

LE TRAIT D'UNION

Bienvenue dans la 26^{ème} lettre d'information de l'AUNL (Février 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

Malgré l'hiver et le froid qui nous est tombé dessus, l'activité du club n'est pas nulle, loin de là. Entre les compétiteurs qui continuent à s'entraîner, que ce soit en muscu ou sur l'eau. Les loisirs qui sortent ou s'occupent des bateaux. Saluons bien bas le travail fourni par chacun. De même les sorties ne sont pas en restes, après la régates des « culs gelés » et le test ergo d'Armentières, ce sont déjà les prochaines régates et randonnées qui se profilent à l'horizon, apportant l'espoir d'une météo plus clémente et de sorties plus agréables. Afin que tous puissent en profiter au maximum et afin de faciliter l'organisation, pensez à repérer ces dates importantes sur vos agendas respectifs et inscrivez-vous dès que possible aux sorties.

Agenda

11 février	Loisir	Entraînement de perfectionnement
19 février	Compétiteurs	Tête de rivière à Valenciennes
18 mars	Loisirs	Randonnée sur la Sambre
8 avril	Loisirs & compétiteur	Régates de Valenciennes
22 avril	Loisirs	Randonnée à Calais
1 ^{er} mai	Loisirs	Randonnée à Cologne
12-13 mai	Loisirs	Randonnée à Colmar
27 mai	Loisirs	Vogalonga de Venise

Vous trouverez également l'agenda sur le [site du club](#) ou sur le document pdf ci-joint. Pour information, il s'agit là des dates de randonnée organisée par le club, mais il existe plusieurs autres [randonnées-edf](#) organisées dans toute la France. Si vous êtes intéressés il est toujours possible de s'inscrire en candidat libre.

La vie du Club

Horaires test du mardi

L'expérience des horaires du mardi soir se poursuit en Février. Quelque soit l'heure à laquelle vous terminez votre travail, n'hésitez pas à venir vous défouler sur ergo ou parfaire votre technique au tank. Vous pourrez aussi profiter d'un moment de détente grâce à l'ouverture d'une buvette (Voir ci-dessous).

Frigo du club

Chose promise chose due ! Merci à Fanny grâce à qui un bar s'est créé au club house. Il est maintenant possible de partager jus de fruit, sodas à la fin de l'entraînement. Le mode de fonctionnement est participatif. On laisse 10 ou 20 € (ou plus pour les grands buveurs) à Fanny, qui se charge de remplir le [frigo](#). On peut consommer librement dans la limite de la somme donnée. Ce bar étant à l'état d'essai, les prix sont pour l'instant disponibles au club. De plus, pour qu'il soit ouvert un maximum il faudrait des volontaires pour se charger de l'ouverture du frigo quand Fanny n'est pas là.

Entretien des bateaux - février 2012

Nos bateaux ont toujours besoin d'entretien. Le travail de rénovation a bien démarré sur Pomponnette...Les pièces cassées ont été enlevées, de nouvelles ont été taillées! Merci à

tous les motivés qui prennent de leur temps pour donner une nouvelle vie à Pomponnette qui, nous devons le souligner, est nationalement connue! Pour suivre, l'évolution de la rénovation ou pour participer, les infos c'est par [ici](#)!

Boutique du club

N'oubliez pas les parkas et nouveaux t-shirts sont arrivés. Ils ont été testés et approuvés:

- Les parkas sont bien chaudes, 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.

Projet de la nouvelle Piscine 2015

Ça y est le projet de la future piscine Marx Dormoy a été sélectionné. Peu d'informations pour l'instant mais vous pouvez déjà avoir un (petit) aperçu du bâtiment final. [Curieux du projet ?](#)

150 ans d'aviron à Lille

Le livre fait son petit bout de chemin, un article a été publié dans la voix du nord! Si c'est pas classe! L'article est affiché au club et est joint à ce présent Trait-d'union.

Il 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).

Les Compétiteurs

L'hiver s'est fait doux ce qui permet aux compétiteurs de pouvoir travailler aussi bien en salle que sur l'eau tout au long de ces mois de décembre et de janvier.

La seule compétition de janvier se trouve être un test, sur ergomètre, comme celui de décembre 2011, qui permet d'évaluer l'évolution de la progression des individus.

- Chez les seniors hommes, Olivier Grauwin, seul Lillois de sa catégorie, termine deuxième, à nouveau derrière le Gravelinois Frédéric Loorius, avec un temps de 6'10"6, soit 2 secondes de mieux qu'en décembre. Une vraie performance !
- Gratienne Desmettre chez les seniors dames, s'impose cette fois ci, en 7'33 devant la Boulonnaise Laurie Pavageau.
- Héloïse D'Almeida, 2ème en décembre en catégorie cadette, à nouveau sur la seconde marche du podium améliore son record de 6s et termine les 1500m de course en 5'33.
- Du côté des minimes, Tanguy Thiriez et Marc Simboiselle terminent 3emes du relais sur 2000m (1000m+1000m).
- En juniors hommes, Cyril Legros termine 5eme, record battu de 2s puisqu'il franchit la ligne d'arrivé en 6'47 laissant loin derrière lui ses équipiers de club encore retenus au dessus de la barre des 7'.
- Enfin chez les cadets, quasiment tous ont fait tomber leur record personnel établis en décembre 2011, certains l'ont même écrasé de près d'une vingtaine de secondes ! Colin Henard, meilleur cadet lillois de la journée termine 10eme en 5'15.

Prochaine échéance prévue le 19/02/2012 pour la Tête de Rivière Régionale de Valenciennes.

Les Loisirs

Perfectionnement - 11 Février

Les séances de perfectionnement encadrées par Pascal Dupuis se poursuivent. Une séance est prévue le 11 Février. Déjà 3 inscrits sur la liste d'attente, alors n'attendez pas pour vous [inscrire](#) !

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 ! Il reste des places! N'hésiter plus à vous inscrire.

Régate de Valenciennes - 8 Avril 2012

Envie des sensations fortes d'une course sur 1000m ? Envie de vous tester face à d'autres bateaux ? Ou juste envie de vous la jouer comme des compétiteurs ?

Peu importe les raisons, l'opportunité est rare pour des loisirs de participer à une course sur 1000m comme des grands ! Alors si cela vous tente, [sauter sur l'occasion](#) de participer à cette régates (européenne s'il vous plait-).

Un bateau est complet, il reste une place sur le second et pourquoi pas, formons un troisième bateau ?

Randonnée de Calais - 22 Avril

Randonnée organisée pour la première fois par le club de Calais. 25km à parcourir entre Coulogne et Henuin. Envie de participer à cette nouvelle randonnée, [venez](#) compléter la première yolette qui se forme, voire commencer une seconde?

Randonnée de Cologne - 1^{er} mai

Pour les fous d'aviron, pour qui 4 jours non-stop d'aviron c'est le paradis, venez participer à ce séjour 100% aviron: 200km à parcourir entre Cochem et Cologne. Evidemment, randonnée ouverte aux rameurs ayant un entraînement régulier, 50km par jour ce n'est quand même pas rien!

7 motivés pour l'instant, il manque donc 3 personnes pour avoir 2 équipages complets. On ne perd pas espoir de partir à 3 yolettes. Envie de rejoindre [la troupe](#)?

Randonnée de Colmar - 12 et 13 mai

Nous vous proposons à nouveau cette année la possibilité de partir à Colmar. N'ayant jamais été faite par le club, nous avons peu d'information à vous communiquer. A part, la possibilité de passer les écluses présentes sur le parcours en bateau. Ça a l'air fun, [regardez!](#) Si cela vous a donné envie, vous pouvez vous [inscrire!](#)

Les Culs gelés

Le 22 Janvier dernier 3 yolettes remplies de Lillois ont eu la folie de participer à cette célèbre régates "les Culs gelés". Nous pouvons les féliciter pour leur participation. Les entraînements du samedi et/ou dimanche matin ont porté leur fruit. 2 yolettes ont fini dans les 25 premières sur les 80 yolettes engagées dans la course sur un temps plus qu'honorable:

- Pascal, Fanny, Julie, Viviane et Sébastien en 2h07min29s (record Lillois presque battu 2h07min13s - pour l'année prochaine?)
- Stéphane, David, Christophe, Alban et Marie en 2h08min34s

Notre dernier équipage composé principalement de jeunes membres au club:

- Géraldine, Isabelle, Iris, Vincent et Nicolas en 2h37min14s - bien loin du plus mauvais score réalisé dans cette épreuve 3h14min25s

Pour les plus curieux, vous trouverez [ici](#) tous les résultats de cette course ainsi qu'un [résumé](#) de cette journée et [les photos](#).

Test ergomètre

Loin des performances des compétiteurs, un petit groupe de loisirs a décidé de se tester sur ergomètre. Félicitations à Fanny, Marie, Julie, Thierry et Stéphane pour avoir terminé ces 2000m et rendez-vous l'année prochaine pour améliorer les temps établis ?

Divers

Devinette

Cela faisait longtemps qu'une petite devinette ne vous avez pas été proposée. Pour renouer avec une pratique fort sympathique voici la grande question:

- à qui appartiennent ces beaux [yeux](#)?

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](#).