

LE TRAIT D'UNION

Bienvenue dans la 27^{ème} lettre d'information de l'AUNL (Mars 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

Ce mois-ci aura lieu le changement d'heure (le 25 mars) tant attendu et annonçant la possibilité de ramer le soir. Ce sera également le retour des initiations pour les futurs adhérents. N'oublions pas de prendre un peu sur notre temps pour les accueillir, leur apporter conseils et les faire progresser.

Agenda

17 mars	Compétiteurs	Championnat régional de bateaux courts à Gravelines
18 mars	Loisirs	Randonnée sur la Sambre
8 avril	Loisirs & compétiteur	Régates de Valenciennes
22 avril	Loisirs	Randonnée à Calais
28 avril au 1 ^{er} mai	Loisirs	Randonnée à Cologne
12-13 mai	Loisirs	Randonnée à Colmar
27 mai	Loisirs	Vogalonga de Venise
2 juin	Loisirs	Randonnée dans les gorges de la Loire

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

Nouveaux adhérents

Ce mois-ci, nous accueillons de nouveaux adhérents, souhaitons la bienvenue à Aurélia Fleury et Emmanuel Petitfrère.

Ouvertures et fermetures du club

Les 10 et 11 mars aura lieu le « Lill'raid nature ». Pour ne pas gêner le déroulement de cette manifestation, il sera demandé aux rameurs de rentrer plus tôt. Toutes les informations seront notées sur le forum.

Horaires du mardi

Pour rappel, le mardi soir, le club est ouvert jusque 21H30. Quelle que 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). Nous remercions Stéphane qui permet cette ouverture tardive. Cependant, il arrive qu'il ne puisse assurer cette permanence ; pensez à vérifier l'heure de fermeture du club le mardi sur [le forum](#).

Frigo du club

Suite à l'ouverture de la buvette, il est maintenant possible de partager une boisson après avoir partagé l'effort. Le mode de fonctionnement est participatif : on laisse 10 ou 20 € à Fanny et on peut consommer librement dans la limite de la somme donnée. Afin de permettre une ouverture aussi souvent que le club est ouvert, il faudrait des volontaires pour le service lorsque Fanny n'est pas présente au club. Pour vous proposer, il suffit de laisser un message sur le [forum](#).

Entretien des bateaux – mars 2012

Nos bateaux ont toujours besoin d'entretien. Le travail de rénovation sur Pomponnette arrive à son terme... La phase de vernissage est amorcée ! Pomponnette devrait bientôt pouvoir reprendre le large. 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 disponibles à la boutique. 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 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.

Les Compétiteurs

Tête de Rivière de Valenciennes (Escaut - 19/02/2012)

- Un triplet pour l'équipe de skiffeurs seniors hommes lillois qui occupent le podium du 1XSH. Première place pour Olivier Grauwin, suivi de Constant Ryngaert pour sa première sortie sous les couleurs de Lille et depuis son retour de blessure, et Damien Cuisinier complète le podium.
- En deux sans barreur seniors hommes, la paire Lille/Compiègne avec à son bord Pierre Fobert et Guillaume Costa prend la deuxième place, Matthieu Boddaert et Paul Geloën terminent 4èmes, et la 5ème place pour Loïc Gochon et Childéric Rouannet.
- Victime vraisemblablement d'erreur de prise de chrono, Gratienn Desmettre ne brilla pas cette année en skiff senior dame, mais prendra sa revanche lors des prochaines régates.
- Héloïse D'Almeida termine 5ème en skiff cadette et se rapproche à vitesse grand V des meilleures de la ligue.
- Benoit et Colin Hénart, respectivement 5èmes et 6èmes du skiff cadet, montrent une progression encourageante.

Test ergo

A noter que dimanche 12 mars, Pierre Etienne Pollez, Matthieu Boddaert et Paul Geloën ont réalisé dans les locaux du club leur test sur ergomètre en retard du 29 janvier:

- Matthieu Boddaert réalise un temps très correct de 6'16"3
- Paul Geloën bat son record perso en terminant les 2000m en 6'30"5
- Et Pierre Etienne Pollez confirme sa grande forme en 6'13"1, s'adjugeant ainsi un nouveau record personnel et la 3ème place au niveau national poids léger, une vraie performance !

Les Loisirs

Challenge du rameur

Comme chaque année, un classement des rameurs ayant le plus participé aux randonnées est établi. Cette année, on expérimente un nouveau type de classement qui prend en compte la durée de la randonnée, le nombre de randonnées effectuées et la distance parcourue.

Les randonnées ayant commencé, le concours est lancé ! Le classement peut être consulté en suivant ce [lien](#).

Envie de participer ? Rien de plus simple : inscrivez-vous à l'une des nombreuses randonnées proposées par le club ci-dessous.

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 ! Une yolette de remplie, une deuxième en formation, il est encore temps de s'inscrire, n'hésitez pas.

Régate de Valenciennes - 8 avril

Envie des sensations fortes d'une course sur 1000m ? Envie de vous tester face à d'autres bateaux ?

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](#) et inscrivez-vous à cette régata (européenne s'il vous plaît !).

Un bateau est complet, il reste des places sur le second.

Randonnée de Calais - 22 avril

Sortie organisée pour la première fois par le club de Calais, 25km à parcourir entre Coulogne et Henuin. Ouverte à tous, elle peut être l'opportunité pour les nouveaux de découvrir les joies des randonnées.

Envie de participer ? [venez](#) compléter la première yolette qui se forme, voire commencer une seconde.

Randonnée de Cologne – 28 avril au 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 ! Bien évidemment, il est toujours possible de barrer et changer de barreur en cas de fatigue.

7 motivés pour l'instant, il manque donc 3 personnes pour avoir 2 équipages complets. Les derniers indécis, direction le forum pour venir compléter [la troupe](#) !

Randonnée de Colmar – 12 et 13 mai

Nous proposons à nouveau cette année la possibilité de partir à Colmar. N'ayant jamais été faite par le club, nous avons peu d'informations 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](#) !

Randonnée dans les gorges de la Loire – 2 juin

Très jolie randonnée, qui permet d'apprécier les joies d'un paysage montagneux et verdoyant révélant au fur et mesure du parcours des anciennes bâtisses telles qu'églises, manoirs, etc.

Randonnée sans difficulté qui permet un peu de tourisme : une balade pédestre est organisée le samedi avant celle d'aviron qui a lieu le dimanche. D'après Marie qui l'a faite l'année dernière, elle vaut le détour !

Un déplacement en train est prévu Plus tôt les [inscriptions](#) seront faites, moins cher sera le voyage !

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](#).