



VB juin 2017

F.I.L N° 33

ACTUALITES DU CLUB

Dimanche 2 juillet : Jour du challenge des entreprises®, le club a besoin de bénévoles pour l'organisation **Avant** (dont samedi 1 juillet à partir de 10h00), **Pendant et Après** cette manifestation.

L'après-midi, le club aura encore besoin de vous pour faire découvrir l'aviron aux visiteurs lors des portes ouvertes. (3 rameurs ACLC + 2 visiteurs pendant 20 mn sur l'eau). Ce sera aussi la fête de la Saône avec repas, buvette, orchestre, ventes diverses, animations ...

Merci de contacter Bernard Fontaine (bernard.fontaine1@free.fr) pour vous faire connaître en tant que participant à l'organisation et/ou au repas.

Le **22/9/2017** le club de kayak en relation avec les clubs d'aviron lyonnais organisera la descente de la Saône de Rochetaillée à la Confluence soit 14 km, qui, cette année, seront chronométrés. Le coût sera de 20€ comprenant le repas à la Darse et d'un T-shirt souvenir.

ACTUALITES SECTION LOISIRS

- ☞ La randonnée **Neuville-Villefranche** s'est déroulée sous un ciel nuageux, le 19 mars avec la participation de 17 rameurs.
- ☞ La randonnée **Club-Trévoux** s'est effectuée pour la première fois un samedi (8 avril) avec en point d'orgue le passage de l'écluse de Fontaine, qui a nécessité l'utilisation de gilets de sauvetage, de bouts et de gaffes afin d'assurer les conditions de sécurité requises par les VNF. Le CAL avec 3 yolettes et l'AUNL avec 1 yolette se sont joints à nous pour ce parcours sous un beau soleil.
- ☞ La **Traversée de Lyon** du 1° mai a permis à 23 rameurs ACLC accompagnés par 29 rameurs invités par René (allemands, italiens), de découvrir ou redécouvrir la capitale des Gaules. Cette randonnée s'est clôturée par un repas préparé par Christine et Xavier.

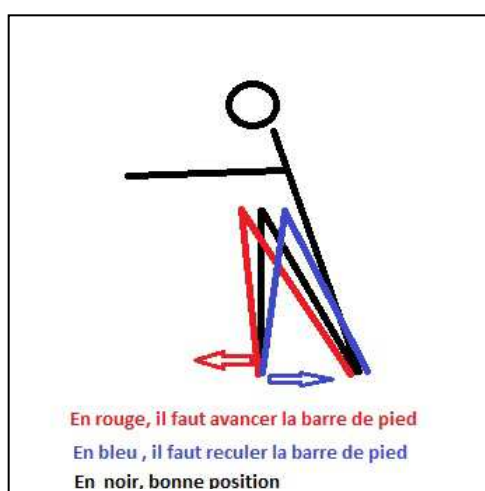
Les invités ont profité de ce long WE pour effectuer Mâcon-Lyon en compagnie d'autres rameurs du 1° mai de l'AUNL, mais, en raison d'un fort vent du Sud, la 2° partie de cette randonnée a été annulée.

- ☞ Le 14 mai, 15 rameurs ACLC ont retraversé Lyon (**Traversée de Lugdunum**) mais côté Rhône en partant du parc de St Clair en direction du confluent. Une ½ heure pour effectuer la descente (7.5 km) mais plus d'une heure pour faire la remontée. A midi tout le monde était à nouveau au club et les yolettes rangées. Il est envisagé pour l'année prochaine de prolonger le parcours vers St Fons voire St Romain en Gal.
- ☞ Le WE de la Pentecôte, 10 rameurs ACLC sont partis à Venise pour la **Vogalonga**. Vidéo TF1 et film de Peter un des participants sur <https://drive.google.com/open?id=0B2ICRGGGrGS-AeWx3WDU5TkJoS28>
- ☞ Le 11 juin, 15 rameurs ont participé aux **Gorges de la Loire**, en parcourant que la boucle de 20 km.
- ☞ 4 Rameurs vont participer à la descente de la **Meuse et de ses citadelles**, randonnée d'une semaine en pension complète qui les amènera de Sedan à Namur fin juillet.

. Les différents récits sont ou seront disponibles sur le site du club à la rubrique <https://www.aviron-club-lyon-caluire.com/adultes-loisirs/les-souvenirs-au-fil-de-l-eau/>

PRATIQUE DE L'AVIRON LE TRAVAIL DES JAMBES ET DES BRAS

La propulsion du bateau est principalement réalisée par les jambes qui possèdent les muscles les plus puissants. De ce fait, les jambes poussent dans un premier temps, les bras prenant le relais quand celles-ci ont fini de travailler. Le dos participe aussi à la propulsion (*élément déjà évoqué dans un FIL précédent*)



En position de prise d'eau, les jambes sont pliées, les bras sont tendus et ouverts en V. Les tibias sont verticaux et perpendiculaires au fond du bateau (noir). Le genou doit être aligné sur la cheville.

- ⇒ Si les genoux sont devant les chevilles (**rouge**), il faut avancer la barre de pied. (*déplacer la barre de pied plus loin de soi*).
- ⇒ Si les genoux sont derrière les chevilles (**bleu**), il faut reculer la barre de pied. (*déplacer la barre de pied vers soi*).

A la prise d'eau, les 2 jambes via les talons s'appuient et poussent sur la barre de pied en même temps et à la même puissance. Une fois les jambes dépliées, les bras, qui sont restés jusqu'à là tendus, commencent à se replier et doivent arriver vers le sternum (plexus solaire).

Les coudes s'écartent du tronc pour faciliter le dégagé, les avants bras doivent restés horizontaux.

Si le rameur pousse plus fort d'une jambe ou tire plus fort sur un bras, le bateau déviara de sa trajectoire rectiligne.

Lors du dégagé, les bras sont les premiers à repartir donc à être tendus (*renvoi de main*) avec les mains déjà à la bonne hauteur ; puis seulement, les jambes vont pouvoir se replier, ce qui débute la phase de retour. Lors de cette phase, les mains ne doivent pas changer de hauteur soit par action des bras, des épaules ou du torse même lors de la mise à la verticale de la palette et ce, jusqu'à la prise d'eau.

La main gauche est toujours devant la main droite que se soit à l'aller ou au retour.

Les mains doivent avoir une trajectoire horizontale jusqu'à la prise d'eau.

Pour faire simple :

* les bras doivent pouvoir passer au-dessus des genoux à l'aller ou au retour d'où la nécessité que les jambes soient à plat pour rendre possible ce passage.

* Dans l'aviron, on recommence par où on a fini =>donc « jambes- bras » « bras-jambes ».

SECURITE

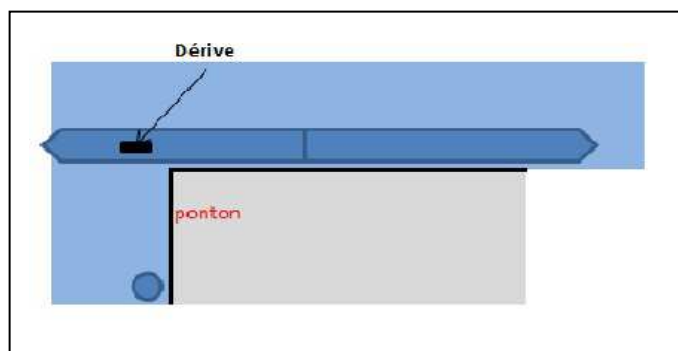


Chaque yolette a été marquée sur la coque par une **flèche Noire** afin d'indiquer l'endroit où le bateau doit reposer sur son support. En effet, la yolette 8 a eu sa pointe Avant détruite (2 fois) par la porte du garage du fait de son mauvais remisage.

Merci de respecter cette consigne de sécurité pour le matériel.




Lors de la mise à l'eau ou de la sortie d'eau des bateaux (hors yolette), la dérive ne doit **en aucun cas** toucher le ponton. Dans le cas contraire, soit la dérive est voilée, et le bateau va dévier de sa trajectoire ; soit la dérive est décollée, arrachée voire perdue dans l'eau, nécessitant dans les 2 cas son remplacement. A titre d'exemple, le L401 a vu 6 fois sa dérive refixée dont 4 fois en l'espace de 9 mois.




Conseils : bien écarter la coque du ponton en s'approchant du bord au maximum, ET/OU mettre l'ensemble de la pointe arrière au-delà du ponton pour que la dérive soit en dehors du ponton (cf dessin).


De même, quand le bateau est mis sur les tréteaux, la dérive ne doit pas reposer sur les sangles.

MATERIEL

 Achat de 10 paires de pelles H pour les bateaux Loisirs grâce aux dons. 4 paires sont déjà livrées avec une nouvelle forme de palette, plus courte mais en forme de cuillère.

 Révision annuelle des yolettes où certaines pièces ont été remplacées (Genoux) mais aussi des autres bateaux Loisirs comme le L801 L502 L403 L400 L401.



 Réglage de la Yolette 3 effectué par certains moniteurs mais aussi le L802 et L502 par les anciens rameurs AUNL.



FLORE LES ROSELIERES

(source Wikipedia)



Une **roselière** ou **phragmitaie** est une zone en bordure de lacs, d'étangs, de marais ou de bras morts de rivière où poussent principalement des roseaux et qui héberge de nombreuses espèces d'animaux en particulier les oiseaux.

Une roselière est composée de plusieurs parties (à partir du bord) :

* la cariçaie qui constitue la 1^o ceinture végétale entre l'eau et la terre ferme. Elle va d'une eau peu profonde à 1.5 m. Elle comporte des plantes aquatiques émergentes.

* la 2^o zone est celle des nénuphars et d'autres plantes aquatiques qui ne vivent que dans l'eau. On y rencontre aussi des roseaux, des prèles, des joncs, des iris jaunes...

La roselière permet aux animaux et en particulier aux oiseaux de se nourrir, de se protéger et d'y nicher comme le héron, les grèbes et parfois les cygnes.

La roselière joue aussi un rôle de filtre et d'épuration de l'eau en stockant des éléments polluants tels que les hydrocarbures, le nitrate...et aussi de protection des bords de rives en cassant les vagues des bateaux.

Mais son évolution à long terme tend vers l'atterrissement, c'est-à-dire à la disparition progressive de l'eau au profit des terres pour constituer une tourbière voire une forêt.

Ce milieu se rencontre lors des randonnées en aviron comme vers Trévoux, ou donne son nom à une randonnée sur la Sône «les Roselières » dans le Grésivaudan.

