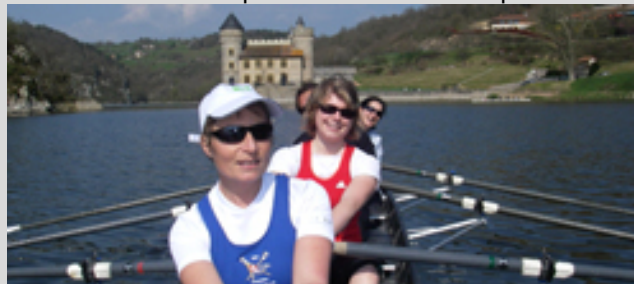
Du côté des skiffs Juniors hommes, Morgan Maunoir (quota de la DTN) avait sa qualification pour les France en poche, ce qui ne l'a pas empêché de réaliser de très bons parcours. Au final il termine 8ème (2ème en finale B) dans une catégorie extrêmement relevée. Ses trois camarades de club Simon Dupuis, Maxime Thomasson et Xavier Bonfils, n'auront pas le même succès, ils seront tous les trois éliminés dès les 6èmes de finales.

Bilan: 5 bateaux Juniors sélectionnés pour le championnat de France Bateaux courts. 4 féminins et un masculin.

## Loisirs

- **Randonnée Lac de Villeret**

Blandine Véronique et Benoît sont allés ramer le week-end du 17 et 18 avril sur le lac de Villeret : une retenue d'eau sur la Loire au sud de Roanne. Une bonne journée pendant laquelle ils ont parcouru une trentaine de kilomètres parmi des paysages verdoyants. Une cinquantaine de rameurs participaient à cette randonnée ensoleillée. Ils venaient de toute la partie sud de la métropole.



- **A venir**

La prochaine rando se déroulera les 1 et 2 mai sur le lac de Ste Croix et sur le Verdon.

*Retrouvez le détail des randonnées auxquelles participera la section Loisirs sur le site internet du club [www.cncbaviron.com](http://www.cncbaviron.com)*

## Zoom sur



**Entretien avec Frédéric ALLAIRE, 33 ans, ancien rameur, chiropracteur à Aix-les-Bains.**

### **Quand et comment es-tu rentré dans le monde de l'aviron?**

J'ai commencé à ramer en 1992, dans le petit club du Havre, en Normandie. J'étais alors cadet première année. Je n'avais jamais entendu parler de l'aviron ni même vu pratiquer. Le médecin qui me suivait régulièrement m'a suggéré cette activité afin de développer ma cage thoracique qui avait tendance à se fermer: mes épaules partait en avant. Je n'étais pas très sportif à l'époque mais je me suis vite pris au jeu. J'ai augmenté petit à petit mon rythme d'entraînement pour finir en fin d'année aux championnats de France. Et même si je n'ai pas fait de grands résultats, je me suis amusé, j'ai réouvert ma cage thoracique et je me suis développé physiquement. Etant maintenant Chiropraticien, je me rends compte de ce qu'un tel suivi aurait pu m'apporter en tant que rameur.

### **Peux-tu nous présenter brièvement ton métier?**

Je vais essayer d'être concis. Premièrement, le but de la Chiropratique est de réorganiser le fonctionnement du système nerveux. Pour cela, je rééquilibre petit à petit la posture. La première étape est l'observation du patient: je regarde comment il se tient par rapport à la verticale, s'il y a des déviations de la colonne vertébrale, si une épaule se porte naturellement plus haute que l'autre, plus en avant ou plus en arrière, la même chose pour le cou, etc... Je vais ensuite faire un bilan musculaire en comparant la force de certains groupes de muscles, à droite, et à gauche (le fait d'être droitier ou gaucher ne devrait normalement rien changer, la force est la même des deux côtés. C'est juste l'habileté qui est plus développée d'un côté ou de l'autre). Ces déséquilibres posturaux vont entraîner des déséquilibres du fonctionnement du système nerveux puisque c'est lui qui dirige le système musculaire. Or le désordre postural implique un fonctionnement dissymétrique musculaire: donc du système nerveux. Sachant qu'il véhicule toutes les sensations y compris celle de la douleur, ces déséquilibres peuvent occasionner des sciatiques, des lombagos, des torticolis, des migraines, etc...

### **Qu'est-ce que la chiropratique peut apporter à un sportif et plus particulièrement à un rameur?**

Un sportif, quelque soit sa pratique, fait fonctionner toute une statique et son système musculaire de façon intense. ≈

Si des déséquilibres posturaux sont déjà présents, il risque de les augmenter par l'activité: par exemple, un rameur qui fait sa séance de musculation a intérêt à avoir un bassin bien équilibré pour supporter la charge qu'il porte.

Ceci n'est pas spécifique au rameur mais peut s'étendre à tous les sportifs et même n'importe qui: nous marchons tous, nous pouvons être amené à faire du jardinage, ou du bricolage, la différence entre le grand sportif et le moins sportif, c'est l'intensité de l'effort. L'avantage de l'aviron par rapport à un autre sport, prenons le tennis par exemple, c'est qu'il est très complet, qu'il se pratique assis en appui bien équilibré (le tennisman, en courant, envoie sans arrêt des à-coups, des vibrations au niveau de sa colonne vertébrale), et c'est un sport symétrique.

Au delà de cet aspect de "rééquilibrage de la mécanique", il faut bien comprendre que, plus le rameur arrive à garder son axe, moins il y aura de mouvements parasites et meilleur sera le rendement de son effort (tout cela dépend également de la technique du rameur, mais ce travail incombe à l'entraîneur et au rameur lui-même). Tout cela va également jouer sur sa capacité de récupération.

### **Pendant combien de temps es-tu intervenu au CNCB, à quelle fréquence et auprès de qui?**

J'ai proposé mes services au CNCB peu de temps après mon installation à Aix les Bains, c'est à dire au mois de septembre 2008. J'ai alors commencé à venir tous les mardis soirs, avec ma table portable, pour soigner les rameurs compétiteurs demandeurs et entre 2 patients, j'allais faire un tour dans la salle de musculation pour donner 2-3 conseils sur la manière de faire tel ou tel exercice et rectifier certaines positions. J'ai aussi suivi les compétiteurs l'année dernière aux championnats de France cadets/juniors à Bourges.

### **Tu réorganises ta coopération avec le club, peux-tu nous dire comment cela fonctionne à présent et comment on peut te contacter?**

Jusqu'à maintenant, comme je le disais, je venais toutes les semaines au club. Parfois pour ne voir personne. Pour palier à ce problème, j'invite maintenant les rameurs qui le désirent à prendre rendez vous et je les recevrais à mon cabinet au 4bis, rue Pierre Brachet à Aix les Bains. Je reçois désormais n'importe quel rameur adhérent du club (pas seulement les compétiteurs) à un tarif préférentiel: La première visite à 30 euros (au lieu de 50) et les suivantes à 20 (au lieu de 40). Je suis joignable au numéro de mon cabinet, le 04.56.57.91.15.

*Plus d'infos sur [www.chirosavoie.fr](http://www.chirosavoie.fr)*