

45^e EDITION



TOUR DU LÉMAN À L'AVIRON



22 au 24 septembre 2017



© L. Van Steenkiste



SOMMAIRE

- 04** **COMITÉ D'ORGANISATION**
Organising committee
- 05** **EDITO DE PIERRE GIROD**
Pierre Girod's foreword
- 06** **EDITO DE STÉPHANE TRACHSLER**
Stéphane Trachsler's foreword
- 07** **EDITO DE LUCAS TRAMÈR**
Lucas Tramèr's foreword
- 08** **RETOUR ÉDITION 2016**
Looking back at 2016
- 10** **VAINQUEURS 2016**
2016 winners
- 11** **CLASSEMENT 2016**
2016 Rankings
- 12** **PRIX**
Prizes
- 13** **LE DÉFI INTER-ENTREPRISES**
Corporate Challenge
- 14** **PRÉSENTATION 2017**
2017 Presentation
- 15** **PROGRAMME 2017**
2017 Program
- 16** **RAMER, CE N'EST PAS UNE QUESTION D'ÂGE**
Rowing is not a question of age
- 18** **PORTFOLIO 2016**
2016 Portfolio
- 20** **PRÉPARATION ASUL**
Asul preparation
- 22** **RENCONTRE AVEC UNE ÉQUIPE FÉMININE**
A women's perspective
- 24** **CHRONOLOGIE**
Timeline
- 26** **ELODIE MIRZA**
Elodie Mirza
- 27** **PALMARÈS 1972-2016**
1972-2016 Results
- 28** **EXTRAIT DU RÈGLEMENT**
Extract of the rules
- 30** **L'AVIRON BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ ?**
Is rowing good for the health ?
- 32** **LA RUSSIE S'INVITE SUR LE LÉMAN**
Russia - a special guest
- 34** **VOITURE BALAI**
The Tour du Léman's safety car

IMPRESSUM

EDITEUR
Comité d'organisation
du Tour du Léman à l'Aviron
Section aviron de la
Société Nautique de Genève

**EDITEUR DÉLÉGUÉ,
CONCEPTION,
ET COORDINATION**
Bernard Schopfer
MaxComm Communication
42 quai Gustave Ador
1207 Genève
T 022 735 55 30
contact@maxcomm.ch

PUBLICITÉ
Kelifa Rechik
Publi Annonces SA
3, Chemin de la Charpente / CP 194
1219 Le Lignon
T 022 308 68 88
F 022 342 56 12
kr@publi-annonces.ch

PHOTOS
Pierre Lehmann, Pedro Neto,
Lucile Hervet, Stéphane Trachsler

CONCEPTION GRAPHIQUE
MaxComm Communication
Lory Blanc

RÉDACTEURS
Emily Morard, Bernard Schopfer,
Lucile Hervet, Max Schauer

TRADUCTION
Paul Halfpenny, Marie-Louise Bautista

PHOTOGRAPHIE COUVERTURE
© Pierre Lehmann

COMITÉ D'ORGANISATION

Président Comité d'organisation:

1 Stéphane Trachsler

Vice-président:

2 Gwenaël Fuchs

Arbitre FSSA:

3 Michel Coubès
4 Régis Joly

Surveillance:

5 Gilles Alborghetti

Communication:

69 MaxComm Communication

Accueil participants:

6 Françoise Le Fort
7 Amani Khalil
8 Ulrike Kaiser-Boeing
9 Fatma Rashad
10 Solange Maupoix

Secrétariat de course:

11 Irène Biontino
12 Cécile Crassier
13 Ariane Danon
14 Pascale Friedrich
15 Kateryna Gabriele
7 Amani Khalil
16 Laurence Greco
17 Florence Grin-Falquet
8 Ulrike Kaiser-Boeing
6 Françoise Le Fort
18 Roberto Perez
9 Fatma Rashad

Service médical:

19 Dr. Nadji Abbas-Terki

Météorologue:

20 Philippe Jeanneret

Contrôle des équipes:

21 Isabelle Berger
3 Michel Coubès
4 Régis Joly
22 Monique Vignon

Matériel:

23 Benoît Lacroix

Photographes:

24 Pierre Lehmann
25 Valentin Vuadens

Pilotes:

26 Gérald Berger
27 Charly Hostettler
28 David Michalski
29 Marion Thomashausen

Véhicules:

26 Gérald Berger

Navette bus:

26 Gérald Berger

Voiture balai:

30 Francesco Gabriele
31 Paul Halfpenny

Dortoirs:

1 Stéphane Trachsler

Mise à l'eau

32 Anna Biontino
33 Elias Biontino
34 Johannes Biontino
35 Zaki Bouaoudia
36 Anna Chanez
37 Maximilien Chervaz
38 Hugo Claus
39 Moïra Danalet
40 Noé Dene
41 Mélissa Dimopoulos
27 Charly Hostettler
42 Hinduma Karmaan
43 Juliette Kreda
44 Lucas Menoni
45 Elodie Mirza
46 Hugo Mullen
47 Nadia Negm
48 Adrien Ortega-Delanoy
49 Alessandro Pozzo
50 Eline Rol
51 Juliane Tendon
52 Réka von Niederhäuser
53 Solène Vuadens

Bouées:

26 Isabelle & Gérald Berger
54 Alexandre Lüginbuhl
55 Rudy Graf
56 Bernard Hausler
57 Michael Biontino
58 Eliane Hüni
59 Philippe Creux
60 Marcus Cooper
61 Françoise Meyer Dorsaz
62 Yves Corin
Jérôme Morel
64 Muriel Crane

Arrivée:

63 Marton Annouazzi
33 Elias Biontino
34 Johannes Biontino
35 Zaki Bouaoudia
37 Maximilien Chervaz
38 Hugo Claus
39 Moïra Danalet
41 Mélissa Dimopoulos
27 Charly Hostettler
43 Juliette Kreda
44 Lucas Menoni
45 Elodie Mirza
47 Nadia Negm
48 Adrien Ortega-Delanoy
49 Alessandro Pozzo
50 Eline Rol
51 Juliane Tendon
53 Solène Vuadens

Régate interentreprises:

28 David Michalski
32 Anna Biontino
3 Michel Coubès
41 Mélissa Dimopoulos
27 Charly Hostettler
4 Régis Joly
45 Elodie Mirza
65 Costanza Panbianco
51 Juliane Tendon
53 Solène Vuadens

Remise des prix:

41 Mélissa Dimopoulos
45 Elodie Mirza

Traduction:

66 Marie-Louise Bautista
31 Paul Halfpenny
67 Stefano Peduzzi
68 Max Schaer



Chaque année, le Comité d'organisation et ses bénévoles veillent à la bonne tenue de l'événement phare de l'aviron lémanique: le Tour du Léman. Incontournables et fidèles, ils sont les garants de la pérennité de la course. Pour cette 45^e édition, ils seront encore nombreux sur les pontons de la Société Nautique de Genève, qu'ils en soient remerciés.

Each year, the organising committee and the volunteers make sure that the Tour du Léman is a success. Necessary and loyal, they contribute to the success of the race. Many of them will be there once again this year, for the 45th edition. A big thank you to all of them !

Le Tour du Léman...

160 KM DE BONNE HUMEUR

Pierre GIROD ◀

L'an dernier, la magnifique victoire de Lucas Tramèr et son équipe aux Jeux Olympiques de Rio de Janeiro a permis à la discipline de l'aviron de briller et de réaffirmer son statut de sport nautique incontournable, que la Société Nautique de Genève (SNG) est très fière de compter en son sein. J'espère voir cette section du club continuer à se développer ces prochaines années, notamment grâce à l'agrandissement du Port de la Nautique, qui permettra à un nombre toujours croissant d'amateurs de ramer dans le cadre magnifique qu'offre notre belle région.

Cette année, nous fêtons la 45^e édition du Tour du Léman à l'Aviron, événement phare de la section et plus longue régata de la discipline au monde, sans escale, en bassin fermé.

En tant que Président de la Société Nautique de Genève, je me réjouis d'accueillir une fois encore tous ces courageux participants, d'ici et d'ailleurs, qui s'élanceront dans la bonne humeur sur ces 160 kilomètres de course. J'en profite pour saluer à nouveau l'engagement de Stéphane Trachsler, le travail du Comité d'organisation ainsi que des bénévoles, qui permettent à cet événement de rester un rendez-vous à ne manquer sous aucun prétexte.

Bonne régata à toutes et à tous !



160 km of fun

Last year, Lucas Tramèr and his team's fantastic victory at the Olympic Games in Rio de Janeiro gave rowing the opportunity to shine and to confirm its positioning as a key discipline within our club. Société Nautique de Genève (SNG) is really proud to have this sport at its heart, and I hope to witness its further growth over the next few years, in particular thanks to the enlargement of the harbor facilities which will allow an ever-increasing number of rowing enthusiasts to row in the magnificent setting offered by this beautiful region.

This year we are celebrating the 45th edition of the Tour du Léman, the leading event of the rowing section and the longest non-stop regatta of its type in the world held on a lake.

As President of the Société Nautique de Genève, it gives me great pleasure to welcome once again over a hundred courageous participants, from here and afar, who will complete these 160 racing kilometres in a spirit of fun. I take the opportunity to acknowledge the commitment of Stéphane Trachsler, the work of the organizing committee and the volunteers, which allows the event to remain a rendezvous which can't be missed under any circumstances.

I wish you all a great regatta !



L'Aviron... UN SPORT DYNAMIQUE ET RASSEMBLEUR !

► Stéphane TRACHSLER

Si 2017 a bien commencé pour notre sport, avec une 5^e place pour Eline Rol aux championnats d'Europe Juniors 2017, trois victoires pour la SNG aux Championnats suisses et une sélection pour les championnats du Monde, l'année 2016 s'est révélée être un grand cru pour l'aviron genevois. D'abord, la Société Nautique de Genève s'est classée à la 8^e position des clubs suisses. Ensuite, Nadia Negm, jeune rameuse de notre Section aviron de la SNG a pour sa part fièrement représenté l'Égypte aux JO de Rio. Pour terminer, l'aviron a été particulièrement mis en lumière grâce à la fabuleuse médaille d'or de Lucas Tramèr et de son équipe au Brésil. Une joie pour moi de voir ce sport faire vibrer et rêver tout un pays. C'est parce que l'aviron est rassembleur que, 145 ans après sa création, la Section aviron de la SNG se réjouit de voir toujours plus de participants se frotter au Tour du Léman, devenu une étape incontournable du circuit européen des courses d'endurance.

Cette année, pour la 45^e édition de la régata, nous recevons à nouveau de nombreux rameurs, venus des quatre coins d'Europe. Plusieurs enjeux rythmeront la course et promettent une régata passionnante.

Je me réjouis également de retrouver de nouveaux amateurs qui relèveront le Défi Inter-Entreprises, dont le succès s'est vérifié encore une fois l'an dernier, avec soixante-sept participants répartis en cinq équipes.

Avant de vous souhaiter à toutes et à tous un merveilleux Tour du Léman à l'Aviron, je tiens à remercier chaleureusement toutes celles et ceux qui permettent à cet événement d'être un succès, à tous les bénévoles passionnés qui font tout pour que notre belle régata puisse avoir lieu dans les meilleures conditions qui soient.

Rowing: A dynamic team sport !

Although 2017 started well for our sport with a 5th place for Eline Rol in the European Junior Championships, three victories for the SNG at the Swiss Championships and a selection for the World Championships, 2016 will remain in our memories as a vintage year for rowing in Geneva. Firstly, Société Nautique de Genève finished 8th of the Swiss clubs. Then, Nadia Negm, a young female rower from SNG, proudly represented Egypt at the Rio Olympics. Last but not least, the spotlights shone on rowing thanks to Lucas Tramèr and his team's magnificent gold medal in Brazil. It was a joy for me to see this sport thrill the entire country. Due to the fact that rowing is a team sport, SNG's rowing section has the pleasure to see ever more competitors tackle the Tour du Léman, which has become an unmissable part of the European circuit of endurance events.

This year for the 45th edition of the regatta, we welcome once again many rowers, male and female, from all four corners of Europe. Several challenges will set the scene for the race and promise a truly passionate regatta.

I am also delighted to see new amateurs compete in the Corporate challenge. The success of this event was once again confirmed last year, with sixty-seven participants representing five teams.

Besides wishing you a marvelous Tour du Léman, I would like to thank those who make the event a success, and especially the passionate volunteers who do all they can to ensure this great regatta can be held in the best possible conditions.

LE MONT EVEREST DE L'AVIRON

Lucas TRAMÈR ◀

Ce que l'Everest est à l'alpiniste, le Vendée Globe au navigateur ou l'Ironman au triathlète, le Tour du Léman l'est pour l'aviron, l'épreuve d'endurance ultime de notre sport. Nulle autre compétition d'aviron au monde n'est aussi longue et imprévisible. Le mental du rameur doit résister pendant des heures à la douleur, à la fatigue et aux conditions climatiques, tout en gardant un esprit d'équipe irréprochable.

Cet esprit d'équipe est la pierre fondatrice de notre sport, l'unique pièce irremplaçable d'un grand puzzle, qu'on participe aux championnats régionaux ou aux Jeux Olympiques. En prenant le départ du Tour du Léman, les compétiteurs naviguent avec leur propre conscience mais également avec les attentes de leurs coéquipiers. Ne pas décevoir mes camarades a été une grande source de motivation pour moi au cours de mes années au plus haut niveau. Aller au bout d'un effort aussi physique et intense, se surpasser pour ensuite fêter une victoire en équipe resteront des souvenirs inoubliables.

L'aviron est souvent utilisé à juste terme comme symbole de teamwork dans le monde professionnel. Tous dans le même bateau, en parfaite synchronisation, avançant à reculons sous les ordres d'un barreur qui dirige l'équipage tel un CEO intransigent.

S'il y a un moment dans une carrière sportive où la confiance est primordiale, c'est au départ d'une finale olympique. "It's a mental game" nous disait sans cesse notre entraîneur, en effet tout se joue dans la tête. Le 11 août 2016, mes coéquipiers et moi avons réalisé notre rêve. Des années de travail en commun se sont finalement concrétisées en six minutes. Six minutes pendant lesquelles la confiance qui nous liait était plus forte que les doutes, plus forte que la douleur et plus importante que la pression de gagner.

N'ayant encore jamais participé au Tour du Léman, je vous admire tous pour votre endurance et votre folie. Je vous souhaite de surpasser vos espérances, de vivre une aventure sportive et humaine sans précédent et de repartir avec l'envie de revenir. Et n'oubliez pas d'admirer le paysage du plus beau lac de Suisse !



Rowers' Mount Everest

Just as Everest is for the mountaineer, the Vendée Globe for the sailor, or the Ironman for the triathlete, the Tour du Léman is for the rower: the ultimate endurance test in the sport. No other rowing competition in the world is as long and unpredictable. The mind of the rower has to overcome hours and hours of pain, fatigue, and weather conditions, whilst all the time keeping up an irreproachable team spirit.

This team spirit is the touchstone of our sport, the irreplaceable piece of the great puzzle, whether competing in regional championships or the Olympic Games. When taking the start of the Tour du Léman, the competitors take part for themselves but also with the hopes of their teammates. Not letting my teammates down has been a great source of motivation for me over the course of my years at the top level. Completing an effort so physical and intense, exceeding one's own limits to finally celebrate a team victory will remain unforgettable memories.

Rowing is often rightly used as a symbol of teamwork in the professional world. All in the same boat in perfect synchronization to advance backwards under the orders of a cox who leads the team a bit like an intransigent CEO. When learning to function as a team, to have self-confidence, to go beyond your limits for yourself and for others, you gain human values which are without doubt more important than the medals and the titles.

If there is one moment in a sporting career where confidence is primordial it is at the start of an Olympic final. "It's a mental game" our trainer continuously told us, in fact everything is played out in the head. On the 11th August 2016, our dream came true for my teammates and I. Years of work together finally came to fruition in six minutes. Six minutes during which the confidence which bound us was stronger than the doubts, stronger than the pain and more important than the pressure to win.

Not having taken part in the Tour du Léman, I admire you all for your endurance and craziness. I wish you luck in surpassing your hopes, experiencing a unique sporting and human adventure and to leave with the desire to come back. And don't forget to admire the scenery around the most beautiful lake in Switzerland !

QUE RETENIR DU TOUR DU LÉMAN À L'AVIRON 2016 ?



C'est à huit heures que le coup de canon du départ a retenti et que les vingt-deux équipes se sont élancées à la conquête du Léman, gardant toujours à l'esprit le plaisir du sport. Partis de Genève, les sportives et sportifs ont d'abord pris la direction de Nyon, avant de mettre le cap sur Le Bouveret, en longeant la côte suisse à une vitesse de près de 13 km/h de moyenne. À quatorze minutes du record établi en 2011, c'est l'équipe allemande menée par Thorsten Jonischkeit qui est arrivée en tête à la bouée intermédiaire du bout du lac, une position qu'elle ne quittera quasiment plus jusqu'à la fin de la course.

C'est en effet l'entente RTHC Bayer Leverkusen / Bonner RG / Siegburger RV qui a finalement franchi la ligne d'arrivée en premier, au terme de 12 heures 10 minutes et 30 secondes de course et malgré une bataille sans merci avec leurs



An ideal setup

The cannon fired at 8:00 AM, liberating the twenty-two teams set to conquer Lake Geneva in the spirit of pure enjoyment of the sport. Setting off from Geneva, the athletes firstly headed for Nyon, then Le Bouveret, rowing alongside the Swiss coast of the lake at an average speed of nearly 13 km/h. Just fourteen minutes off the record set in 2011, the German team led by Thorsten Jonischkeit lead at the half-way mark, a position they would maintain until almost the end of the race.

It was in fact the combined team of RTHC Bayer Leverkusen / Bonner RG / Siegburger RV who finally crossed the line in first place after 12h10min and 30sec of racing and despite the merciless battle with their compatriots Neuwieder Ruder-Gesellschaft / Stuttgart-Cannstatter Ruderclub /



▲ Entente RTHC Bayer Leverkusen / Bonner RG / Siegburger RV

▲ Aviron Marmandais/Club Aviron Evian/SN Neuchâtel

compatriotes Neuwieder Ruder-Gesellschaft / Stuttgart-Cannstatter Ruderclub / Tilburg, arrivés seulement 24 secondes derrière les vainqueurs qui ont ménagé le suspense jusqu'au terme de la régata.

Même si le record du Tour n'a pas été battu, il s'agit tout de même de la onzième victoire de l'équipe allemande, en onze participations ! RC Hamm/ RC Nürtingen/Stuttgart-Cannstatter RC / Ulmer RC Donau, troisièmes, ont quant à eux fait tomber le record dans la catégorie Masters, cinq ans après avoir réalisé le meilleur temps du Tour en 11 heures 43 minutes et 30 secondes.

Quelques petits accrochages...

Si presque chaque équipage a réalisé la performance de terminer la régata, pour certains, les débuts auront été compliqués, à l'image de l'équipage Aviron Marmandais/ Club Aviron Evian/SN Neuchâtel qui a lâché sa yolette au milieu du port avant le départ... Au final, seule une équipe s'est vue forcée d'abandonner: l'équipage féminin du Bristol Ariel Rowing Club, épuisé, n'a pas pu terminer la course.

Le Défi Inter-Entreprises, un challenge à part entière

Parallèlement au Tour du Léman à l'Aviron, la septième édition du Défi Inter-Entreprises a également pu profiter des excellentes conditions météorologiques. Les huit équipes représentant cinq entreprises se sont affrontées pendant près de deux heures. Le «Trophée Team Spirit» a été remporté par l'équipe Pictet Morning, suivi par Lalive et Medisupport. «Je suis très content de leur course. La technique s'améliore et ils ont tous très bien ramé. Les entraînements ont été bénéfiques. Vivement l'an prochain», conclut David Michalski, entraîneur et responsable du Défi Inter-Entreprise.

Tilburg, who arrived just 24 seconds behind the winners. What a suspense !

Even if the record was not beaten, it is still the 11th victory for the German team in as many participations! RC Hamm/RC Nürtingen/ Stuttgart - Cannstatter RC / Ulmer RC Donau, third, beat the Masters record five years after setting the record time of 11 hours 43 minutes et 30 seconds.

A few small problems...

Whilst most teams managed to finish the regatta with no problem, some faced adversity... Just a joke for the combined team of Aviron Marmandais / Club Aviron Evian / SN Neuchâtel, who let go of their yolette as they were launching their boat, who ended up in the middle of the harbor... A good way to generate an early morning collective laugh ! In the end, just one team was forced to retire: the women's team of Bristol Ariel Rowing Club, exhausted, couldn't finish the race.

The Corporate Challenge, a different adventure!

Alongside the Tour du Léman, the seventh edition of the Inter-Entreprises Challenge was also able to profit from excellent weather conditions. The six teams representing eight entreprises battled it out for almost two hours. The Team Spirit Trophy was lifted by the team Pictet Morning, followed by Lalive and Medisupport, who completed the podium. "I am really happy with their races. Their technique has improved and they have all rowed very well. The training sessions were beneficial. I look forward to next year" concluded David Michalski, trainer and organiser of the Inter-Entreprise Challenge.



VAINQUEUR DU TOUR CLASSEMENT GÉNÉRAL:

ENTENTE RTHC BAYER LEVERKUSEN / BONNER RG / SIEGBURGER RV
 Patrik Stücker, Yannik Bauer, Barbarella Jonischkeit, Thorsten Jonischkeit, Jan Willem Heim



FÉMININE:

DONCASTER RC/THAMES VALLEY SKIFF CLUB/YORK CITY RC/RV DE LAAK
 Annelies Verkerk, Hannah Peel, Renée Huiting, Helena, Smalman-Smith, Linda Smallegange



MASTER:

RC HAMM/RC NÜRTINGEN/STUTTGART-CANNSTATTER RC/ULMER RC DONAU
 Olaf Behrend, Henning Osthoff, Jörn Michel, Matthias Auer, Jochen Betten



MIXTE:

OLDENBURGER RUDERVEREIN
 Gunda Oest, Christian Morische, Kerstin Markus, Franck Jäger, Thomas Judaschke



NOVICE:

KARLSRUHER RUDERVERIN WIKING
 Simon Gessler, Maximilian Schäfer, Andreas von Borstel, Adrian Elter, Lars von Deyn

CLASSEMENT 2016

RANG	ÉQUIPAGE	CATÉGORIE	LE BOUVERET	GENÈVE
1	ENTENTE RTHC BAYER LEVERKUSEN / BONNER RG / SIEGBURGER RV (17)	4+x	6:45	12:10:30
2	NEUWIEDER RUDER-GESELLSCHAFT / STUTTGARTCANNSTATTER RUDERCLUB / TILBURG (3)	4+x	6:49	12:10:54
3	RC HAMM/RC NÜRTINGEN/STUTTGART - CANNSTATTER RC/ULMER RC DONAU (4)	4+x Masters	6:56	12:26:31
4	LUDWIGSHAFENER RUDERVEREIN VON 1878 (13)	4+x	7:09	13:03:59
5	KARLSRUHER RUDERVERIN WIKING (21)	4+x Novices	7:27	13:29:01
6	NEUWIEDER RG (18)	4+x	7:34	13:34:01
7	OLDENBURGER RUDERVEREIN (12)	4+x Mixte / Masters / Novices	7:33	13:37:48
8	BONNER RUDER-VEREIN V. 1882/ARC RHENUS (2)	4+x Mixte Novices	7:53	14:13:08
9	DONCASTER RC/THAMES VALLEY SKIFF CLUB/YORK CITY RC/RV DE LAAK (19)	4+x F	8:05	14:48:09
10	BONNER RUDER-VEREIN 1882 E.V./ KÖLNER CLUB FÜR WASSERSPORT (22)	4+x	8:05	14:51:52
11	CERCLE DES RÉGATES DE BRUXELLES/LES 3 Y SENEFFE (14)	4+x Mixte Novices	9:40	15:46:00
12	KÖLNER CLUB FÜR WASSERSPORT/RUDERCLUB GERMANIA DÜSSELDORF (8)	4+x Mixte	8:37	15:48:17
13	SN GENÈVE/LAUSANNE-SPORTS AVIRON (7)	4+x	8:43	16:25:00
14	BONNER RUDER-VEREIN 1882 E.V. (11)	4+x Masters	9:19	16:46:27
15	OLDENBURGER RV/PROTESIA HAMBURG/ECKERMFÖRDER RUDERCLUB (9)	Mixte Novices	9:00	16:58:07
16	AVIRON MAJOLAN (15)	4+x Novices	9:19	18:19:05
17	ANGERS NAUTIQUE AVIRON (20)	4+x Novices	9:19	18:19:35
18	AVIRON MARMANDAIS/CLUB AVIRON EVIAN/SN NEUCHÂTEL	4+x Masters / Novices	9:28	18:47:40
19	ASUL AVIRON VAULX EN VELIN 2 (6)	4+x Masters Mixte	9:28	19:32:01
20	ROWING CLUB PORT-MARLY/RG MÜNCHEN 1972/ AS1881 STRASBOURG (1)	4+x F / Novices	9:28	19:35:27
21	ASUL AVIRON VAULX EN VELIN 1 (5)	4+x Novices	9:28	19:48:45
22	BRISTOL ARIEL ROWING CLUB (10)	4+x F / Novices	DNF	DNF



▲ RC HAMM/RC NÜRTINGEN/STUTTGART - CANNSTATTER RC/ULMER RC DONAU

PRIX / Prizes

- À l'équipage réalisant le meilleur temps, **toutes catégories confondues.**
For the team with the best overall time from all categories.
- Au premier équipage de la **catégorie Elite féminine.** / The first team in the Category Elite women.
- Au premier équipage de la **catégorie Masters.** / The first team in the category Masters.
- Au premier équipage de la **catégorie Mixte.** / The first team in the category Mixed Crew.
- Au premier équipage de la **catégorie Novices.** / The first team in the category Novices.
- Au premier équipage de la catégorie **Armement de pointe.** / The first team in the Category Sweep.
- À l'équipage réalisant un **nouveau record dans sa catégorie.** / The team breaking the record in their class.
- **Souvenir** à chaque participant. / Souvenir for each participant.

FOURNISSEURS OFFICIELS / Official Suppliers

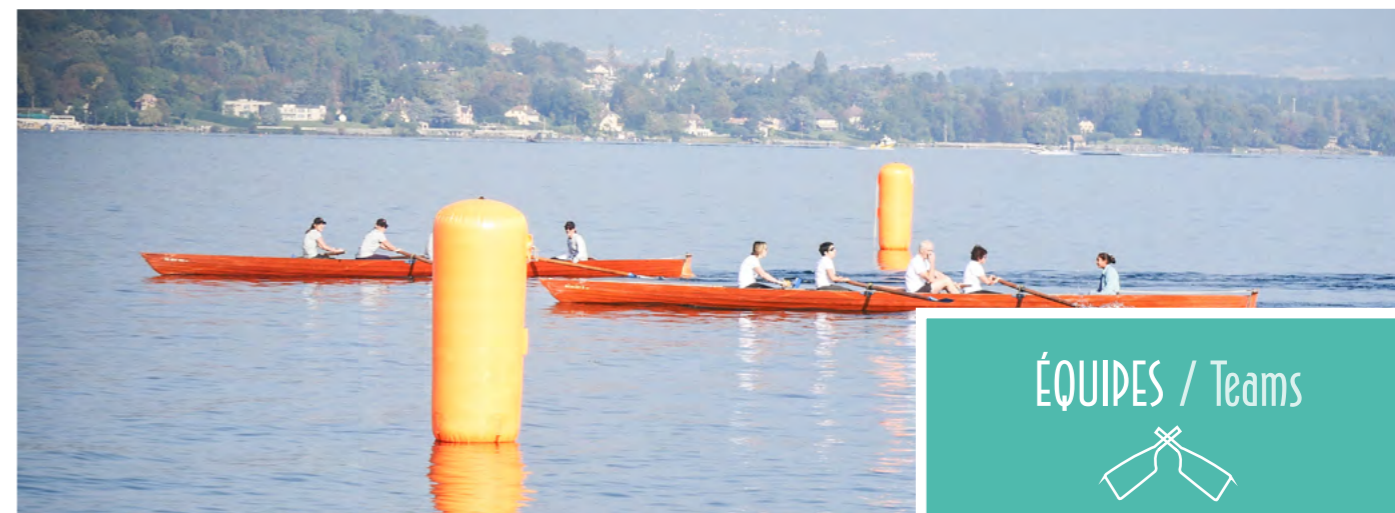



LINDEGGER
OPTIQUE

la vue, la vie !

Lunettes, lentilles de contact,
examens de la vue et instruments

Cours de Rive 15, Genève
022 735 29 11
www.lindegger-optic.ch



ÉQUIPES / Teams



2017

- PICTET & CIE -
- SGS -
- FIRMENICH SA -
- MEDISUPPORT SARL -
- REPUBLIQUE ET
CANTON DE GENEVE
DGE -

DÉFI INTER-ENTREPRISES Corporate Challenge

EQUIPES 2016 / Teams

BANQUE PICTET & CIE

Equipe "MORNING"

Charles Legendre / Lilia Andreeva Verschuerer / Nicolas Corbex / Pierre-Benoît Vuilliemmin / Sylvian Mauron

Equipe "EVENINGS"

Ophélie Rossignol / Jacky Corboz / Jean-Marc Dubois-Dognon / Damien Rossi / Ioanna Exarchou

SGS SA

Equipe "DOLPHINS"

Jeremy Pichot / Regina Cirmon / Patrick Ayer / Estelle Garenaux / Luc Honegger

Equipe "SHARKS"

Robert Sinkinson / Lovey Kohler / Laetitia Saint-Pierre / Berta Dardic / Marina Snibrovka

MEDISUPPORT Sàrl

Equipe "ANTICORPS"

Marta Cortado / Francis Perrelet / Cristel Busca / Sarah Dettwiler / Elodie Mirza

Equipe "ANTIGÈNE"

Benoît Lorenzini / Tibère Roussot / Roxane Mentha / Christelle Famerée / Michael Bernimoulin

LALIVE

Lula Bachmann / Catherine Kunz / Alexandre Asso / Stéphanie Duranel / Marie-Christine Supka / Juliette Richard

FIRMENICH SA

Equipe "LES PARFUMEURS"

Chantal Ditzoff Trentin / Sophie Leboissard / Christelle Perron / Alexandre De Oliveira Soares / Thomas Congi

PRÉSENTATION



La 45^e édition du Tour du Léman à l'Aviron, plus longue régates d'aviron au monde en bassin fermé, réunira à nouveau de nombreuses équipes à la Société Nautique de Genève.

Événement incontournable, cette course sans escale de 160 km fera ramer des plus jeunes aux plus âgés, avec comme seules conditions de participation d'être en bonne santé, d'avoir 16 ans révolus, et d'avoir déjà expérimenté ce type d'épreuve.

Le schéma du Tour, lui, ne change pas. Les rameurs s'élanceront de Genève en direction du Bouveret et retour, en passant par Nyon, Evian et Yvoire. De quoi en avoir plein la vue, et plein les bras !

Eole sera-t-il conciliant, comme l'an passé ou d'humeur taquine, comme lors de l'édition 2015 ? Le record du Tour sera-t-il enfin battu ? Il perdure depuis bientôt six ans et nombreux seront les équipages à se lancer à sa conquête.

22 - 24

Septembre 2017



6 Classements
Catégories

Une chose est sûre: cette édition 2017 du Tour du Léman à l'Aviron promet, une fois encore, un incroyable spectacle et une course passionnante, dans un décor somptueux.

Presentation

The 45th edition of the rowing Tour du Léman, the world's longest rowing regatta held on a lake will once again bring together numerous teams at the Société Nautique de Genève.

An unmissable event, this non-stop competition of 160 km will witness participation from the youngest to the oldest : the only condition for being accepted is to be in a good health, over 16 years old and to have already taken part in this kind of long distance event. The programme of the Tour hasn't changed this year. The rowers set off from Geneva, they row towards Le Bouveret and back, leaving successively Nyon, Evian and Yvoire to port. A highly visual and challenging experience !

Will the God of the wind Aoelus be in a conciliatory mood, as last year ? Or will he tease us as he did in 2015 ? Will the record time finally be beaten, after almost six years ? One thing is certain: this 2017 edition of the Rowing Tour du Léman promises to be yet again an unbelievable spectacle and an exciting race in a wonderful setting.

PROGRAMME 2017

Vendredi 22 Septembre

- 16h00-21h00 Accueil des concurrents.
Competitors welcome.
- 17h30 Information aux concurrents.
Competitors' Briefing.
- 18h30-20h30 Cocktail d'ouverture
(sur invitation).
Opening cocktail
(by invitation).
- env. 19h00 Prévisions météo.
Weather forecast.

Samedi 23 Septembre

- dès 6h40 Mise à l'eau des bateaux à la Société Nautique de Genève.
Launch of the boats at Société Nautique de Genève.
- 7h00 Départ de Christian Klandt.
Race start of Christian Klandt.
- 7h30 Embarquement des invités assistant au départ de la régates depuis le lac (sur invitation).
Boarding of the guests to watch the start of the regatta from the lake (by invitation).
- 8h00 Départ du Tour du Léman à l'Aviron de la jetée Nord.
Start of the Tour du Léman à l'Aviron from the North Jetty.
- dès 10h00 Course d'aviron Inter-Entreprises devant la Jetée Nord selon les conditions de vent.
Corporate Challenge in front of the North Jetty depending on the wind conditions.
- env. 14h00 Remise des prix de la course d'aviron Inter-Entreprises suivie d'un cocktail pour les participants.
Prize giving for the Corporate Challenge followed by a cocktail for the participants.
- dès 19h45 Arrivée des premiers concurrents.
Arrival of the first competitors.

Dimanche 24 Septembre

- Jusqu'à 11h30 Démontage des bateaux et chargement des remorques.
Unrigging of boats, packing and loading trailers.
- dès 11h30 Cérémonie de remise des prix.
Prize giving Ceremony.
- 12h30 Déjeuner de clôture (sur invitation).
Closing lunch (by invitation).
- 15h00 Fin de la manifestation.
Event end.

RAMER, CE N'EST PAS UNE QUESTION D'ÂGE !



▲ Diane Duchaussoy

▲ Bernard Gerbeau

▲ Jannis Pinsdorf

Une première participation au Tour pour Diane Duchaussoy, 16 ans, de l'Angers Nautique Aviron, plus jeune participante de l'épreuve ainsi que pour Jannis Pinsdorf, 17 ans, du Neuwieder RG. La quatrième pour Bernard Gerbeau, 68 ans, de l'Aviron Marmandais. Plus de cinquante ans de différence, mais une seule et même passion: l'aviron.

Interview croisée de ces trois amoureux de la rame !

Diane et Jannis, 2016 marquait votre première participation au Tour du Léman à l'Aviron. Pourquoi avoir décidé de vous lancer dans l'aventure ?

D.D: L'aviron est le sport familial, puisque mes deux frères et moi nous le pratiquons. Mon frère aîné a lancé le projet de participer au Tour du Léman à l'Aviron et c'est devenu un projet qui nous a tous tenu à cœur.

J.P: Je cherchais de nouveaux défis dans l'aviron, ce que j'ai trouvé en disputant cette régata. De plus, mes coéquipiers de club m'en avaient souvent parlé. Waltz Laser (31 participations à son actif) m'a proposé d'y participer, et j'ai accepté.

Rowing is not a question of age !

A first participation in the Tour for Diane Duchaussoy, 16 yrs old, from Angers Nautique Aviron, the youngest participant and also for Jannis Pinsdorf, 17 yrs old, from Neuwieder RG. The fourth time for Bernard Gerbeau, 68 yrs old, from Aviron Marmandais. More than fifty years of difference but one single and same passion - rowing. Comparative interview of these passionate rowers !

Diane et Jannis, 2016 saw your first participation in the Tour du Léman. Why did you decide to take on this adventure ?

D.D: Rowing is my family sport as my two brothers and I practice the sport. My elder brother launched the project to participate in the Tour du Léman and it became a project close to our hearts.

J.P: I was looking for new challenges in rowing which I found by taking part in this regatta. Furthermore my teammates in the club had often talked about it. Waltz Laser (31 participations) suggested I take part and I accepted.

Quel challenge le Tour du Léman à l'Aviron représente-t-il pour vous ?

D.D: Le challenge de terminer la course quoi qu'il puisse arriver, tous ensemble, en famille et entre amis. Le challenge était pour moi de surmonter les douleurs physiques et la difficulté psychologique. Je voulais me prouver que j'étais capable d'y arriver.

B.G: Tenter une expérience physique et mentale comme celle-ci, c'est avant tout un défi personnel. On est loin des courses habituelles en aviron ou des randonnées fluviales ou en mer encadrées et plus courtes.

J.P: D'aller jusqu'au bout de mes limites et de tout donner pour mon équipe. L'épreuve inspire beaucoup de respect. La régata a été plus dure que prévu. Je pensais être fatigué à la fin, mais je l'étais déjà à mi-parcours.

Est-ce important d'être en famille ou entre amis pour tenir plus de 18 heures dans une yolette ?

D.D: Participer à cette course aux côtés de mes frères et de nos amis m'a donné la force mentale suffisante pour ne rien lâcher. Pour tenir près de 18 heures de course, il était essentiel d'avoir des repères avec moi.

B.G: Sur aucune des éditions du Tour je n'ai pu ramer avec l'équipage initialement prévu. Les quatre éditions auxquelles j'ai participé n'ont pu être courues qu'avec des équipiers venus d'autres clubs. S'il paraît initialement très enthousiasmant de se lancer dans ce défi avec des amis ou des coéquipiers, un certain réalisme apprend à faire avec les aléas, dès lors que l'on veut vraiment faire cette course mythique. Et c'est aussi l'opportunité de faire de belles rencontres.

Diane, tu étais la plus jeune concurrente l'an passé. Bernard, l'un des plus âgés. Alors, l'aviron, un sport pour tous les âges ?

D.D: L'aviron est une discipline pour tous les âges. Peut-être que la compétition est plus compliquée pour les plus âgés, mais si la condition physique est bonne, alors tout est possible !

B.G: Un jour, j'ai eu le plaisir de ramer avec un allemand qui avait 93 ans et qui ramait tous les jours 10 km. Je dirais donc que c'est un sport pour tous les âges ! Pour moi, la notion de l'âge est un élément moins important que celui de la préparation à l'épreuve. Si à 16 ans on découvre l'épreuve avec enthousiasme, à plus de 60 on est poussé par la découverte de soi, de ses capacités.

C'est quoi, la suite ?

J.P: Après mon bac, je suis tenté d'entreprendre une carrière dans le domaine du fitness.

D.D: En ce qui concerne mon avenir sportif, je compte rester dans l'aviron. Je peux repousser mes limites encore plus. J'ai de nouvelles compétitions qui m'attendent !

What sort of challenge does the Tour du Léman represent ?

D.D: The challenge of finishing the race whatever happens, together with the family and friends. More personally the challenge was to overcome the physical pain and psychological difficulties. I wanted to prove to myself that I was capable of doing this, and exceed my limits.

B.G: To attempt something as physical and mental as this is above all a personal challenge. This is far from a usual rowing race, or an organized and much shorter river or sea tour.

J.P: To go as far as my limit and to give everything for my team. The challenge is difficult and inspires a lot of respect. The regatta was more difficult than expected as I thought it would be something a bit different. I thought I would be tired by the end but I already was by mid-distance.

Is it important to be with family or friends to be able to keep going for more than 18 hours in a yolette ?

D.D: Taking part in this race alongside my brothers and our friends gave me the mental force necessary to keep going for more than 18 hours. Having some references with me proved useful !

B.G: I haven't done the Tour with close friends or family. If at first everyone is very enthusiastic about taking on this challenge with friends or teammates, a certain realism descends with all the difficulties once you really set your mind on it. The tour is also an opportunity to make new friends.

Diane, you were the youngest participant last year and Bernard one of the oldest. Is rowing a sport for people of all ages ?

D.D: Rowing is a sport for all ages. Perhaps the competitive level is more difficult for the elderly but if the physical condition is good then anything is possible !

B.G: One day I had the pleasure to row with a German who was 93 and who rowed 10km every day. So I would say it is a sport for people of all ages and all health conditions ! For me, the idea of my age is less important than the preparation for the event. If at the age of 16 you discover the challenge with enthusiasm amongst friends at more than 60 the enthusiasm is for the discovery of yourself and your capabilities.

What's next ?

J.P: After my exams, I am tempted to try a career in fitness.

D.D: My sporting future is in rowing.

«Une protection complète pour mon bateau.»

Solution globale et souple ✓

Assurance de bateaux

- ✓ Solution individuelle grâce à un système modulaire composé des assurances RC, casco et accidents
- ✓ Conseils avisés donnés par nos experts nautiques
- ✓ Protection du bonus incluse dans la casco complète

Agence générale Gilles Alborghetti ✓
Rue de Lyon 89-91, 1203 Genève
Téléphone 022 929 18 76
gilles.alborghetti@axa-winterthur.ch

AXA winterthur
réinventons l'assurance



VENUE FÊTER SES 20 ANS LORS DU TOUR DU LÉMAN 2015, L'ASSOCIATION SPORTIVE UNIVERSITAIRE LYONNAISE AVAIT ALIGNÉ VINGT RAMEURS, UN RECORD ! NOUS EN AVONS PROFITÉ POUR SUIVRE LOUIS TRABUT ET SES CO-ÉQUIPIERS LORS DE LA PRÉPARATION DE LEURS YOULETTES, DANS UNE AMBIANCE FESTIVE ET CHALEUREUSE. L'OCCASION D'EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR CE QUI SE PASSE EN AMONT D'UNE RÉGATE COMME CELLE-CI !

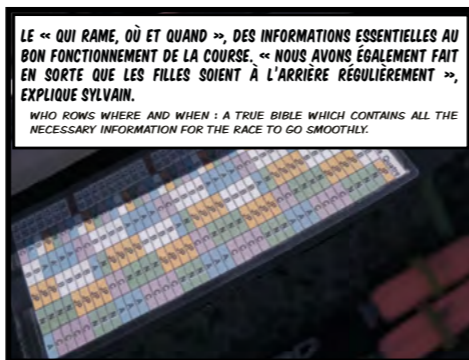
THEY CAME TO THE TOUR DU LÉMAN 2015 TO CELEBRATE THEIR 20TH BIRTHDAY. TWENTY ROWERS FROM THE ASSOCIATION SPORTIVE UNIVERSITAIRE LYONNAISE PARTICIPATED IN THE TOUR DU LÉMAN À L'AVIRON 2015. ON BOARD BARBOTEUSE, BAVEUSE, JOUEUSE AND RÊVEUSE. WE TAKE A LOOK AT HOW THEY PREPARE FOR THE RACE !



NOUS AVONS DE LA CHANCE D'AVOIR DE BONNES COUTURIÈRES À L'ASUL N°6 ! CELA NOUS ÉVITE DE SCOTCHER NOS PROVISIONS POUR LA COURSE.
WE ARE LUCKY WE HAVE GOOD SEAMSTRESSES AT THE ASUL, SO WE DON'T HAVE TO TAPE OUR FOOD SUPPLIES.



INSTALLATION DU SUPPORT DESTINÉ AUX GILETS DE SAUVETAGE. BRICOLAGE ET SYSTÈME D SONT AU PROGRAMME !
FITTING OF THE SUPPORT FOR THE LIFE-SAVING JACKETS. DIY AND GETTING BY ARE THE RULES !



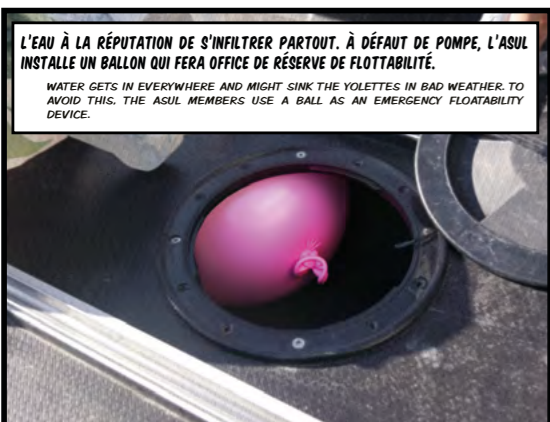
LE « QUI RAME, OÙ ET QUAND », DES INFORMATIONS ESSENTIELLES AU BON FONCTIONNEMENT DE LA COURSE. « NOUS AVONS ÉGALEMENT FAIT EN SORTE QUE LES FILLES SOIENT À L'ARRIÈRE RÉGULIÈREMENT », EXPLIQUE SYLVAIN.
WHO ROWS WHERE AND WHEN : A TRUE BIBLE WHICH CONTAINS ALL THE NECESSARY INFORMATION FOR THE RACE TO GO SMOOTHLY.



CATHERINE & MÉLANIE INSTALLENT LES ÉLASTIQUES POUR FIXER LES LUMIÈRES CHIMIQUES INDISPENSABLES LORSQU'IL FAIT NUIT.
CATHERINE AND MÉLANIE FIX THE ELASTIC BANDS FOR THE LIGHTS, WHICH ARE ESSENTIAL BY NIGHT.



AFIN DE FAIRE FACE AUX ÉVENTUELLES VAGUES DU LAC LÉMAN, LES RAMEURS INSTALLENT DES PROTECTIONS EN PLASTIQUE SUR LE BORD DE LEURS YOULETTES.
IN ORDER TO PROTECT THEMSELVES FROM THE LAKE'S WAVES, THE ROWERS FIX PLASTIC PROTECTIONS ON THE RIM OF THE YOULETTES.



L'EAU À LA RÉPUTATION DE S'INFILTRER PARTOUT. À DÉFAUT DE POMPE, L'ASUL INSTALLE UN BALLON QUI FERA OFFICE DE RÉSERVE DE FLOTTABILITÉ.
WATER GETS IN EVERYWHERE AND MIGHT SINK THE YOULETTES IN BAD WEATHER. TO AVOID THIS, THE ASUL MEMBERS USE A BALL AS AN EMERGENCY FLOATABILITY DEVICE.

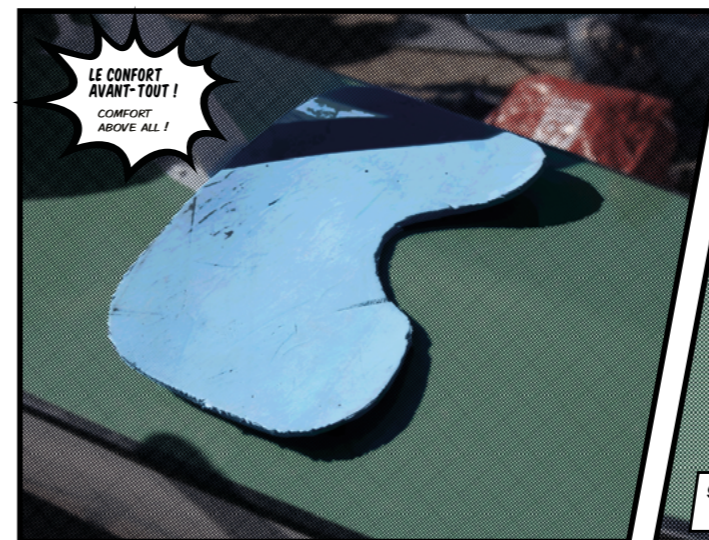


SYLVAIN SE CHARGE DE RÉGLER LES RAMES AFIN QUE TOUS AIENT LA MÊME FORCE DANS LES DEUX BRAS.
SYLVAIN IS IN CHARGE OF SETTING THE OAR LENGTH SO THAT THEY ALL HAVE THE SAME RESISTANCE IN BOTH ARMS.



L'ÉPONGE OBJET INDISPENSABLE EN CAS D'INFILTRATION D'EAU !
THE SPONGE IS AN ESSENTIAL OBJECT, USED AS AN EMPTYING DEVICE AS THE YOULETTES ARE TOO SMALL TO FIT A BAILER.

ELLES FERONT OFFICE DE SYSTÈME DE VIDAGE. LES YOULETTES ÉTANT TROP PETITES POUR INSTALLER DES ÉCOPES.



LE CONFORT AVANT-TOUT !
COMFORT ABOVE ALL !



SUR « BAVEUSE », LES FILLES SONT CHARGÉES DE CUSTOMISER LA YOULETTE.
GIRLS ARE IN CHARGE OF CUSTOMISING THEIR YOULETTE. "BAVEUSE".



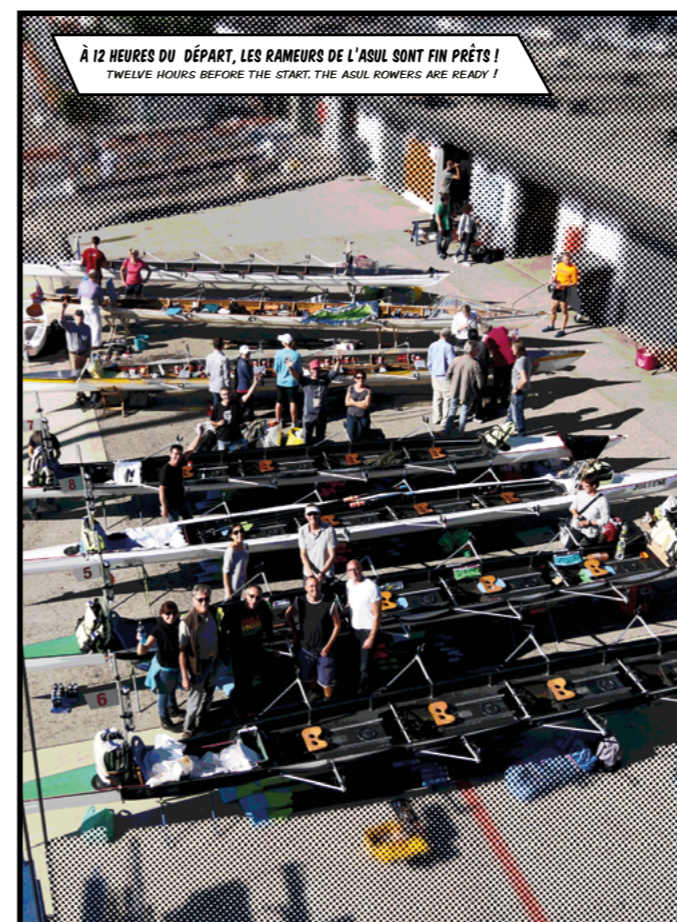
INSTALLATION DU MAT.
FIXING THE MAST.



« BAVEUSE » PEUT DÉSORMAIS CHANGER DE NOM : JARDINEUSE
"BAVEUSE" CAN NOW BE CALLED "JARDINEUSE".



APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT !
AFTER THE EFFORT THE REWARD !



À 12 HEURES DU DÉPART, LES RAMEURS DE L'ASUL SONT FIN PRÊTS !
TWELVE HOURS BEFORE THE START THE ASUL ROWERS ARE READY !



LA BROCHURE DU TOUR DU LÉMAN FAIT ÉGALEMENT PARTIE DU VOYAGE...
THE TOUR DU LÉMAN LEAFLET IS ALSO ON BOARD...



À SUIVRE...
RDV
LE 23 SEPTEMBRE

TO BE CONTINUED...
See you on 23rd September

RENCONTRE AVEC UNE ÉQUIPE FÉMININE D'AVIRON...



▲ Emmanuelle Rousseau, Dagmar Patrigot, Claire Gastaud, Marie-Catherine Lorenzo & Livia Sivatte

Rencontre avec l'équipe féminine d'aviron Rowing Club Port-Marly/RG München 1972/ AS1881 Strasbourg, qui a terminé à la 20^e place du Tour du Léman à l'Aviron 2016. Toutes très différentes, ces femmes nous parlent de leur passion pour ce sport.

Mesdames, comment l'aviron est-il entré dans votre vie ?

Emmanuelle Rousseau, 59 ans: J'ai commencé l'aviron à l'école. J'ai arrêté pendant plusieurs années et ai repris à l'âge de 35 ans, en Grande-Bretagne.

Livia Sivatte, 50 ans: Pour ma part, j'ai commencé l'aviron en Martinique, après y avoir vu les Championnats de France en 2007. Il était important pour moi de pratiquer un sport en plein air, si possible un sport nautique car je suis uneoureuse de la nature. L'aviron s'est donc imposé à moi comme une évidence !

Dagmar Patrigot, 65 ans: Mon père pratiquait lui-même l'aviron et m'a initié lorsque j'avais 14 ans. J'ai tout de suite accroché car, comme le disait Livia, c'est un sport de plein air, très complet. Lors de mon arrivée en France, en 1977, j'ai fait une pause et n'ai repris qu'en 2009. Depuis, je ne m'arrête plus.

A women's perspective on the Tour du Léman

Interview with Rowing Club Port-Marly / RG München 1972 / AS1881 Strasbourg, 20th in 2016.

Ladies, how did rowing come into your lives ?

Emmanuelle Rousseau, 59 years old: I started rowing at school. I stopped for several years and then took it up again in the UK.

Livia Sivatte, 50 years old: I started rowing in Martinique. It was important for me to practice an open-air sport as I love nature.

Dagmar Patrigot, 65 years old: My father was a rower himself, and got me started at the age of 14. I was hooked straight away.

Marie-Catherine Lorenzo, 53 years old: I discovered the sport thanks to a colleague who practiced the sport.

Claire Gastaud, 52 years old: Rowing has been part of my life since the age of 12 and my passion for the sport hasn't changed.

Marie-Catherine Lorenzo, 53 ans: De mon côté, j'ai découvert l'aviron grâce à une collègue qui pratiquait ce sport.

Claire Gastaud, 52 ans: L'aviron est dans ma vie depuis que j'ai 12 ans ! J'ai repris après une pause de vingt ans, mais ma passion pour la discipline n'a pas changé.

Les femmes sont sous-représentées dans de nombreux sports. Qu'en est-il dans l'aviron ?

MC.L: Je pense que les femmes sont plutôt bien représentées dans notre sport. Dans mon club, les femmes de la catégorie vétérans font même de meilleures performances que les hommes !

D.P: J'ai le même sentiment. Dans mon club, les femmes sont bien représentées.

E.R: Il y a même de grandes championnes d'aviron ! Le problème de ce sport, ce n'est pas la parité hommes-femmes. Je dirais que c'est plutôt que l'aviron reste une discipline assez méconnue du grand public.

Quels sont les attraits que représente votre sport ?

E.R: L'aviron demande beaucoup de concentration. Il est aussi possible de pratiquer ce sport en randonnée, ce qui est très agréable. Il y a généralement une bonne ambiance dans les clubs, ce qui est très important.

Pourquoi une équipe 100% féminine, pourquoi ne pas participer en « mixte » ?

L.S: D'abord parce que c'était un pari audacieux et qu'il était important pour nous de montrer que c'était réalisable.

MC.L: Il est vrai qu'une présence masculine nous permettrait de faire une meilleure performance, mais le bateau reste étroit. Je me sens plus à l'aise de passer 16 heures à bord avec d'autres femmes.

E.R: Et puis, nous étions cinq femmes, alors pourquoi ne pas faire une équipe féminine ?

D.P: Personnellement, je trouve que la gestion de la course est plus facile et agréable ainsi.

Que diriez-vous à d'autres femmes qui auraient envie de se lancer dans l'aventure ?

C.G: N'hésitez pas ! Venez découvrir un lac plein de richesses et des paysages magnifiques !

D.P: Les femmes sont tout à fait capables de réaliser cette épreuve, c'est une aventure fantastique.

E.R: Préparez-vous bien et participez ! C'est une très belle course et une expérience inoubliable.

L.S: Rejoignez-nous dans l'aventure, c'est un formidable challenge !

Women are under-represented in many sports. What is the situation in rowing ?

MC.L: Women are actually rather well-represented in our sport. In my club, the women in the veterans category have an even better performance than the men !

D.P: I feel the same. In my club, women are well-represented.

E.R: There are some great women champions in rowing! The main problem with this sport is not the parity but rather that, apart from the very top levels, it remains a sport which is not very well known by the public.

What are the main attractions that characterize your sport ?

E.R: It is a complete sport, which can be practiced as a team or alone. Rowing requires a lot of concentration. To cap it all there is generally a good ambience in the clubs which is really important.

Why a 100% women's team when it is possible to enter a "mixed" team ?

L.S: Firstly because it was a bold challenge and it was important for us to show it could be done.

MC.L: A male presence would have allowed us to arrive earlier, but our team remained bonded and I feel more at ease spending 16 hours on board with other women.

E.R: And anyway, we were five women so why not try a women's team ?

D.P: Personally, I find managing the race is easier and more enjoyable that way.

What would you say to other women who are looking to tackle this adventure ?

C.G: Don't wait ! Come and discover a lake full of wonderful landscapes !

D.P: Women are more than capable of managing this challenge, it is a fantastic adventure.

E.R: Prepare well and take part! It is a beautiful race and an unforgettable experience.

L.S: Join us in the adventure it is a formidable challenge !



▲ Dagmar Patrigot, Emmanuelle Rousseau, Livia Sivatte, Claire Gastaud & Marie-Catherine Lorenzo



Inauguration des locaux au Port-Noir

Le club, grâce à ses nouvelles installations et en raison de sa situation magnifique hors des bruits et du mouvement de la ville, voit son effectif augmenter.

Official launch of the club's new facilities at Port Noir

The club, thanks to its new facilities and magnificent location sees its membership grow.



La section est chargée d'organiser le Championnat de Suisse

Cela permet de démontrer d'une façon éclatante sa vitalité. L'organisation est parfaite et l'événement remporte un franc succès.

Organisation of the Swiss Championships.



Les deux frères Karamata, Stauffer et Martin remportent le titre de Champion Suisse en yoles de mer après 24 ans d'attente !

Stauffer, Martin and the brothers Karamata win the Swiss Champions title in coastal boats.



Le record de 53'000 km ramés en 6070 sorties tombe !

Tous ces déplacements mènent à de nombreux succès des rameurs de la section.

53,000 km rowed, in 6070 outings: a record !



Premier Tour du Léman à l'Aviron !

À l'occasion du Centenaire de la Société Nautique de Genève, chaque section devait organiser une manifestation. Voué à l'origine à n'être organisé qu'une seule et unique fois, le Tour est rapidement devenu, grâce notamment à la fidélité des participants, un rendez-vous annuel international.

First Tour du Léman !

For its centenary, Société Nautique de Genève asked each of its sections to organize a special event. Planned as a one-off event, the Tour rapidly became an international annual event.



1933

1939

1941

1956

1961-62

1964

1966

1967

1972

Début des cours d'aviron

Création de véritables cours à l'attention des élèves, qui réuniront rapidement jusqu'à 70 participants ! Des cours qui existent toujours aujourd'hui.

Beginning of rowing lessons
Start of lessons for the pupils.

Maurice Matthey est élu Président de la Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron

Après Félix Wanner 1900-01 et Louis Choisy 1924-25, il devient le troisième membre de la section à accéder à cette fonction pour une année

Maurice Matthey is elected President of the Swiss Rowing Federation, after Félix Wanner 1900-01 and Louis Choisy 1924-25.



Inauguration du nouveau centre d'entraînement sur le Rhône

L'entraînement sur le lac, trop mouvementé, ne pouvant plus se poursuivre, la section aviron inaugure un garage sur le Rhône afin de pouvoir poursuivre ses activités en toutes circonstances.

Opening of the new training centre on the Rhône.



Un titre européen

Le 5 août, le skiffier Wachsmuth, représentant la Suisse au Match des Cinq Nations, remporte une superbe victoire qui le sacre champion d'Europe junior.

The sculler Wachsmuth, representing Switzerland, conquers the title of Junior European Champion.



ELODIE MIRZA, CHAMPIONNE SUISSE



▲ Elodie Mirza, Aurelia-Maxima Janzen, Anna Biontino & Margot Kovacs

Les championnats suisses d'aviron se sont tenus du 30 juin au 2 juillet derniers à Lucerne. La Société Nautique de Genève est revenue avec trois titres, dont celui d'Elodie Mirza en quatre de couple minimes.

Tu as remporté le titre de Championne suisse quatre de couple minimes (CJW4x) aux côtés d'Anna Biontino de la SNG et de Margot Kovacs et Aurelia-Maxima Janzen début juillet. Peux-tu nous parler de cette belle performance ?

Pour cette compétition, je me suis entraînée entre trois et quatre fois par semaine à hauteur de deux heures par session. Je suis extrêmement heureuse de voir que tous ces efforts ont été fructueux et très fière de ramener ce titre à mon club.

Qu'est-ce qui te plaît dans l'aviron ?

L'aviron est un sport très complet qui demande d'utiliser tout son corps pour faire avancer le bateau de la bonne manière. J'adore cette sensation de glisse. Comme je suis quelqu'un qui aime beaucoup bouger, c'est vraiment le sport parfait pour moi. On ne s'ennuie jamais, puisqu'il existe plusieurs disciplines: le skiff, le double et le quatre, entre autres.

Pourquoi est-ce important de représenter la Société Nautique de Genève ?

Cela fait bientôt deux ans que j'ai la chance d'évoluer au sein de la SNG. J'affectionne particulièrement ce club et suis fière de le représenter. Comme nous sommes peu dans la section aviron, cela permet d'avoir une super ambiance, où tout le monde se soutient malgré les différences d'âge.

Elodie Mirza, Swiss Champion

The Swiss Rowing Championships took place in Lucern from June 30 till July 2. Société Nautique de Genève returned with three titles, one of which conquered by Elodie Mirza in the Championship junior quad.

Elodie, you won the title of Swiss Champion in the CJW4x alongside Anna Biontino from the SNG and Margot Kovacs and Aurelia-Maxima Janzen. Tell us about this performance ?

In order to get ready, I trained three to four times per week during two hours. I am really happy to see that these efforts have been fruitful and I am proud to bring this title to my club.

What do you like about rowing ?

Rowing is a very complete sport. I also love the feeling of gliding, the repetitive movement of the oars which I find calming. As I am someone who really likes to keep moving, it is really the perfect sport for me. You can also row singlehandedly, double or with four people; it's nice to change !

Why is it important to represent the Société Nautique de Genève ?

I am particularly fond of this club and am proud to represent it. We aren't that many in the rowing section, but the team atmosphere is great, and everyone helps each other despite the differences of age.

Le Tour du Léman EN SOLITAIRE



La 45^e édition du Tour du Léman à l'Aviron marquera la trentième participation de Christian Klandt (dont vingt-sept en équipe).

Depuis sa première participation à l'âge de quinze ans, le rameur allemand s'est toujours efforcé d'être présent pour cet événement annuel incontournable.

Cette année, pour marquer le coup, Christian, 46 ans, s'élancera seul, à bord d'un skiff, pour la troisième fois. Après 2001 et 2012, il tentera à nouveau de passer sous la barre des 16 heures.

The 45th edition of the Tour du Léman à l'Aviron will mark the thirtieth participation of Christian Klandt, of which 27 have been in a team.

Since his first participation at the age of 15, the German rower has always endeavoured to be present at this annual event.

This year, in order to celebrate his thirtieth «anniversary», Christian, now 46 years old, will set off alone on a skiff, for the third time. After 2001 and 2012, he will try to complete once more the course in less than sixteen hours.

Palmarès

Temps

2016	Entente RTHC Bayer Leverkusen / Bonner RG / Siegburger RV	12h10'30"
2015	RTHC Bayer Leverkusen / Bonner RG / Siegburger RV	02h48'55"*****
2014	RTHC Leverkusen/RaW Berlin/Dresdner RC/Bonner RG	12h14'11"
2013	RC Hamm / Mainzer RV / RC Nürtingen / Stuttgart-Cannstatter RC / Bonner RV (Jet d'Eau)	12h06'29"
2012	Ludwigshafener Ruderverein von 1878	11h45'46"
2011	RC Hamm, Karlsruher Rheinklub Alemania, Mainzer RV, Stuttgart – Cannstatter RC Jet d'eau	11h43'30"
2010	Mainzer RV/Stuttgart-cannstatter RC/Ulmer RC Donau/RC Hamm	13h10'36"*****
2009	Clydesdale ARC/RGM Karlsruher RV Wiking/Stuttgart Cannstatter RC/Mainzer RV, sur yolette	12h17'42"
2008	Karlsruher RV Wiking/Bonner RV/Mainzer RV/Kitzinger RV	13h33'15"
2007	Karlsruher RV Wiking/Bonner RV/Mainzer RV, sur yolette	11h55'19"
2006	Dresdner RV/Dresdner RC, sur yolette	12h00'22"
2005	Bonner R.-V. 1882 e.V./Mainzer R.-V. e.V., sur yolette	12h28'25"
2004	Dresdner Ruderclub (five for Dresden), sur yolette	12h41'00"
2003	Karlsruhe RV Viking/Bonner RV/Breisacher RV/RTHC Leverkusen, sur yolette	12h13'57"
2002	Koblenz/Neuwied/Bonn, sur yolette	13h14'00"
2001	Ludwigshafener RV/Mulheimer Wassersport, sur yolette	12h53'00"
2000	Turbo Bonn, sur yolette	11h58'34"
1999	Karlsruher RV Wiking/Neuwieder RG, sur yolette	13h15'40"⊙
1998	Interrompu au large de Rivaz / Neuwieder RG / Karlsruher RV Wiking	04h14
1997	Turbo Bonn, sur yolette	13h31'18"
1995	Turbo Bonn, sur yolette	12h15'34"
1994	Turbo Bonn, sur yolette	12h22'29"
1993	RG Red Bull Bonn, sur yolette	08h43'20"*****
1992	Turbo Bonn, sur yolette	13h03'42"
1991	Turbo Bonn, sur yolette	13h09'08"
1990	Turbo Bonn, sur yolette	12h30'31"
1989	Bonner RV/WSD Düsseldorf/SRV Bonn, sur yolette	12h28'34"
1988	ARCR Bonn/GTRV Neuwied/Bonner RV, sur yolette	11h00'52"***
1987	Bonn/Bückerburg/Lehrte/Bonn/Neuwieder, sur yolette	*
1986	Interrompu	12h46'06"
1985	Kassel-Marbach-Grenzach-Giessen-Heidelberg, sur yolette	12h40'52"
1984	Marbacher/Kassel, sur yolette	07h13' *
1983	Ludwigshafener RV, sur yolette	11h25'10"****
1982	Hevella Berlin, sur yolette	13h08'20"
1981	Heidelbergt/Giessen, sur yolette	13h26'30"
1980	Viking Utrecht, sur yolette	13h32'52"
1979	Viking Utrecht, sur yolette	13h59'20"
1978	Marbacher RV / Heidelberger RV	13h30'03"
1977	Bonn/Hamburg/Godesberg, sur yole de mer	13h50
1976	École de grenadier, Izone / SN Genève FRC Morges SC Rorschach	⊙⊙
1975	Bonn / Beuel / Essen SN Genève	13h47'48"
1974	Bonn Beuel/Breisacher RV sur Yole de mer	03h51'45"****
1973	Bonn/Badeneysee/Essen, sur yolette (en couple)	15h38'27"
1972	Société Nautique de Monaco, sur yole de mer	16h53'00"

* Course interrompue en raison de mauvaises conditions météorologiques
 ** Course raccourcie en raison des mauvaises conditions météorologiques (Tour du Petit-lac le dimanche matin)
 *** Course raccourcie en raison de mauvaises conditions météorologiques (Genève-Rolle et retour, deux fois)
 **** Course raccourcie en raison de mauvaises conditions météorologiques (Genève-Lausanne-Genève)
 ***** Parcours modifié en raison des conditions météorologiques (Genève-Montreux-Genève)
 ***** Parcours modifié en raison des conditions météorologiques (Genève-Rivaz-Genève)
 ***** Parcours modifié en raison des conditions météorologiques (Genève-Tougue-Genève-Corsier-Genève)
 Record battu dans une catégorie spécifique (cf. Temps forts)

* Race stopped due to bad weather
 ** Race shortened due to bad weather (Tour of the small lake Sunday morning)
 *** Race shortened due to bad weather (Geneva-Rolle and back twice)
 **** Race shortened due to bad weather (Geneva-Lausanne-Geneva)
 ***** Course modified due to bad weather (Geneva-Montreux-Geneva)
 ***** Course modified due to bad weather
 ⊙***** Course modified due to bad weather (Geneva-Tougue-Geneva-Corsier-Geneva)
 Record in specific class (see Highlights)

Extrait du règlement

Parcours:

160 km sur le Léman, sans escale ni aide extérieure, de Genève à Genève en longeant la côte suisse puis française. Pour prétendre à un classement, chaque participant doit impérativement et sous peine de sanction (de la pénalité de temps à la disqualification) passer à tous les postes de contrôle indiqués sur la feuille du parcours qui font toute partie intégrante du tracé à suivre pendant l'épreuve. Tous les postes de contrôle doivent être passés entre la terre et la marque sauf celui d'Yvoire (Rovorée). Une pénalité d'au moins 5 minutes sera infligée à toute équipe qui n'aura pas passé correctement un poste de contrôle. Si à dire du contrôleur, l'avantage que s'est ainsi octroyé ladite équipe est supérieur à 5 minutes, le gain de temps ainsi estimé sera ajouté à la pénalité de 5 minutes. En cas de récidive, l'équipe peut être mise hors course. Toute décision du jury et/ou comité de course est sans appel.

Types de bateaux:

Quatre avec barreur, armements en pointe ou en couple capables d'affronter les conditions atmosphériques du Léman. Durant l'épreuve, les cinq équipiers peuvent alternativement ramer et barrer. Le temps nécessaire aux rotations n'est pas neutralisé.

Admissibilité:

Tout sportif, âgé d'au moins 16 ans révolus, physiquement, psychiquement et techniquement entraîné de manière adaptée et appropriée aux rigueurs de l'épreuve, sachant nager 500 mètres au moins, étant en bonne santé, et ne présentant pas de contre-indication à la pratique en compétition de l'aviron. Des ententes composées d'équipiers de différents clubs peuvent participer. Tout participant membre d'un club affilié à la Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron doit présenter avant le départ une licence de compétition valable. A défaut, il lui sera fait interdiction de concourir.

Catégories:

Elite homme: Le plus jeune rameur atteint l'âge de 19 ans l'année du Tour ou précédemment;
Elite féminine: La plus jeune rameuse atteint l'âge de 19 ans l'année du Tour ou précédemment;
Masters/Maîtres: Equipe dont la moyenne d'âge est d'au moins 40 ans et dont le plus jeune rameur a atteint l'âge de 35 ans au plus tard l'année précédant celle du Tour;
Mixte: Equipe composée d'au moins deux dames.
Novice: Equipe dont au moins quatre (4) équipiers n'ont pas déjà participé à plus de trois (3) Tours, celui de l'année en cours n'est pas pris en considération ;

Armement de pointe:

Il n'y a pas de catégorie en fonction du poids. L'organisateur se réserve le droit d'ajouter/supprimer des catégories selon les inscriptions reçues.

Prix:

Un prix est offert au vainqueur de chaque catégorie pour autant qu'au moins trois (3) équipages provenant de deux (2) clubs différents se soient inscrits.

Inscription:

Auprès de la Société Nautique de Genève, (courriel, télécopie ou poste) jusqu'au 31 août précédant le Tour.

Finance d'inscription:

CHF 300.- / Euro 280.- par équipe, payable intégralement au plus tard à 21 heures le vendredi précédant le départ. Ce prix comprend: hébergement en dortoirs du jeudi au dimanche à 10 h; apéritif d'ouverture vendredi soir; repas à l'arrivée de la régatée; déjeuner de clôture dimanche à midi; prix et souvenirs.

Équipement obligatoire:

Seules les équipes munies de leurs propres gilets de sauvetage (pas autogonflants) [un par participant (rameurs et barreur)],

d'une écope et/ou d'une pompe, d'un sifflet/corne de brume ou tout autre appareil permettant d'émettre un signal sonore de détresse audible dans un rayon d'au moins 200 mètres [un par équipe], de réserves alimentaires et de boissons potables en suffisance, de papiers d'identité valables, d'assurances RC et accident, seront autorisées à prendre le départ. Il est recommandé aux participants de prendre une boussole ou un GPS. L'organisateur prête contre dépôt de CHF 50.-, numéro, fusées de détresse et lampes à fixer sur le bateau avant le départ. L'organisateur ne met, en principe, pas de bateaux ni de rames à disposition. Cela étant pour les équipes d'outre-mer, il peut organiser des locations de bateau avec d'autres clubs (nombre limité).

Heure limite de passage et Ecart maximum:

Sous peine de mise hors course, (i) le poste de contrôle de Lausanne-Vidy doit être atteint en un temps n'excédant pas 6 heures et 30 minutes à compter de l'heure de départ et (ii) le poste de contrôle du Bouveret doit être atteint en un temps n'excédant pas neuf (9) heures à compter de l'heure de départ, de plus, à ce poste, le retard d'un bateau sur le premier bateau l'ayant passé ne doit pas excéder trois (3) heures.

Instructions de course:

En complément du règlement, des instructions de course peuvent être communiquées aux concurrents en tout temps. En toute circonstance, les concurrents se conforment aux instructions, directives et/ou ordres des arbitres, des contrôleurs, de la surveillance, et/ou du service médical. Tout concurrent et/ou équipage qui ne respecte pas ce qui précède sera disqualifié et pourra se voir interdire toute participation future à l'épreuve.

Danger / Accident:

Tout équipage doit, de son propre chef, prendre toutes les précautions afin d'éviter tout risque d'accident, quitter l'épreuve et aviser immédiatement l'organisateur et se conformer en tous points aux instructions de ce dernier, de plus, les concurrents, équipages et équipiers, spontanément, se prêtent mutuellement toute assistance et/ou procèdent aux opérations de secours.

Mise hors course ou Abandon:

Tout concurrent ou équipage disqualifié en cours d'épreuve, mis hors course ou ayant abandonné, devra d'une part, mettre pied à terre et d'autre part rallier la Société Nautique de Genève par voie terrestre par opposition à lacustre. Un équipage qui abandonne doit impérativement l'annoncer immédiatement à l'organisateur par tout moyen utile.

Responsabilité:

La responsabilité de l'organisateur se limite à assurer la régularité sportive de l'épreuve. Tous les concurrents participent à l'épreuve à leurs risques et périls, et sous leur propre et exclusive responsabilité à tous les effets, à l'exclusion de la responsabilité de l'organisation/organisateur. Il appartient à chaque concurrent de juger, en fonction de notamment ses connaissances, sa condition physique, des équipements dont il dispose, de la force du vent, des prévisions météorologiques, etc., de l'opportunité de prendre ou de ne pas prendre le départ de l'épreuve et/ou de la poursuivre.

Droit à l'image:

Tout participant accepte de rétrocéder à l'organisateur son image au travers notamment de photos, films ou tout autre support de communication sans contre-prestation quelconque.

Publicité:

Les participants sont tenus de porter sans contre-prestation quelconque la publicité choisies et apportée par l'organisateur (autocollants sur la coque ou rames, habits, etc.).

Course:

160 km on Lake Geneva, without stops or extraneous help, from Geneva to Geneva following the Swiss coast first and then the French coast. To be eligible for classification each participant must, under penalty (time penalty to disqualification), pass by all control marks indicated on the course map, all of which are an integral part of the course to be followed throughout the race. All control marks must be passed between the land and the mark except Yvoire (Rovorée). A penalty of at least 5 minutes will be given to any crew that has not correctly passed a control mark. If, according to the controller, the advantage taken by said crew is more than 5 minutes, the estimated time-saving will be added to the 5-minute penalty. In case of recurrence, the crew may be disqualified. Any decision of the jury and / or race committee is not subject to appeal.

Types of Boats:

Coxed four or quad, capable of surviving weather conditions on Lake Geneva. During the event, the five crewmembers are allowed to alternate between rowing and coxing. The changeover time is not discounted.

Eligibility to Compete:

Any sportsmen having reached the age of 16, physically, psychologically and technically trained to meet the requirements of the Tour, able to swim at least 500 meters, in good health, presenting no counter-indications to rowing activity on a competition level. Composite crews are eligible. In order to be eligible, each competitor who is member of a rowing club affiliated to the Swiss Rowing Federation (FSSA) shall present prior to the start a valid and updated racing licence; otherwise he will be banned from the start.

Classes:

Men Elite: crew in which the youngest member has reached the age of 19 before or during the year of the Tour;
Women Elite: crew in which the youngest member has reached the age of 19 before or during the year of the Tour;
Masters: crew in which the average age is at least 40 and the youngest member shall have reached the age of 35 at least the year preceding the Tour;
Mixed Crew: crew in which at least two members shall be women;
Novices: crew with at least four (4) rowers who have not already participated in more than three (3) Tours, excluding this year's Tour;

Sweep boat:

There are no classes by weight. The organiser reserves the right to add/cancel classes according to the entries received.

Prizes:

The winner in each class is awarded a prize so long as at least three (3) crews from a minimum of two (2) different clubs have raced in the relevant class.

Entries:

By Email, fax or by post to Société Nautique de Genève until the 31st of August of the year of the Tour.

Entry Fee:

CHF 300.-/Euro 280.- per crew, to be paid in entirety not later than 9:00 pm on the Friday before the Start of the Tour. This fee includes: accommodation in dormitories from Thursday to 10:00 am Sunday; welcome cocktail on Friday evening; dinner after finishing the Tour; closing lunch on Sunday at noon; prizes and souvenirs.

Compulsory Equipment:

Only competitors (rowers and coxswains) with their own lifejackets (non self inflating), bailer and/or pump, a whistle, air horn or any

Extract of the rules

other sound signalling device capable of attracting attention over at least 200 meters [one per crew], sufficient food and drinkable water, valid ID papers, insurance (third party liability, accident), will be authorised to start the Tour. Each participant is advised to take with him a compass or a GPS. The organiser lends the visual signalling devices, flares and boat numbers against a guarantee of CHF 50.-. The organiser does not, in principle, lend boats or oars. However, for overseas crews the rental of boats from other clubs (limited number) can be organised.

Passing Time Limit and Maximum Gap:

Under penalty of disqualification (i) the control mark of Lausanne-Vidy must be reached within 6 hours and 30 minutes from the time of start and (ii) the control mark of Le Bouveret shall be reached within nine (9) hours maximum from the time of start. Furthermore, at this mark, the time difference of any boat compared to the first boat to pass this mark, shall not exceed three (3) hours.

Race Instructions:

In addition to the Rules of Racing instructions may be given at any time to the competitors. In all circumstances, the competitors shall heed, abide by, and comply with the orders, instructions and directives of the umpires, the controllers, rescue and/or medical service. Any competitor and/or crew who does (do) not abide by the aforementioned shall be disqualified and could be banned from future participations.

Danger / Accident:

Any crew shall, on its own authority, take all the necessary measures to prevent risks of accidents, leave the race, inform immediately the organiser and comply in every way with his instructions. In addition, the competitors, crews and crewmembers shall give spontaneously all necessary help to each other and/or proceed with the proper rescue measures.

Disqualification, Off Course, Withdrawal:

Any competitor or crew who, during the race, has been disqualified, is off course, has been excluded, or has withdrawn or retired from the race shall, on the one hand, get onshore, and on the other hand rejoin the Société Nautique de Genève by land rather than across the lake. Furthermore, a crew which withdraws from the race must immediately notify the organiser thereof by all possible and adequate means.

Responsibilities:

The organiser's sole responsibility is to ensure fair and equitable racing conditions. All competitors shall participate to the race at their own risk, and under their own and exclusive responsibility with the exclusion of the responsibilities pertaining to the organiser. In particular, it is the sole responsibility of each individual competitor to judge for himself, within his knowledge, whether his equipment and physical condition are adequate, what the force of the wind is, the weather forecast, etc., to start the race or not, and/or if to continue the race.

Right to Image:

Each participant accepts the ceding, without recourse to compensation of whatever kind, of the rights to his image to the organiser, mainly through photographs, films or any other appropriate communication medium.

Publicity:

Each participant will be required to carry the publicity chosen and provided by the organiser (stickers on the shell or the oars, clothes, etc.) without recourse to compensation of whatever kind.

L'AVIRON, BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ ?



▲ Le Professeur N. Vuilleumier et son équipe, Tour du Léman à l'Aviron 2016

Le Professeur Nicolas Vuilleumier, chef de service de médecine de laboratoire aux Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), a mené une étude pilote lors du Tour du Léman à l'Aviron 2016. Lui-même rameur depuis longtemps, le médecin et ses co-équipiers souhaitaient connaître l'impact d'un tel effort sur un bilan biologique comportant un profil lipidique, inflammatoire, musculaire et cardiaque.

Vous avez effectué des analyses de sang sur cinq participants du 44^e Tour du Léman à l'Aviron. En quoi consistaient-elles et que souhaitiez-vous investiguer ?

Nous avons tout d'abord effectué des analyses sanguines sur cinq participants, avant et après la course, afin de mesurer l'impact d'un tel effort sur le plan des graisses circulantes, de l'inflammation ainsi que de l'atteinte musculaire squelettique et cardiaque. Les rameurs observés étaient tous équipés, durant la régata, d'une montre permettant de mesurer la fréquence cardiaque, l'énergie dépensée ainsi que le type d'effort fourni.

Qu'avez-vous trouvé ?

Premièrement, nous avons observé que l'énergie fournie durant l'effort a passablement varié d'un individu à l'autre. Certains ont dépensés 4000 calories, d'autres 7500, après 16 heures 25 minutes de course.

Deuxièmement, nous avons constaté que le mauvais cholestérol et le cholestérol total ont en moyenne baissé de 8%, tandis que le bon cholestérol a, pour sa part, augmenté de 13%.

Troisièmement, nous avons observé, sur le plan de l'inflammation, une atteinte du muscle squelettique

Is rowing really beneficial for the human body ?

Professor Nicolas Vuilleumier, head of the medical laboratory service at the Geneva University Hospital (HUG), carried out a study during the Tour du Léman 2016. A former rower himself, the doctor and his team wanted to find out the impact of such an effort on the biological system and conducted a lipid, inflammatory, muscular and cardiac profile of some of the athletes.

You carried out blood tests on five participants of the 44th Tour du Léman. What was the purpose and findings of those tests ?

We took blood tests of five participants before and after the race, in order to measure the impact of such an effort on the circulating fats, on inflammation, as well as the effect on the skeletal and cardiac musculature. The rowers tested were equipped with a watch that could measure the heart rate, energy spent and the type of effort involved.

What did you find out ?

Firstly we noticed that the energy spent during the effort varied from one individual to the other. Some had spent 4000 calories, others 7500 after 16h25 of effort.

Secondly we noticed that the bad cholesterol and the total cholesterol had reduced by 8% on average, whilst the good cholesterol had increased by 13%.

Thirdly we observed a quite significant inflammatory impact on the skeletal and cardiac musculature. Absent before the race, the level of inflammation was 2 to 5 times above the upper limit of the norm for 60% of the participants. This inflammatory state was also accompanied by an increase in a

et cardiaque assez importante. Inexistant avant la course, le niveau d'inflammation était entre deux et cinq fois au-dessus de la limite supérieure de la norme, chez 60% des participants. Cet état inflammatoire était d'ailleurs accompagné d'une augmentation d'un marqueur d'infection bactérienne, qui s'explique le plus vraisemblablement et de manière simpliste par un tube digestif plus « perméable » durant un effort de cette intensité, permettant le passage des bactéries de la flore intestinale dans la circulation sanguine.

Finalement, nos analyses ont montré que l'atteinte musculaire squelettique était importante avec des niveaux observés de 10 à 30 fois au-dessus de la limite supérieure de la norme chez l'ensemble des participants. Concernant la souffrance des cellules du cœur, 40% des participants avaient, à l'arrivée, des valeurs pathologiques assez importantes. Nos résultats suggèrent, par ailleurs, que le degré d'inflammation, de souffrance du cœur et des muscles sont en lien direct avec la fréquence cardiaque maximale atteinte lors de l'effort.

En résumé, participer à une course comme le Tour du Léman à l'Aviron est plutôt positif pour le taux de cholestérol, mais moins positif pour les muscles et le cœur. Alors si cette aventure vous tente, mais que vous souhaitez limiter les risques sur les plans inflammatoire, musculaire et cardiaque, pratiquez avec modération en évitant les pics d'intensité d'effort trop importants lors de la course !

Quelles sont les parties du corps les plus sollicitées ?

Les mains et les fessiers sont clairement les parties les plus malmenées lors d'une course comme celle-ci. Les cuisses et les dorsaux sont également fortement sollicités. À noter aussi qu'un effort tel que celui-ci, en terme de fatigue, nécessite un temps de récupération de l'ordre de 7 à 10 jours, ce qui n'est pas négligeable.

Les conseils pratiques de Nadji Abbas-Terki

Docteur officiel du Tour du Léman à l'Aviron

- ✓ Commencer l'entraînement entre 6 et 12 mois avant la course.
- ✓ Pratiquer l' « interval training », c'est à dire s'habituer à un effort de longue durée et allier des sorties en bassin à d'autres activités sportives comme des randonnées, par exemple.
- ✓ Observer un sommeil suffisant les semaines précédant la course.
- ✓ Eviter les efforts physiques au moins deux semaines avant la régata.
- ✓ La nutrition ainsi que l'hydratation durant la course doivent être bien surveillées afin d'éviter le déficit hydrique ou l'hypoglycémie.
- ✓ Après la course, éviter l'arrêt complet d'activité sportive.

marker for bacterial infection which is most probably simply explained by a more "permeable" digestive tract during an effort of this intensity permitting the passage of the bacteria of the intestinal flora into the bloodstream.

Finally, our analyses showed that the effect on skeletal muscle was significant, with observed levels of 10 to 30 times above the norm for all participants. With regard to how the cardiac cells suffered, 40% of the participants had significant pathological values at the finish line. Amongst other things, our results suggest that the degree of inflammation, the suffering of the cardiac and muscle cells have a direct correlation with the maximal cardiac frequency reached during the effort.

To sum up, taking part in a race like the rowing Tour du Léman is overall positive for cholesterol levels but clearly less good for the muscles and the heart. So, if you are attracted by this adventure but you would like to limit the risks of inflammation, muscular and cardiac problems do so with moderation and avoid the overly large peaks of intensity of effort during the race !

Which parts of the body are most affected ?

The hands and the buttocks are clearly the parts which suffer the most during a race of this kind. The thighs and the back muscles are also put under a large stress. Finally, such an effort requires a recuperation time of 7 to 10 days in terms of pure fatigue, which is quite significant.



Some advice from the official Doctor of the Tour du Léman: Nadji Abbas-Terki

- ✓ Start training 6 to 12 months before the race.
- ✓ Do some interval training: get used to long efforts and combine rowing with other sports.
- ✓ Get sufficient sleep before the race.
- ✓ Avoid physical effort for two weeks before the regatta.
- ✓ Monitor closely nutrition and hydration during the race in order to avoid dehydration or hypoglycemia.
- ✓ After the race avoid a complete stop in sporting activities.

LA RUSSIE S'INVITE SUR LE LÉMAN



Cette année, le Tour du Léman à l'Aviron accueillera pour la seconde fois l'English Rowing Club de Saint-Petersbourg, une équipe tout droit venue de Russie et dont le président d'honneur est Sir Steve Redgrave, quintuple médaillé d'or Olympique en aviron entre 1984 et 2000.

Créé en 1864, le plus vieux club de la ville avait déjà participé à l'édition 2012 de la régates lémanique, rendue très difficile en raison des conditions météorologiques: la pluie avait accompagné les rameurs dès le départ et le vent s'était levé à mi-parcours. Le Comité d'organisation avait dû modifier le parcours, forçant les concurrents à faire demi-tour au large de Rivaz. L'équipe russe avait ainsi terminé à la 17^e place en 14 heures et 36 minutes.

Représenté par A. Kabailov, A. Fedorov, A. Konovalov, E. Andreev et V. Miasnikov, le club russe visera cette année à améliorer sa dernière performance et ainsi se rapprocher du haut du classement.

L'English Rowing Club et la SNG se connaissent bien. Les deux équipes ont déjà eu l'occasion de s'affronter à plusieurs reprises, à chaque fois dans une ambiance très amicale.

En juin 2012, les deux équipes s'étaient mesurées l'une à l'autre dans le cadre de la première manche de la régates Jean-Jacques Rousseau. En effet, pour célébrer le tricentenaire de la naissance du philosophe, les suisses avaient été invités à participer à cette course organisée en Russie sur la Neva, au terme de laquelle les russes s'étaient imposés aisément.

En août de la même année, l'équipe russe s'était rendue à Genève afin de participer à la seconde manche de la régates Jean-Jacques Rousseau qui s'était déroulée dans le cadre de l'Aviron sprint Cup pendant les Fêtes de Genève. La SNG avait gagné en catégorie élite alors que les Masters russes l'avaient emporté le lendemain.

La 45^e édition du Tour du Léman à l'Aviron marquera donc la quatrième rencontre des deux clubs.

Russia - a special guest

This year, the Tour du Léman will welcome for the second time in its history the "English Rowing Club" of Saint Petersburg, a Russian team whose Honorary President is Sir Steve Redgrave, 5 times Olympic champion between 1984 and 2000.

Created in 1864, it is the city's oldest club and, incidentally, one of the country's oldest clubs too. The team already participated in the Tour du Léman in 2012 - a race that was particularly difficult due to the bad weather. The organizers had to start the race one hour earlier and modify the course: the rowers could not reach the mark of le Bouveret and came back along the Swiss coast. The Russian team came 17th in 14:36:00 hours.

Represented by Aleksandr Kabailov, Aleksei Fedorov, Alexander Konovalov, Evgeny Andreev and Vitalii Miasnikov, the Russian team's goal this year will be to improve their last performance and get closer to the top of the ranking.

The rowing section of the Société Nautique de Genève (SNG) looks forward to welcoming the Russian competitors. The English Rowing Club and the Geneva club know each other well. Both teams have had the opportunity to race against each other several times, each time in a very friendly manner.

In June 2012, both teams competed against each other in the first leg of the Jean-Jacques Rousseau regatta. Indeed, to celebrate the 300th anniversary of the philosopher's birth, the Swiss team had been invited to participate in a race organised on the Neva in Saint Petersburg, easily won by the Russian team.

In August of the same year, the Russian team came to Geneva to participate in the second leg of the Jean-Jacques Rousseau regatta, during the Fêtes de Genève. The SN Genève won in the elite category while the Russian team won the following day in the Masters category.

The 45th edition of the Tour du Léman à l'Aviron will be the fourth time both clubs compete against each other.



Il a sept vies, pas vous !

Un défibrillateur
sauve des vies chaque jour

LA VOITURE-BALAI, MÉCONNUE DU GRAND PUBLIC

Si vous êtes un fidèle du Tour du Léman, vous avez déjà pu apercevoir la voiture-balai. Celle-ci a une mission bien précise: suivre les concurrents sur les 160 km que comporte l'épreuve et récupérer les rameurs qui abandonnent la course ou qui rencontrent un problème technique.

Ludovic Chatelet, co-responsable de la voiture-balai lors du Tour du Léman à l'Aviron, nous donne quelques précisions quant à ce rôle méconnu du grand public.

Ludovic, à quoi ressemble la voiture-balai du Tour du Léman à l'Aviron ?

Notre voiture balai est en réalité un bus de 12 places, auquel est attachée une remorque chargée de ramener les yolettes en cas d'arrêt de course d'une équipe ou de problème technique. Nous avons également la responsabilité depuis quelques années de récupérer les bouées de passage au fur et à mesure. Ce nouveau rôle nous a permis de connaître d'autres acteurs de la manifestation.

Pourquoi avoir décidé d'être en charge de la voiture-balai ?

Etant sportif et pratiquant l'aviron depuis quinze ans, je me suis proposé pour ce rôle, avec mon collègue Ricardo. Je trouve sympathique de pouvoir conduire et manœuvrer une remorque de cette ampleur. C'est un vrai plaisir de donner de mon temps pour cette manifestation.

Racontez-nous quelques anecdotes que vous avez pu vivre dans ce rôle ?

Il est arrivé que nous récupérions jusqu'à dix bateaux lors d'une seule édition. Parfois, la récupération se fait dans des propriétés privées au bord du lac. Il arrive aussi qu'il soit difficile de savoir exactement où sont les équipages. Être à la tête de la voiture-balai amène vraiment son lot de surprises !

Concrètement, comment se passe une intervention ?

Prenons l'exemple de l'équipe Bristol Ariel Rowing Club l'an dernier. Ricardo et moi avons été informés de leur abandon par téléphone et avons reçu les données relatives à leur emplacement. À notre arrivée, l'équipe avait déjà été prise en charge. Nous avons donc démonté le bateau et l'avons chargé dans notre remorque. Puis, nous avons continué notre route pour assurer la fin de la course.

The Tour du Léman's safety car

If you are a regular of the Tour du Léman, you will have noticed the event's safety car. It has a very precise mission: to follow the competitors over the 160km and pick up the rowers who are forced to abandon or face a technical problem.

Ludovic Chatelet, who is jointly responsible for the safety car for the Tour du Léman, tells us about his poorly known mission.

Ludovic, what does the Tour du Léman safety car look like ?

Well, it is in fact a 12-seater bus with a trailer. During the past few years, we have also been responsible for recovering the marker buoys wherever possible. This new role has given us the opportunity to meet other members of the organisation.

Why did you decide to take charge of the safety car ?

Being an athlete and having rowed for over fifteen years, I volunteered for the role. The job is full of surprises. I also quite like being able to drive and maneuver a trailer of this size. It is a real pleasure to give some of my time for this event.

Have you got some anecdotes to share with us ?

One year, we had to recover ten boat. Sometimes we have to collect them from private properties along the lake. It is sometimes difficult to know exactly where the teams are. Being in charge of the safety car really brings its fair share of surprises.

Exactly what happens when you have to intervene ?

Well, let's take the team of Bristol Ariel Rowing Club as an example. Ricardo and I were told by phone that they had given up, and why. When we arrived on site, the team had already been taken away. So we had to derig the boat, put it on our trailer and then we carried on round the lake to remain available until the end of the race.



Rejoignez l'Ecole Moser
et son programme sport-art-études.
Préparez votre maturité
en restant connecté à votre école.
Aménagement horaires,
encadrement, flexibilité, libre accès
à **MATU ONLINE**

Ecole Moser Genève 022 860 80 80 | Ecole Moser Nyon 022 593 88 88
www.ecolemoser.ch | www.matuonline.ch

ECOLE MOSER

Du primaire
à la maturité
suisse





DEPUIS 1878 SGS RELEVE LES DÉFIS

Nous aidons nos clients du monde entier à opérer de façon durable en améliorant la qualité, la sécurité, la productivité et en réduisant les risques. SGS propose des services indépendants, dans tout secteur d'activité, qui font la différence dans la vie de chaque individu. www.sgs.com

SGS EST LE LEADER MONDIAL DE L'INSPECTION, DU CONTRÔLE, DE L'ANALYSE ET DE LA CERTIFICATION

WHEN YOU NEED TO BE SURE

SGS