

LE TRAIT D'UNION

Bienvenue dans la 5^{ème} lettre d'information de l'AUNL (mars 2010)

Certains d'entre vous qui utilisent la version 6 du navigateur Internet Explorer ont encore des difficultés à accéder au nouveau forum de l'AUNL. Nous vous invitons donc à mettre à jour votre navigateur (la dernière version est la [8](#)) ou à installer un autre navigateur comme [Firefox](#) pour pouvoir profiter pleinement de la nouvelle mouture.

Si vous souhaitez faire passer des articles dans cette lettre ou aider à son élaboration (nous sommes avides de vos commentaires sur les sorties et compétitions, n'hésitez pas à nous en faire part !), contactez-nous à traitunion@aviron-lille.org.

Le forum de l'AUNL

Il est disponible [ici](#). N'oubliez pas de le consulter régulièrement pour vous tenir informé(e) des événements du club.

Si vous n'avez pas encore de pseudo, n'attendez pas une minute de plus : inscrivez-vous directement sur le forum. En cas de problème, vous pouvez envoyer un email à forum@aviron-lille.org.

La vie du Club

Nouveaux membres

L'AUNL accueille régulièrement de nouveaux adhérents. Ce mois-ci, souhaitons la bienvenue à Karine Morel, Lucas Wilczynski et Rayane Benyahya.

Un sourire, et clic !

Nous rappelons à tous les adhérents qu'ils doivent impérativement se faire prendre en photo dans le bureau de Pascal D pour faciliter entre autres la gestion des sorties sur le canal.

La vie en bleu

Vous n'êtes pas encore aux couleurs du club ? N'attendez plus, pour des tarifs allant de 5 à 50€, vous pourrez vous procurer une casquette, une combinaison, un T-shirt manches longues ou courtes. Plus de renseignements sur le panneau d'affichage du club.

C'est cadeau !

Si vous ne l'avez pas encore vu, des cartons ont été placés dans le clubhouse : ils contiennent des T-shirts et fanions du centenaire du club. Servez-vous, tout est gratuit et surtout, tout doit disparaître !

Pour les t-shirts, il ne reste que des petites tailles : 12/14 ans et S.

Les Compétiteurs

Résultats du Critérium d'ergo de Douai du 28 février

Voici le compte-rendu de Pascal Dupuis : bonne organisation et une salle très conviviale.

- À remarquer malheureusement, toujours le manque de participation de nos minimes, puisque seulement deux d'entre eux étaient présents.
- Chez les cadettes, à noter la forte progression d'Aline Benoît qui se classe 4^{ème} (une fois de plus on voit que l'entraînement paie, « à bonne entendeur »).
- Chez les juniors, Aymeric Nguyen arrive à passer un cap, il réalise enfin l'ergo qu'on attendait de lui. Ses efforts sont récompensés.
- Quant aux séniors, très bonne progression de Frédéric Delporte, qui se voit récompensé de ces nombreuses séances de 20 kms à l'ergo. Il réalise son meilleur chrono de tous les temps. Chez les sénières, Gatiennes Desmettre continue son petit bonhomme de chemin et progresse encore.

Les résultats complets sont en pièce jointe.

Prochaine sorties

- 21 mars - Sélective pour la coupe de France à Gand pour les cadets (2 cadettes sont en position de se qualifier).
- 28 mars - Régate de Boulogne pour toutes les catégories. Malheureusement, peu de benjamins (1 sur 6) et minimes (4 sur 9) ont répondu à la convocation.
- 10 et 11 avril - Championnats de zone bateaux courts juniors et seniors sur le bassin des Vieilles-Forges (Ardennes). Qualificatif pour les championnats de France bateaux courts qui se dérouleront à Cazaubon (Gers) du 23 au 25 avril, et pour la coupe de France qui se déroulera à Bourges le 1^{er} et 2 mai.

Les Loisirs

Entraînements loisirs du 17 avril 2010

Quatre membres de la section des loisirs se sont à nouveau entraînés samedi 13 mars sous l'œil vigilant de Pascal. Si vous aussi vous souhaitez améliorer votre technique, faites le savoir sans attendre sur le [sujet correspondant](#) (faites vite, les places partent vite).

Challenge du rameur lillois

Le challenge du rameur lillois a été [mis à jour](#). Pour rappel, nous comptabilisons les kilomètres effectués lors des randonnées jusque fin septembre, les 3 rameurs ayant effectués le plus de kilomètres se verront décerner un prix.

Les Sorties

Randonnée sur la Sambre – 14 mars 2010

Une yolette exclusivement masculine est partie sur la Sambre ce dimanche. Stéphane Guichet, l'un des participants, raconte :

« Huit yolettes venues de différents clubs (Valenciennes, Douai, Lille et St Omer) ont pu profiter d'un plan d'eau lisse comme un miroir, dans un cadre bien plus sympathique que l'habituel port de Lille. Comme tous les ans, le temps fut clément : pas de pluie, pas de vent et quelques rayons de soleil au travers des nuages. Une randonnée fort agréable qui donne envie d'en faire d'autres... »

Randonnée Douai-Marchiennes – 5 avril 2010

Une ch'tite randonnée de 30 kilomètres, ça vous dit ? Ou comment brûler toutes les calories du chocolat englouti la veille, sans devoir traverser la France entière ! C'est par [ici](#) que ça se passe.

Randonnée du Golfe du Morbihan – 5 et 6 juin 2010

Déjà 7 joyeux lurons sont inscrits à cette belle randonnée bretonne, et semblent s'attrister de l'absence de participation féminine... Mesdames (et messieurs bien sûr !), laissez-vous tenter, et ajoutez votre joli petit nom à la liste sur cette [page](#) !

Rallye du Canal du Midi – 16-21 août 2010

Vous aimez les défis ? Alors cette [randonnée](#) est faite pour vous ! L'année dernière, la yolette Pomponette avait terminé deuxième du classement.

Agenda

21 mars	Compétiteurs	Sélective pour la coupe de France à Gand – cadets
28 mars	Compétiteurs	Régate de Boulogne – toutes catégories
5 avril	Loisirs	Randonnées Douai-Marchiennes
10-11 avril	Compétiteurs	Championnats de zone bateaux courts juniors et seniors - bassin des Vieilles-Forges (Ardennes)
5-6 juin	Loisirs	Randonnée Golfe du Morbihan

Pensez à consulter régulièrement le forum pour connaître les **randonnées** programmées et vous y inscrire !

Le calendrier des sorties loisirs est accessible juste [là](#). Vous devez avoir [Acrobat Reader](#) sur votre ordinateur pour le lire.

Divers

Réfection de bateaux et entretien général du club

L'hiver n'est malheureusement pas encore terminé, et d'ici le changement d'heure, vous êtes toujours bienvenu(e)s pour donner un coup de main à la réfection des bateaux, vous pouvez suivre l'actualité sur ce [sujet](#).

Même vos dons de fée du logis seront appréciés pour rendre les vestiaires/WC plus vivables et sains !

Vestiaires

Comme toujours, faites attention à vos affaires : ne laissez rien de valeur dans les vestiaires.