

LE TRAIT D'UNION

Bienvenue dans la 36^{ème} lettre d'information de l'AUNL (janvier 2013)

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

Tout d'abord, nous souhaitons à tous les rameurs et rameuses lillois une excellente année 2013, avec de belles randonnées pour les loisirs et beaucoup de médailles (si possible en or) pour les compétiteurs.

Comme vous pouvez le noter, c'est une période assez calme pour l'aviron. Encourageons malgré tout les rameurs qui vont participer à la régata des « culs gelés » ainsi que tous ceux qui feront le test ergomètre à la fin du mois.

Notez également l'idée de Vincent de faire un grand repas annuel début février. Ce sera l'occasion de passer un bon moment ensemble et de faire connaissance entre les différents membres du club. N'oubliez pas de vous inscrire, il n'est pas trop tard !

Agenda

20 janvier	Loisirs	Course des « culs gelés »
27 janvier	Compétiteurs et Loisirs	Test ergo à Douai
2 février	Tout le club	Repas du club
29 mars - 2 avril	Loisirs	Hoea Kaha (Nouvelle-Zélande)
29 avril au 5 mai	Loisirs	Randonnée à Berlin
19 mai	Loisirs	La Vogalonga
15-16 juin	Loisirs	Traversée du Golfe du Morbihan

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

La vie du Club

Nouveaux rameurs

Bienvenue aux nouveaux rameurs inscrits récemment : Antoine Blanchard, Thomas Huitric, Aymeric Labaye, Xavier-Pierre Debold, Pierre Lasbleis, Lucile Douliez, Jennifer Ablitt, Thomas Geckeler, Pierre Hum, Laurent Brassard, Mélanie Leroy, Gaspard Buet, Betsy Scherer, Joy Kante.

Repas du club

Nous vous rappelons que le samedi 2 février 2013, nous fêtons la nouvelle année avec un repas mijoté par Vincent Cochin. Si vous souhaitez y participer, aider ou soumettre une idée : direction [le forum](#), [Facebook](#) ou les affichages au club.

L'hiver à l'AUNL

Nous rappelons qu'il n'est plus possible de sortir sur l'eau le soir mais que plusieurs activités de substitution sont proposées. Un [sujet a été ouvert](#) pour résumer tout cela.

Evolution du site web et du forum

Stéphane a fait un peu de ménage sur le forum et les sujets de l'année dernière ont été basculés dans l'[archive "2012"](#).

De même, les utilisateurs qui ne s'étaient jamais connectés ou plus connectés depuis plusieurs années ont été soit supprimés, soit désactivés. Si vous êtes parmi eux : envoyez un e-mail à Stéphane qui pourra réactiver votre compte.

Les Compétiteurs

Le 9 décembre, les compétiteurs se sont rendus à Calais qui recevait cette année le premier Open d'ergomètre et Test footing de la saison.

Les cadets, premiers à s'élancer, ont démontré un niveau global satisfaisant. Hugo Spicht, premier cadet du club en 5'27, a été suivi de très près par Corentin Hingrand et Yoann Destras qui ont respectivement parcouru les 1500m en 5'30 et 5'33. Saluons également la performance d'Alexi Castanié (21^{ème}), Robinson Van Caeneghem (31^{ème}) et Loic Breuil (34^{ème}) pour leur première participation à ce genre d'évènement.

Conrentin Hingrand, plus à l'aise en course à pied, s'est imposé sur 1500m en 5'01"13.

Les minimes, organisés en 2 relais de 4 rameurs sur 2000, se sont emparés des 1^{ère} et 3^{ème} places. Léo Paul Rossi, Tanguy Thirriez, Marc Symboiselle et François Brabant l'ont emporté et Paul Guinard, Paul Jutard, Quentin Jutard et Thibault Castot sont montés sur la 3^{ème} marche du podium. Toujours présents sur terre, Tanguy : 3^{ème}, Léo Paul : 4^{ème} et Paul G. : 5^{ème} ont encore démontré qu'ils étaient bien dans le coup.

Chez les juniors (ergo 2000m, footing 3000m), Benoit et Colin Hénard, 10^{ème} et 15^{ème} à l'ergo en 6'51 et 6'59 ont terminé leur test footing aux places de 9^{ème} et 18^{ème} avec des temps de 12'17 et 12'47.

Leurs équipiers Raphaël Jean Bart (7'19 à l'ergo et 12'22 au footing) et Thibault Duranton (7'25 à l'ergo et 12'59 au footing) ont fait preuve d'une progression encourageante.

Héloïse d'Almeida, toujours au rendez-vous des tests physiques, a terminé 2^{ème} à l'ergo en 7'27 et 2^{ème} au test footing en 13'57.

Seuls présents chez les seniors sous les couleurs de l'AUNL, Constant Ryngaert, qui bat son record personnel à l'ergo en 6'23"7 et s'assure ainsi la présélection en équipe de France - 23 ans, et Brice Menet qui n'a pas souhaité participer au test ergo, a remporté le test footing à une allure toujours aussi impressionnante, en 9'40 pour parcourir les 3000m.

Les Loisirs

Culs gelés -20 janvier

Les entraînements ont débuté le samedi 22 décembre et deux bateaux relèveront donc le défi en se lançant dans cette course de fond, sur 25 km au Coudray-Montceaux le dimanche 20 janvier. Nous leur souhaitons bon courage.

Test ergo à Douai - 27 janvier

Rien à gagner ni rien à perdre, nous proposons aux loisirs de participer à ce test sur 2000 mètres permettant d'évaluer son niveau personnel. Cela permettra également de fixer de nouveaux objectifs pour les séances hivernales d'entraînement sur ergomètre. Les inscriptions se font sur [le forum](#).

Hoea Kaha rowing in New Zealand - du 29 mars au 2 avril

Une course à l'autre bout du monde... Pascal, Viviane et Camille seront de la partie. Encore des motivés pour cette aventure ? Dépêchez-vous de vous [inscrire](#).

Wanderfahrt nach Berlin - du 27 avril au 5 mai

Pour les non germanophones, « Wanderfahrt » signifie randonnée. C'est donc bien à une randonnée à Berlin que nous vous convions. Organisée conjointement avec le club de Cologne, cette sortie vous permettra de visiter Berlin et de ramer dans la région des lacs à l'ouest de la ville. Au programme : Postdam et Brandebourg. Si vous êtes tentés par cette sortie unique (nous ne savons pas si elle sera à nouveau proposée un jour), il suffit de nous laisser un [mot sur le forum](#). Attention il ne reste que deux places à prendre.

Vogalonga -19 mai

Célèbre sortie à Venise et grand succès chaque année, c'est l'opportunité de découvrir Venise sous un autre point de vue : celui de ses canaux ! Avec un record de 1800 bateaux l'année dernière, mieux vaut préparer cette sortie à l'avance. Éblouissement garanti aussi

bien en ville que sur l'eau. Alors pour tous les amoureux des bateaux, l'inscription se fait en suivant [ce lien](#) !

Golfe du Morbihan - 15 et 16 juin

Christophe propose de participer à la traversée [du Golfe du Morbihan](#) au mois de juin. Certes, vous avez un peu de temps pour y réfléchir. N'oubliez pas cependant que plus les inscriptions se font tôt, plus l'organisation est facilitée et de ce fait, les prix du déplacement peuvent être tirés vers le bas (en voyageant en train par exemple).

Challenge du rameur 2013

Le challenge du rameur loisir bat son plein malgré la période hivernale. Le classement est disponible sur [le site](#). Pas de changement ce mois-ci, Camille, Olivier, Stéphane et David restent ex aequo en tête du classement.

Challenge de la ligue 2012

Tous les ans, la ligue Nord-Pas de Calais organise un concours entre les différentes sections loisirs des clubs régionaux. Pour l'année 2012, c'est le club de Lille qui remporte ce challenge avec 800 kilomètres parcourus lors des randonnées régionales. Le classement est disponible sur le [site internet](#).

Divers

Licences FFSA

Nous vous rappelons que les licences sont désormais disponibles sur internet sur le site de la fédération, dans le menu « Espace club » puis « Espace licence » puis « Accès licencié », ou en cliquant [ici](#). Le login vous a été envoyé dans un e-mail de la fédération. Il est impératif de se connecter afin d'ajouter votre photo. N'oubliez pas également, si ce n'est déjà fait, d'apporter un certificat médical au club afin que les informations apparaissent sur votre licence. **Le certificat médical est à renouveler tous les ans.**