

LE TRAIT D'UNION

Bienvenue dans la 24^{ème} lettre d'information de l'AUNL (décembre 2011)

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

En attendant de pouvoir repartir en régates ou en randonnée, quelques sorties seront possibles au mois de janvier. Par ailleurs, nous renouons avec la traditionnelle sortie d'un [week-end sur la côte](#) qui vous permettra de découvrir les joies du char à voile ou toute autre activité.

Dans un autre ordre d'idée, Noël approche ! Si la boutique du club reste ouverte pour trouver des idées cadeaux, vous pouvez également vous rendre [sur ce site](#) qui propose le calendrier « Les dieux du bassin ». Comme quoi, il n'y a pas que les rugbymen qui sont musclés !

Agenda

9 décembre 2011	Loisirs & Compétiteurs	Sortie Inquest et/ou restaurant
17 décembre 2011	Loisirs	Entraînement avec Pascal Dupuis
22 janvier 2012	Loisirs	Culs gelés (région parisienne)
29 janvier 2012	Loisirs & compétiteurs	Test ergomètre à Armentières
27 mai 2012	Loisirs	Vogalonga de Venise

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

La vie du Club

Nouveaux adhérents

Réservez un accueil chaleureux aux nouveaux membres de l'AUNL : Jérôme Petitcol, François Vanhove, Thomas Bissuel, Amélie Hennart, Manuel Pragana et Arthur Caloone.

Horaires test du mardi

L'expérience des horaires du mardi soir est poursuivie jusqu'à la fin de l'année : 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.

Il est possible que pendant les vacances de Noël, Stéphane ne puisse pas assurer l'ouverture du club jusqu'à 21h30. Dans ce cas, il le précisera par un message sur le forum.

Sortie Inquest et/ou restaurant – 9 décembre

À l'AUNL, on ne fait pas que ramer ! Julie B. vous propose de vous prendre pour un héros de film d'action le temps d'une séance d'Inquest, et de terminer autour d'un repas convivial à l'Omnia. Ceux qui préfèrent manger aux jeux de combat sont aussi bienvenus évidemment ! Plus on est de fous, plus on rit : rendez-vous sur le forum pour faire part de votre [intérêt](#).

Week-end à Etaples

Le traditionnel week-end à Etaples revient cette année ! Nous vous proposons de réserver le week-end du 25 et 26 février afin de venir découvrir le char à voile dans une ambiance conviviale et décontractée.

Bertha en quête de renaissance

Notre figure de proue demande à être relookée d'urgence. Si vous avez des talents en modelage, sculpture et êtes prêt(e) à consacrer un peu de votre temps à la création de notre nouvelle égérie, merci de vous faire [connaître](#).

Les Compétiteurs

Durant ce mois de Novembre, le club s'est déplacé sur 3 régates : Dunkerque, Toul et Gravelines.

Tête de Rivière de Dunkerque (4000m – 05/11/2011)

Chez les dames, la première à s'élancer fût Gratiennne Desmettre qui remporte avec brio le skiff senior dame en 19'39"09, et dépose sa dauphine Gravelinoise, Emeline Loorius, 10s derrière elle.

Pour leur première compétition en skiff cadette, Suzanne Debusschere et Héloïse d'Almeida terminent respectivement à la 16ème et 17ème place, tandis que Zoé Gueudet s'adjuge la 19ème place.

Chez les hommes, Brice Menet, comme à son habitude, remporte le skiff senior homme en 16'07", laissant son premier poursuivant à 38s. Nicolas Jacquet termine quant à lui à la 8ème place.

Grippé, Antoine Thoma n'a pu se présenter au départ. En deux sans barreur, Pierre Fobert et Benjamin Ryngaert, sortent eux aussi victorieux de cette tête de rivière en 15'52", avec une bonne marge de 52s sur leurs poursuivants. En skiff cadet, Benoit Hénart termine 8ème et son frère Colin 11ème, suivis par Raphael Jean-Bart, Gabin Lantoine et Mathier Devaux, respectivement, 24ème, 32ème et 34ème. Thibault Durantont, forfait, n'a pas concouru.

Tête de Rivière de Toul (5800m – 11/11/2011)

Premier rendez vous de la saison pour les rameurs internationaux français. En grande forme, Pierre Etienne Pollez se classe 1er du skiff senior homme poids léger en 21'45" et 3ème au classement général, à 3 secondes seulement derrière Adrien Hardy (Champion Olympique Athènes 2004).

Olivier Grauwinn, termine lui à la 12ème place du skiff senior homme toutes catégories. En deux sans barreur finalement, les excusés de Dunkerque, Paul Geloenn et Matthieu Boddaert, prennent la 11ème place.

Journée Nationale du 8 (Le pArc – Gravelines – 20/11/2011)

La délégation lilloise était bien étoffée cette année sur les rives du pArc pour cet évènement national annuel, puisqu'une trentaine de rameurs a fait le déplacement. Et qu'ils fussent loisirs, seniors, cadets, cadettes ou minimes, tous brillèrent. Félicitations aux seniors pour leur victoire en pointe. Belle prestation également des loisirs qui, à l'issue du contre la montre sur 1000m, se classent 3^{ème} sur 17 bateaux. Le récit complet et les photos sont [disponibles ici](#).

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

Régates des « culs gelés »

D'un nom peu engageant, cette régata de 25 km vous permettra de vous réchauffer rapidement. Si vous aussi vous souhaitez tenter l'aventure. Il est encore possible de constituer [un troisième équipage](#).

Vogalonga 2012

Les inscriptions pour la Vogalonga 2012 sont [ouvertes](#) jusqu'au 10 décembre, dépêchez vous de vous inscrire. Si vous aimez le *Prosciutto di Parma* et que vous êtes un rien romantique, un petit weekend à Venise agrémenté d'une randonnée dans la lagune vous comblera.

Perfectionnement

Les séances de perfectionnement encadrées par Pascal Dupuis rencontrent de plus en plus de succès, la séance du mois de décembre est déjà complète. Une autre séance sera planifiée au mois de Janvier. N'oubliez pas de surveiller le forum régulièrement.

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.

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).

Statistiques du site web

Vous êtes-vous déjà demandé combien de personnes visitent notre site web ? Quelles sont les pages les plus consultées ? Toutes les réponses à vos questions se trouvent dans [cet article](#).