

l'écho du canal



Le mot du président

Je profite de ce numéro de "l'Echo du Canal" pour vous rappeler les bases des manipulations que nous avons à effectuer à chaque fois que nous "sortons" un bateau.

En premier lieu, repérer bateau et avirons au moyen de la signalétique mise en place (tableau à l'entrée du club).

Puis sortir les avirons en se déplaçant avec les palettes à l'arrière, les poser délicatement sur le sol, tube sur la main courante.

Vérifier que les sellettes sont bien accrochées aux rails. Dans la négative, les récupérer dans les casiers

près des barres.

Pour la manutention des 4 et 8, se placer au-delà des portants avant et arrière face à face pour porter le bateau (répartition de la charge). Prendre appui sur le plat bord et non pas sur les portants. Pour préserver vos vertèbres, fléchissez les jambes pour soulever, en gardant le dos le plus plat possible. Si le bateau est léger, placer le plat bord sur l'épaule.

Pour les "doubles", se placer à l'avant et à l'arrière du bateau, pointes sur l'épaule, bras entourant la coque.

Pour la mise à l'eau, n'oubliez pas que les yolettes sont placées perpendiculairement au ponton et que la tenue du bateau s'effectue avec des prises à l'intérieur de la coque (croisillons, triangles, barres), et non pas par les portants.

Pour les autres bateaux, à partir de la tenue "en tête", rouler le bateau sur l'épaule et le bras, le stabiliser à la hanche, puis changer de prise; enfin, le poser à plat, à un signal donné, en fléchissant les jambes.

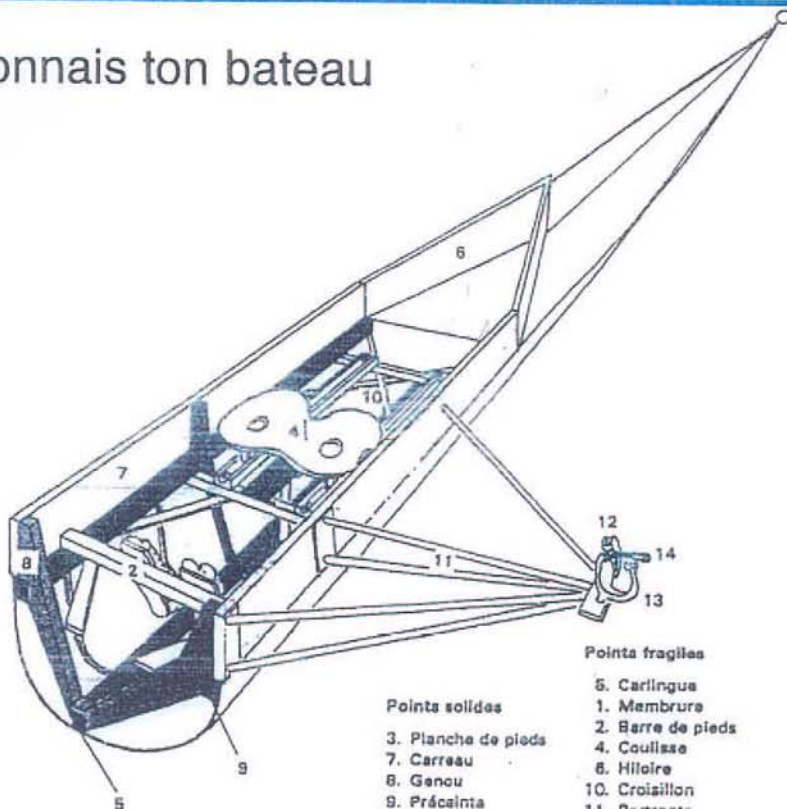
En ce qui concerne les montées et sorties de bateau, nous organiserons des "travaux pratiques dirigés" dans les séances à venir.

Cette année, nous avons eu de nombreuses avaries qui auraient pu être évitées avec un peu plus d'attention et de vigilance lors des sorties et montées en bateau.

Il y a au club 85 bateaux et près de 200 avirons, préservons notre patrimoine dans le meilleur état possible.

Dernier conseil, avant de sortir les bateaux de l'eau, n'oubliez pas de refermer soigneusement vos barrettes.

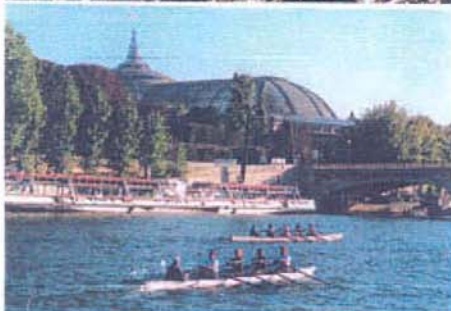
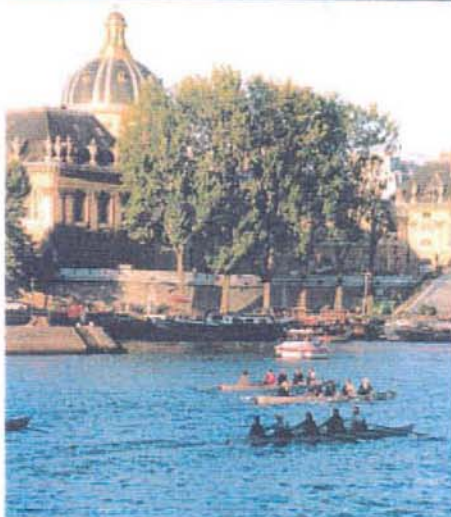
Connais ton bateau



- Points solides**
- 3. Planche de pieds
 - 7. Carreau
 - 8. Gencou
 - 9. Précalinta

Points fragiles

- 5. Carlingue
- 1. Membrane
- 2. Barre de pieds
- 4. Coulisse
- 6. Hiloire
- 10. Croisillon
- 11. Portants
- 12. Col de cygne
- 13. Dama de nage
- 14. Toilet ou barrette



TRAVERSEE DE PARIS

Si je devais vous convaincre de participer à cette traversée, il n'y aurait qu'un mot : merveilleux.

Les deux équipages inscrits se sont retrouvés en fin d'après-midi sur les quais de la Seine. Merci encore à Stéphane d'avoir osé s'aventurer avec une remorque en plein Paris.

Alors que smokings et robes de soirée s'agglutinent sur une péniche, nous sommes très affairés à préparer les bateaux pour le lendemain.

Nous mangeons au plus près (pas au meilleur...) et hop au dodo. La cohabitation chez les garçons a, semble-t-il, été quelque peu problématique. Seul un tirage au sort a réussi à former un couple d'un soir !!!

Dimanche matin dès 7 heures, tout le monde est sur le quai. Nous nous retrouvons sur la Seine parmi les premiers dans l'attente du départ donné à 8 heures.

Imaginez des centaines de bateaux mis à l'eau et vous, spectateurs privilégiés d'un lever de soleil sur Paris encore endormi.

Le départ n'a rien à envier aux joutes médiévales et il faut bien du sang-

froid pour ne pas tricoter avec les pelles voisines. Puis au fil de l'eau, nous commençons à nous détendre et malgré une énergie débordante, nous profitons au maximum des berges désertées, des péniches bigarrées et du carillon magique de Notre-Dame (j'en vois qui rigolent : on peut être rameur et poète !!!).

Après deux heures d'effort, nous avons bien apprécié le repas offert sur les quais et encore plus le petit coup de rouge qui nous a achevés.

Autant dire que les chauffeurs n'ont pas été ennuyés par notre bavardage au retour.

Cette traversée a été un moment de pur bonheur et nous ne pouvons que vous inciter à la faire.

Bonne balade et surtout prenez vos appareils photos, Paris est une ville fabuleuse vue d'une yolette.

Inscriptions : la traversée de Paris aura lieu le dimanche 28 septembre.

Parcours : 20 km

Tarif : 21 euros (hébergement non compris)

MERCI DE VOUS INSCRIRE AVANT LA FIN JUIN .

Technique

Quelques règles simples:

- Embarquez et débarquez contre le vent dominant.
- Suivez la berge côté main gauche.
- Quand vous croisez une embarcation qui crée une vague dans son sillage,
- Placez votre bateau parallèlement à la vague, pelles à plat sur l'eau
- En double ou quatre sans barreur, le 2ème et le 4ème se retournent régulièrement.

Un peu de technique:

- La prise d'eau: palette verticale: bien caler sa palette dans l'eau avant de pousser dans les jambes; faire tomber sa palette toujours loin vers la boule.
- 1er quart de coulisse: dès la tombée de la palette dans l'eau, stabilisation du bateau
- demi coulisse: début de la poussée, le bateau est stable, conservation de l'appui, accélération du bateau

- 3/4 de coulisse et longueur: intense poussée des jambes; (la poussée est à son maximum)

- le dégagé: la pelle sort de l'eau verticalement, renvoi rapide des mains, la palette est ensuite parallèle à la surface de l'eau

- le retour: le rameur se place en avant tout en préparant la prise d'eau, le retour des jambes se fait lentement.

Le mot du médecin

CRAMPES D'EFFORT ET CRAMPES CHEZ LE SPORTIF:

Nous ne parlerons pas des crampes d'origine pathologique.

Elles peuvent survenir

- chez un sujet peu entraîné physiquement et qui produit un effort soutenu
- si cet effort est bref et intense, les crampes peuvent survenir au cours de celui-ci
- si l'effort est plus modéré et prolongé, les crampes peuvent survenir après, voire même la nuit suivante.
- chez un sujet sportif insuffisamment échauffé

- chez un sportif surentraîné mais avec inadaptation cardio-vasculaire

Ces crampes surviennent alors surtout en effectuant des efforts en déséquilibre musculaire ou statique prolongé (par ex en position anormale)

Traitement:

- conseiller un bon échauffement et respecter un entraînement quantitatif et qualitatif; associé à une très bonne hydratation.
- bien s'alimenter et s'hydrater pendant l'effort
- ne pas aller au delà des

possibilités physiques

- une fois les crampes déclenchées, elles peuvent être contre-carrées essentiellement par contraction des muscles antagonistes, et cryothérapie si possibilité. Les prévenir si elles sont fréquentes relève d'un TIT à base d'ATÉPADÈNE ou d'UTÉPLEX, voire ADALATE sur avis médical autorisé.

- d'autres thérapeutiques sont envisageables, mais du domaine très spécialisé (ionophorèse au magnésium, courant alternatif etc...

Dr Dominique Beau