

# LE TRAIT D'UNION

## Bienvenue dans la 25<sup>ème</sup> lettre d'information de l'AUNL (janvier 2012)

Quelle que soit votre section, si vous avez des informations à faire passer dans le Trait d'union, nous vous invitons à nous les faire parvenir avant le 25 de chaque mois. [Contactez nous](#) !

### Edito

Comme vous pouvez le constater, le Trait d'union de ce mois-ci n'est pas envoyé par notre expéditrice habituelle. En effet, Christèle ayant le bonheur d'attendre un heureux évènement, elle ne s'occupera pas du Trait d'union cette année (peut-être l'année prochaine, qui sait ?). Je profite donc de cet édito pour la féliciter et la remercier pour le travail fourni ces deux dernières années.

L'équipe qui s'occupe du Trait d'union va donc être modifiée dans les prochaines semaines, souhaitons la bienvenue à Marie qui s'est occupée de le rédiger ce mois-ci.

J'en profite également pour vous souhaiter à tous une excellente année 2012, pleine de belles randonnées et de victoires en régate !

Stéphane

### Agenda

14 janvier	Loisirs	Séance de perfectionnement avec Pascal
22 janvier	Loisirs	Culs gelés (région parisienne)
29 janvier	Loisirs & compétiteurs	Test ergomètre à Armentières
25-26 février	Loisirs & compétiteurs	Week-end à Etaples
18 mars	Loisirs	Randonnée sur la Sambre
1 <sup>er</sup> mai	Loisirs	Randonnée à Cologne
27 mai	Loisirs	Vogalonga de Venise

Vous trouverez également l'agenda sur le [site du club](#).

### La vie du Club

#### Nouveaux adhérents

Réservons un accueil chaleureux aux nouveaux membres de l'AUNL : Mark Benoist, Vincent Caudrelier, Nicolas Orset, Lulien Pietrzak, Florence Pothier et Ben Van De Giessen.

#### Boutique du club

Les parkas et nouveaux t-shirts sont arrivés. Ils ont été testés et approuvés:

- Les parkas sont bien chaudes et les poches agréables, disponibles en 2 coloris (blanc et bleu marine).
- Les t-shirt sont disponibles en modèle féminin et masculin, élégants et sportifs !

Si vous êtes intéressés, il suffit de laisser un [message](#) ou de remplir les feuilles qui sont affichées au club. Concernant les t-shirts, nous avons quelques exemplaires supplémentaires : si votre taille est disponible, il est possible de les essayer et de les acheter sur-le-champ.

#### Horaires test du mardi

L'expérience des horaires du mardi soir est poursuivie. Le club est ouvert le mardi soir jusqu'à 21h30. Celles et ceux qui le souhaitent peuvent faire de l'ergo ou du tank et, pourquoi pas, organiser des séances de renforcement musculaire ou d'assouplissement.

#### Week-end à Etaples - 25-26 février

Nous vous proposons, une fois n'est pas coutume, de vous inscrire pour un week-end à Etaples. Les plus anciens d'entre nous ont déjà pu faire cette expérience, pour les autres vous pouvez regarder dans la Galerie photos du site, en 2007 et 2008, où un tel week-end avait déjà été organisé. Le départ se ferait le samedi matin, retour dimanche soir. Au programme : **char à voile, cerf-volant, pâtés de sable et balade à vélo**, l'idée étant de passer un peu de bon temps en attendant les beaux jours.

Notre ami Pascal F. peut louer, pour la nuit de samedi à dimanche, un gîte pour 20 personnes à un tarif défiant toute concurrence. Afin de faciliter l'organisation et de valider la réservation, nous devons être sûrs d'être assez nombreux. Merci de prendre vos agendas 2012 vierges et de vous [inscrire](#) rapidement si vous êtes intéressés ! Naturellement, les conjoint(e)s sont les bienvenus.

### **Bertha en quête de renaissance**

Notre chère Bertha est toujours en attente de relooking !

Figure de proue de notre club, à nous de la rendre si belle que tous les autres clubs nous l'envieront lors de nos futures sorties !!

Venez [prêter main forte](#) à la petite équipe qui s'est déjà formée.

### **Sortie Inquest et/ou restaurant – 9 décembre 2011**

Nous remercions Julie pour sa bonne initiative ! La soirée Inquest et resto a eu un franc succès, compétiteurs et loisirs ont pu partager une sortie plus qu'agréable !!

Après un effort sportif et intellectuel, les estomacs gargouillant ont retrouvé le reste des convives pour partager un joyeux repas !

Cette session a attiré de nombreux rameurs, notamment des nouveaux venus de cette année avides de nouvelles rencontres au sein du club.

### **Entretien des bateaux – janvier 2012**

Nos bateaux ont toujours besoin d'entretien. Le travail de rénovation est amorcé sur Pomponnette... et il y a de quoi faire. Toutes les mains sont les bienvenues !

### **Carnet Rose :**

Frédéric Delporte est le papa de la petite Emma, née le 8 novembre 2011. Nous lui souhaitons, ainsi qu'à ses parents, beaucoup de bonheur.

## **Les Compétiteurs**

Pour ce mois de décembre, comme tous les ans en cette période hivernale, l'entraînement en salle est prépondérant. Le temps est donc venu pour tous les compétiteurs d'affronter leurs limites lors des tests ergométriques.

### **Résultats des tests**

Le 4 décembre 2011, à la salle Jean Rostand à Armentières, cadets, juniors et seniors ont pu confirmer leur plus moins bonne forme en cette mi-saison.

En cadette (1500m), Héloïse D'Almeida confirme les attentes en terminant son test en 5'43"5 et décrochant ainsi la 2<sup>ème</sup> place de cet open.

Les cadets hommes (1500m) sont dans les clous et confirment pour la plupart que l'entraînement est bien fait sans être transcendé. Colin et Benoît Henard, terminent respectivement en 5'20"4 et 5'22"2, à la 15<sup>ème</sup> et 19<sup>ème</sup> place du classement général. Le classement des autres cadets, Symoens, Lantoine, Jean Bart, Destras, Dechaux et Duquenne entre la 34<sup>ème</sup> et 56<sup>ème</sup> place laisse apparaître une certaine homogénéité de niveaux dans le groupe, néanmoins de gros progrès restent à faire.

En junior homme, Cyrille Legros termine à la 7<sup>ème</sup> place en affichant à la fin du test un temps de 6'50"7. Tandis qu'Adrien Donazzan termine lui en 7'22"5 à la 12<sup>ème</sup> place.

Chez les seniors femmes, Gratiennne Desmettre d'adjuge la 2<sup>ème</sup> place en 7'37"8 à 1 centième seulement du leader.

En seniors hommes, des performances notables comme les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> place d'Olivier Grauwin et de Pierre Etienne Pollez, respectivement en 6'12"5 et 6'17"9 ou encore Matthieu Boddart en 6'18"1 qui démontrent que le travail en salle est bien fait et porte ses fruits. Les

Thoma, Fobert, Geloën et Jacquet tantôt déçus, tantôt satisfaits, se situent en première moitié de tableau, sans transcender les scores.

À noter que les minimes participaient eux aussi à ce test sous forme d'animation, un relais par équipes de 4 sur 2000m. Les plus courageux se sont ensuite élancés 3h plus tard pour le test footing, 1500m pour les cadets, cadettes et 3000m pour les juniors et seniors.

### **Les compétiteurs recherchent (toujours) leur barreur/se**

La gloire vous tente, mais sans l'effort physique ? Vous pesez moins de 55kg pour une taille maximale de 1,70m ? Alors vous êtes fait/e pour être barreur/se ! Les compétiteurs ont grand besoin de vous. Si vous êtes prêt/e à leur consacrer du temps et les aider à gagner, une formation vous est proposée juste là.

N'oubliez pas qu'être barreur c'est : des sensations uniques, être membre à part entière de l'équipage et à la fin de la course, la médaille est la même !

## **Les Loisirs**

### **Perfectionnement - 14 janvier**

Les séances de perfectionnement encadrées par Pascal Dupuis se poursuivent. Une séance est prévue le 14 janvier. N'attendez pas pour vous [inscrire](#) !

### **Régates des « culs gelés » - 25 janvier**

Ça y est, nos trois équipages loisir sont complets et s'entraînent dur pour finir dans le peloton de tête des culs gelés.

L'organisation est faite, il ne leur reste plus qu'à ramener au club un nouveau record. Souhaitons leur bonne chance !

### **Randonnée sur la Sambre - 18 mars**

Cette [randonnée de début de saison](#) est ouverte à tous les rameurs. C'est l'occasion pour les nouveaux venus de découvrir le plaisir de la randonnée. Vous pourrez voir les beautés du paysage verdoyant de cette région du Nord. Les rameurs des années précédentes vous le confirmeront, le soleil est toujours assuré près de la forêt de Mormal où serpente la Sambre. Ne quittez pas le lieu sans avoir mangé une bonne tartine de Maroilles !

### **Randonnée de Cologne – 1<sup>er</sup> mai**

Pour la première fois, nous proposons une randonnée sur la Moselle et le Rhin, organisée par le club de Cologne : vous pourrez parcourir 200 km pendant 4 jours. Cette randonnée est ouverte principalement aux rameurs ayant un entraînement régulier. Inscriptions sur [le forum](#).

### **Test ergomètre**

Vous ne savez pas quoi faire le soir en semaine ? Venez vous entraîner sur ergomètre, cela vous permettra de vous entretenir physiquement, de travailler votre geste et en prime, vous pourrez vous inscrire au test ergomètre prévu le [29 janvier](#) prochain. Déjà 3 petites motivées qui, bien qu'elles aient débuté l'aviron cette année, se sont inscrites ! Venez accompagner ces 3 courageuses dans cette folle aventure de l'aviron en salle ; déjà 2 messieurs ont franchi le pas !! Ne l'oublions pas, l'important n'est pas de gagner mais de participer.

## **Divers**

### **Rappel des règles de sécurité**

Comme vous le savez, les bateaux sont **fragiles**, particulièrement ceux en bois. Nous devons donc **tous** apporter la plus grande attention lors de leur mise à l'eau et de leur utilisation.

- 1) Si vous avez le moindre doute sur la façon de procéder, **n'hésitez pas** à vous référer à Pascal Dupuis.
- 2) De la même manière, si vous voyez un rameur en difficulté ou faisant une mauvaise manipulation, vous devez intervenir immédiatement pour l'aider.
- 3) Il n'y a pas de honte à ne pas savoir, nous devons tous nous entraider pour le bien des bateaux et du club.
- 4) Rappelons également que lorsque le niveau de la Deûle est très bas, il est préférable d'utiliser le ponton mobile, quitte à attendre quelques minutes qu'il se libère.

- 5) Sur l'eau, n'oubliez pas de vous retourner régulièrement et de regarder des deux côtés du bateau !
- 6) On tient sa berge ! On navigue toujours à droite du canal (du côté des avirons verts) par rapport au sens du bateau.
- 7) Ramez tout doux sur le bras devant le club : le canal étant plus étroit, les risques de collision augmentent. Vous devez maîtriser votre vitesse.

### **Utilisation du forum**

Plusieurs personnes se posent régulièrement les mêmes questions sur le forum et son utilisation. Afin d'y répondre, des [guides d'utilisation](#) sont disponibles et les deux thèmes suivants viennent d'être ajoutés :

[Comment voir rapidement le dernier message d'un sujet](#) et [Comment être tenu au courant des messages ajoutés](#).

### **150 ans d'aviron à Lille**

Le livre de Lucien Meersman, « 150 ans d'aviron à Lille » est toujours disponible, pour le prix de 35€. Si ce n'est déjà fait, vous pouvez en faire l'acquisition dans notre [boutique](#) ou auprès d'Henri GRUEZ (trésorier), Jean MEURIN (président) ou Lucien MEERSMAN (son auteur).