

LE TRAIT D'UNION

Bienvenue dans la 56^{ème} lettre d'information de l'AUNL (novembre 2014)

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 chaque année, notre pratique du sport passe au nouveau rythme imposé par l'heure d'hiver : finies les sorties les soirs de semaine ! C'est le moment tant attendu de la pratique en salle, qui permet d'éviter la transformation de nos repas d'hiver en matière adipeuse non désirée et souvent mal placée ! Ergomètre, on compte sur toi !

Les nouveaux inscrits peuvent aussi profiter du tank à ramer pour parfaire leur technique sous le regard bienveillant des différents entraîneurs et éducateurs.

N'oubliez pas de consulter régulièrement [le forum](#) et de souscrire à la page [Facebook](#) de l'AUNL pour suivre l'actualité du club.

Agenda

16 novembre 2014	Tout le club	Régate de la journée du 8 à Gravelines
6 et 7 décembre 2014	Loisirs	Randonnée de la Baie des Anges à Nice
13 décembre 2014	Tout le club	Repas de fin d'année
Avril 2015	Loisirs	Régate Hoha Kaha (Nouvelle-Zélande)
1 au 3 mai 2015	Loisirs	Randonnées de Lyon et du Verdon (Lyon et Aiguines)

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

La vie du Club

Règles de sorties sur le canal grand gabarit

Comme vous le savez peut-être, les règles de sorties sur le grand canal ont évolué. En effet le classement de la Deûle par les VNF a changé. Depuis le 1^{er} septembre, nous n'avons plus l'autorisation de ramer en bateau sans barreur sans être accompagné (par un bateau de sécurité ou un bateau barré). Merci à tous de veiller à respecter ces règles de sécurité.

Les nouveaux adhérents

Bienvenue à : Cyril Bensid, Stéphane Bonnefoy, Arnaud Causeret, Théo Durand, Anne Dickes-Coopman, Suzanne Dubois, Célestin Laine, Briac Laine, Benoît Luchier, Hermine Patay, Aurélien Pau, Jean-baptiste Pinet, Gwenaëlle Renier, Antoine Surmon, Antoine Tranchant, Frédéric Verdier,

Repas de fin d'année

C'est devenu une très bonne habitude : Vincent C. remet le couvert et organise un nouveau repas pour la fin d'année. C'est l'occasion de ripailler un peu ensemble et, pour les nouveaux inscrits, de faire plus ample connaissance avec les membres du club autour d'un, voire plusieurs verres : dans la limite que la décence impose bien sûr ! (bon, on a chacun sa définition de cette dernière, je vous l'accorde). La date du 13 décembre 2014 est fixée. Déjà plus de 50 personnes sont au rendez-vous ! [Les infos sont ici](#), pour les inscriptions [c'est ici](#).

Concours du petit baigneur 2014

Le concours est clos pour cette année ! [À consulter ici](#).

Entretien du club

Certains l'ont sûrement constaté, un petit groupe de jeunes motivés a décidé de s'attaquer à la propreté du club. Nous ne pouvons que saluer cette initiative. Il est toujours possible de contribuer au grand nettoyage, plus que nécessaire, au club. Merci de veiller à la propreté du club et au respect du travail effectué, c'est la responsabilité de tous !

Les Compétiteurs

Une superbe journée aux 6000m de Béthune le 19 Octobre, comme l'an dernier les Loisirs étaient de la partie et n'ont pas démerité tout comme le reste de la flotte Lilloise :

- Victoire du 8 J16 avec Lancelot à la barre, Romain, Quentin, Paul, Thibault, Alex, Baptiste, Karel et Hugo
- Victoire du 8 J18 avec Louis Victor à la barre, Corentin, Hugo, Tanguy, Tugdual, Alexi, Yoann, Robinson et Léo Paul
- Victoire du 8 Loisir avec Viviane à la barre, Julie, Pascal, Vincent V, Vincent C, Fred, Carine, Sylvain et Augustin
- Victoire du 4xSF avec Gratienne, Marie, Noémie et Suzanne
- Victoire du 4+SH avec Yves à la barre, Pierre, Colin, Cyril et Greg !!

Les Loisirs

Challenge du rameur

Avec la nouvelle saison débute le challenge du rameur 2014-2015 !

Pour les nouveaux inscrits, sachez que ce concours est ouvert à tous les Loisirs qui participent à des sorties, que cela soit des randonnées ou régates. Nous comptabiliserons les jours et le nombre de randonnées en plus du nombre de kilomètres parcourus. Pas encore de trace du premier rameur qui dépassera le millier de kilomètres, mais on s'en approche d'année en année ! [Le classement 2014-2015 ici](#).

Randonnée de la baie des Anges - 6 et 7/12/2014

Un moment de l'année où bénéficier de la chaleur du Sud est vraiment appréciable, alors qu'ici l'automne sera sans aucun doute bien installé ! Une belle randonnée de 30 km en Yole de mer au large des Alpes Maritimes. Un peu d'expérience est souhaitable, [plus de détails ici](#) !

Hoea Kaha rowing in New Zealand – début avril 2015

Une course à une journée de vol de France, 170 km sur 4 jours dans le décor du Seigneur des anneaux sur des 4 fins barrés : OUI, cela demande un niveau exigeant, OUI, le corps est (un peu) mis à l'épreuve, et OUI, c'est l'occasion de ramer dans des paysages uniques et inoubliables. [Rejoignez les intrépides Viviane et Pascal dans cette nouvelle épopée !](#)

Randonnées de Lyon et du Verdon – 01/05 au 03/05/2015

Le record de l'organisation la plus précoce d'une randonnée est peut-être battu... Stéphane, dit « l'Empereur organisateur/randonneur », propose déjà de passer le premier pont de mai 2015 à visiter Lyon sur la Saône, et de parcourir quelques jours plus tard un site naturel magnifique traversé par les mythiques [gorges du Verdon](#). [Inscrivez-vous !](#)

Entretien et réglages des bateaux

La période hivernale est le bon moment pour entretenir nos bateaux et faire des réglages. On cherche des personnes pleines de bonne volonté pour apporter leurs aides de manière régulière ou même ponctuelle ! [Plus d'infos ici](#).

Divers

Balles de tennis

Nos récentes randonnées nous ont permis de découvrir un système ingénieux de protection à base de balles de tennis usagées. On a besoin d'aide pour finaliser leurs structures, ou même pour récolter encore d'autres balles. [A découvrir ici](#).