

LE TRAIT D'UNION

Bienvenue dans la 14^{ème} lettre d'information de l'AUNL (janvier 2011)

Un message à faire passer ? Un élan de bonne résolution pour participer à la rédaction du Trait d'union? [Contactez nous](#) !

Edito

Comme la coutume le veut, nous vous souhaitons une très belle année 2011 ! Qu'elle soit riche en aviron, en bonne santé, en aviron, en joies, en aviron, en amour, et en aviron bien sûr.

Et à ceux qui se seront fait engoutir par la [vague de grippe](#), nous souhaitons un prompt rétablissement, avec beaucoup de repos, un lit bien chaud et des [vidéos d'aviron sur votre site favori](#).

Agenda

| | | |
|------------|--------------|---|
| 22 janvier | Loisirs | Entraînement suivi par Pascal Dupuis |
| 6 février | Compétiteurs | 2 ^{ème} test d'ergomètre Douai |
| 12 juin | Loisirs | Vogalonga de Venise |
| 4-7 août | Loisirs | Portugal Rowing Tour |
| 15-20 août | Loisirs | 30 ^{ème} rallye du canal du midi |

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

La vie du Club

Nouveaux membres

Ce mois-ci, réservons un accueil chaleureux à Sylvain Tharaud.

Encore du nouveau sur www.aviron-lille.org

Le site Internet de votre club continue de s'enrichir. Désormais, vous pourrez consulter une page supplémentaire contenant une [galerie de vidéos](#). Cette page devrait s'enrichir dans les prochaines semaines au gré des entraînements, régates et autres randonnées.

Pour rappel, vous pouvez également trouver l'historique du trait d'union [ici](#).

Entretien et réparation du matériel

L'entretien des embarcations se poursuit. Les séances ont lieu le mardi, et toutes les informations figurent sur le [forum](#). Petits et grands, novices et experts en bricolage, il y a de quoi faire pour tout le monde ! N'hésitez pas à vous présenter aux séances avec une tenue appropriée.

L'AUNL est à votre [écoute](#)

Pierre Fobert se propose de recueillir vos avis, positifs comme négatifs, sur le club. Vos commentaires seront traités de manière confidentielle. Pour adresser un message à Pierre, suivez ce [lien](#) (il faut pour cela posséder un compte sur le forum, voir ci-dessus pour la procédure). Vous pouvez également utiliser la page [contact du site](#), n'oubliez pas de sélectionner « La vie du club » en destinataire du message (inutile de remplir le champ d'adresse email si vous préférez communiquer anonymement).

Petit 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, 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 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.

150 ans d'Aviron à Lille, une histoire de l'Union Nautique de Lille

N'oubliez pas que vous pouvez encore souscrire au livre de Lucien, « 150 ans d'Aviron à Lille » pour le prix de 30€, frais de port inclus. Passé la date du 31 Janvier, le prix augmentera à 35€ sans les frais de port.

Petit restaurant entre amis

Samedi 11 décembre 2010, une douzaine de membres du club se sont retrouvés autour d'un chaleureux dîner iranien, et les plus courageux ont prolongé en s'affrontant sur les pistes de bowling. La soirée fut enjouée et unanimement appréciée.

Les Compétiteurs

Résultats

- Test d'ergo de décembre : en demi teinte pour les garçons et plutôt satisfaisant pour les seniors dames. Les résultats sont affichés dans la salle d'accueil.
- Stage de Noël : bonne participation, 14 rameurs ont répondu présent, cela faisait longtemps qu'il n'y avait pas eu autant de monde en période de vacances. Le travail fourni fut intéressant. Des vidéos sont en ligne sur le site du club, rubrique Actualités.

À venir

- Prochain rendez-vous pour tous ceux qui ont envie de s'essayer à l'ergo, le dimanche 6 février à Douai : épreuve obligatoire pour les Compétiteurs, surtout si le premier ergo de décembre n'est pas fait ou était insatisfaisant. Nous signalons également à tous les loisirs qui s'entraînent sur ergos en hiver qu'il est possible de participer à ce test. Il n'y a rien à gagner, ni à perdre, uniquement voir où on se situe par rapport aux autres et se dire que toutes les séances de cet hiver n'ont pas été inutiles. [Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 25 janvier.](#)

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

Entraînements Loisirs - 22 janvier

Une nouvelle année commence, il est temps de prendre de bonnes résolutions, comme venir ramer et améliorer sa technique. Votre club pense à vous et propose une sortie technique encadrée par Pascal Dupuis samedi 22 janvier. Si vous aussi vous voulez vous aguerrir : [inscrivez-vous](#) ! Cette séance est ouverte à tous les niveaux. Suivant les personnes inscrites, nous regrouperons les participants pour avoir une yolette homogène afin que la séance profite à tout le monde.

Vogalonga - 12 juin

Quel sprint ! Les inscriptions pour cette randonnée mythique sont désormais closes, mais vous pouvez toujours demander à être mis(e) en [liste d'attente](#). Ne tardez pas si vous ne voulez pas partir à prix d'or.

Portugal Rowing Tour - du 4 au 7 août

Aventuriers avides de nouveauté, cette randonnée s'adresse à vous ! Si vous souhaitez mettre vos pelles au carré dans des eaux inconnues, l'inscription se passe par [là](#).

30^{ème} rallye du canal du midi - du 15 au 20 août

A chaque édition, cet événement fait des émules parmi les plus compétitifs de la section Loisirs, mais il est également ouvert aux rameurs « sans objectif », qui participent pour le simple plaisir de ramer sous le soleil. Pour cette 30^{ème} édition, il est vivement conseillé de s'inscrire au plus vite pour s'assurer une place, alors ne [tardez pas](#) !

Divers

Appel à bras - urgent

Levez la main et faites connaître à Marie votre [disponibilité pour le 15 janvier](#). Elle a besoin de plusieurs paires de bras pour son déménagement.

Le forum de l'AUNL

C'est [l'endroit](#) où vous pourrez vous tenir informés de tout ce qui se passe au club. Il est accessible à tous en lecture. Pour laisser un message, il faut vous enregistrer (un bouton « M'enregistrer » est disponible). Un problème ? Une question ? Une suggestion ? Contactez [l'équipe](#) qui s'occupe du forum. Une rubrique [Tutoriel](#) est disponible pour vous permettre de maîtriser et mieux utiliser le forum.

Vestiaires

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