

LE TRAIT D'UNION

Bienvenue dans la 47^{ème} lettre d'information de l'AUNL (janvier 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

Nous souhaitons à tous les membres du club une excellente et sportive année 2014, avec pour chacun la réussite et le plaisir qu'il désire dans la pratique de l'aviron. Espérons-la riche en randonnées et en médailles ! Pour cela, pas question d'hiberner cet hiver, d'autant plus qu'il est exceptionnellement doux jusqu'à présent.

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

19 janvier 2014	Loisirs	Régate des Culs gelés (Coudray Montceaux)
22 février 2014	Tout le club	Sortie restau et bowling
01 au 05 mai 2014	Loisirs	Randonnées de Lyon et du Verdon (Lyon et Aiguines)
25 mai 2014	Loisirs	La boucle de Liège
08 juin 2014	Loisirs	Vogalonga (Venise)

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

La vie du Club

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux rameurs :
Daniel Dault, Camille Grignac, Stephane Wilpart.

Quel bon homme, ce Christophe T !

Chaque année, il est d'usage au club de faire une sortie le 1^{er} janvier pour fêter le nouvel an. Une bonne habitude qui s'est vérifiée cette année : tel Pamela Anderson dans « Alerte à Malibu », Christophe n'hésita pas une seconde à risquer sa fragile peau de roux pour sauver la vie d'un chien au bord de la noyade, et ceci sans bouée de soutien. Un élan de courage qui mérite d'être salué.

Bravo Christophe, tu l'as bien mérité cette nuit d'amour avec l'antique Brigitte Bardot !

Tonnelle

Sous l'initiative de la mère d'un de nos jeunes rameurs, le club fait une collecte auprès de ses membres pour acquérir une tonnelle. Elle fit cruellement défaut l'année précédente durant

les sorties ensoleillées, afin d'offrir un coin d'ombre pour éviter l'insolation avant ou après l'effort. Plus d'infos [ici](#).

Les Compétiteurs

Test ergomètre/footing – Calais –08/12/2013

Premiers tests physiques de la saison pour l'ensemble du collectif en ce mois de décembre 2013.

La quasi-totalité des effectifs cadets et juniors du club étaient présents, ainsi que quelques seniors et minimes, afin d'en découdre avec les ergomètres.

Sur la distance de 1500m, les cadets premier cadet du club, Tanguy Thiriez atteint la 9ème place au classement général et devance Léo Paul Rossi (16e) et Henri Tiberghien (21e), le reste du groupe est dispersé en deuxième partie de tableau, on note cependant une belle progression de chacun par rapport aux tests de début d'année réalisés au club, le groupe progresse lentement mais sûrement. Sur la même distance, nos 4 cadettes Noémie Vienne (19e), Léa Vannes (24e), Alice Leroy (32e) et Sophie Cremer (33e) sont à la peine mais montrent, pour certaines, des qualités intéressantes.

Les juniors, sur 2000m emmenés par Donatien Vaast, 3ème en 6'33, Benoit Hénard 6'47 et Colin Hénard (6'51) réalisent un tir groupé avec 6 rameurs entre la 6ème et la 7ème place, une progression intéressante pour la plupart mais là aussi beaucoup de boulot reste à faire. Chez les femmes, Héloïse D'Almeida termine 2ème en 7'31 après une performance compliquée et derrière une Gravelinoise impressionnante en 7'15.

Chez les seniors hommes, Constant Ryngaert avait fait le déplacement afin de défendre une place en équipe de France, mais victime de la pression et d'un coup de moins bien physique, il est contraint d'abandonner en cours de parcours, il réalisera cependant un petit 6'24 le lendemain au pôle espoir afin de valider une performance. Gratiennne Desmettre en senior dame termine 2ème en 7'34 après une très belle course menée à l'envie et au mental, ainsi elle devance Amandine Léraud, 3ème en 7'54.

En vétéran, l'infatigable Jean Meurin, président du club termine 4ème en 9'12 pour parcourir les 2000m.

Pour les plus jeunes, le meilleur relais minime termine à la 4ème!

Au footing, à noter les performances notables de Hugo et Karel qui termine 2ème et 4ème chez les minimes, de Léo Paul et Tanguy respectivement 1er et 2ème en cadet sur 1500m, de Corentin et Héloïse qui s'imposent en junior homme et junior dame et de Gratiennne Desmettre 1ère en senior dame.

À noter la venue au sein du collectif d'encadrement compétition de **Ben Van de Giessen**, ancien international belge et rameur au club depuis 2ans. Gravement blessé au dos, c'est en tant qu'entraîneur qu'il officie désormais au sein du groupe senior, en collaboration avec Pascal, afin de faire partager son expérience et de relancer un groupe arrivé à essoufflement après les départs de grands champions comme Oliver Grauwin et Pierre Etienne Pollez.

Les seniors ont donc réalisé leur test ergo le 14 décembre au club avec des performances tantôt encourageantes, tantôt révélatrices À suivre donc !

Les Loisirs

Les Randonnées 2014

Ça y est, le [calendrier des randonnées](#) a été établi pour cette année ! Pas moins de 29 sorties sont prévues, sous réserve de bonnes volontés pour leurs organisations. Stéphane en a déjà trois à son actif, n'hésitez pas à vous porter volontaire si vous souhaitez emmener le club voir du pays ! Les anciens (dont lui) vous apporteront tout leur savoir-faire pour vous faciliter la tâche.

Sortie restau/bowling du club – 22/02/2014

Faute d'un nombre suffisant de participants en Novembre, Stéphane remet au devant de la scène l'idée d'une sortie restaurant et bowling afin de passer pour ceux qui le souhaitent un bon moment de convivialité. [Plus d'infos ici !](#)

Randonnées de Lyon et du Verdon – 01/05/2014 au 05/05/2014

Et hop, coup double ! Stéphane, grand maître organisateur s'il en est, propose de commencer le premier pont de mai par une belle visite de Lyon sur la Saône, suivie quelques jours plus tard par le parcours d'un site naturel magnifique qui passe par les mythiques gorges du Verdon. [Inscrivez-vous !](#)

La boucle de Liège – 25 mai 2014

Rencontre internationale à Liège, elle constitue une épreuve de 17 300m en 2 tours sur la Meuse. Pour les Loisirs, c'est l'occasion de découvrir l'ambiance d'une régata à 2 heures de Lille. N'hésitez pas à vous y [inscrire](#), les personnes de tous niveaux peuvent y participer.

Vogalonga – 8 juin 2014

C'est la 40^{ème} Édition de la randonnée Vogalonga à Venise, qui permet la découverte de la cité des Doges par ses canaux et sa lagune. Une expérience unique de la ville qui regroupe plus de 1600 bateaux de tous types sur un parcours d'une trentaine de kilomètres. Stéphane a déjà lancé l'invitation au voyage afin d'organiser au mieux et au plus tôt le déplacement : [On y va / Andiamo !](#)

Réglages des bateaux

Les séances d'initiation aux réglages des bateaux continuent, encadrées jusqu'à présent par Stéphane ou Pierre. Déjà 2 séances ont eu lieu, nous sommes en train d'approcher l'érudition ! Certes, à petits pas... Alors faites partie de [la prochaine initiation !](#)

Divers

Quelques livres au sujet de l'aviron

Outre l'ouvrage « 150 ans d'aviron à Lille » de Lucien Meersman qui retrace l'histoire de la société nautique de Lille, vous pouvez désormais acquérir deux autres livres au club. Le premier « **Aviron 2013** », livre de la fédération, à acquérir pour 27 euros avant le 20 décembre auprès de Pascal Dupuis (32 euros après). Le second concerne les randonnées du

Club 2013 : « **Les randonnées 2013** ». Ce dernier, à l'initiative de Stéphane, regroupera les plus belles photos des randonnées du Club de l'année écoulée. Plus d'informations sur [le forum](#).

Vêtements à l'abandon

Nombre d'entre nous oublie des vêtements au club. Ceux-ci sont régulièrement stockés dans des cartons. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à vous rapprocher des responsables du club afin d'essayer de récupérer vos biens, car dans les semaines qui viennent, un nettoyage est prévu, et les vêtements seront jetés ou donnés à l'extérieur du club.