

LE TRAIT D'UNION

Bienvenue dans la 49^{ème} lettre d'information de l'AUNL (mars 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

Encore quelques jours avant le retour des sorties en semaine pour tous ! La douceur des températures ne fait qu'étoffer l'impatience de chacun, j'en suis persuadé. C'est le bon moment pour les absents de l'hiver de revenir se mettre en forme et d'apprécier pleinement la Deûle aux heures d'été !

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

23 mars 2014	Compétiteurs	Championnat régional, critérium minimes
23 mars 2014	Loisirs	Randonnée mystère
29 et 30 mars 2014	Compétiteurs	Championnat régional bateaux courts
06 avril 2014	Compétiteurs	Régate à Valenciennes
11 au 13 avril 2014	Compétiteurs	Championnat de France bateaux courts à Cazaubon
12 et 13 avril 2014	Loisirs	Visite du club de Cologne
13 avril 2014	Loisirs	Randonnée de Calais
19 au 20 avril 2014	Compétiteurs	Régate à Charleville-Mézières
27 avril 2014	Compétiteurs	Régate à Boulogne-sur-Mer
01 au 05 mai 2014	Loisirs	Randonnées de Lyon et du Verdon (Lyon et Aiguines)
11 mai 2014	Loisirs	Randonnée des nénuphars
01 juin 2014	Loisirs	Régate La boucle de Liège
08 juin 2014	Loisirs	Randonnée Vogalonga (Venise)
07 et 08 juin 2014	Loisirs	Randonnée d'Ypres
22 juin 2014	Loisirs	Randonnée d'Armentières
6 et 7 septembre 2014	Loisirs	Randonnée sur le Cher

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

La vie du Club

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux rameurs :
Paul-louis Gallet, Chantal Nauze, Elisabeth Le Brasseur.

Rappel sur la sortie des bateaux

Un événement récent (un bateau double involontairement employé comme arme par destination pour faire boire la tasse à un membre du club en habit du dimanche) devient le prétexte parfait pour rappeler à chacun la méticulosité avec laquelle il faut manipuler les bateaux. Certes pour éviter de les abimer, bien sûr, mais également pour empêcher le catapultage d'êtres humains dans la Deûle.

Mais pas d'inquiétude, il n'y a rien de grave à déplorer, si ce n'est une seconde douche matinale tout habillé pour l'un, et des regards d'enfants coupables et inconsolables pour les deux autres !

Tonnelle

Sous l'initiative de la mère de l'un de nos jeunes rameurs, le club fait une collecte auprès de ses membres pour acquérir une tonnelle. Elle fit cruellement défaut l'année dernière durant les sorties ensoleillées, afin d'offrir un coin d'ombre pour éviter l'insolation avant ou après l'effort. Il nous manque encore environ 230€, tous les dons sont acceptés. N'oubliez pas que vous pouvez déduire 60% de ces dons de vos impôts. Plus d'infos [ici](#).

Passage de brevets pour les Loisirs

Afin d'encadrer et de mesurer la progression des rameurs, il est proposé d'organiser des passages de brevets pour les Loisirs. Un [sujet a été ouvert](#) sur le forum pour en savoir plus. Il est également possible de consulter des fiches dans la rubrique « [Documentation](#) » du club.

Carnet rose

Cécilia et Damien Cuisinier ont eu le bonheur de devenir parents d'une charmante petite Diane, fin janvier. Nous leur adressons toutes nos félicitations pour l'arrivée de cette future championne olympique.

Les Compétiteurs

Test Ergo (Dunkerque 9/02/2014):

Les tests ergo de février sont le dernier test physique officiel organisé par la région, la dernière chance pour nos athlètes d'affirmer leur forme physique en compétition officielle.

Chez les minimes garçons, en relais de 2 rameurs sur 1000m, 5 paires étaient présentes dont notamment la paire Wilpart–Teirlink qui termine 2ème et la paire Werther–Souprayen 4ème.

En cadets, avec 12 engagés, il faut noter une progression notable de quasiment tous les rameurs et de belles surprises notamment la 9ème place d'Henri Tiberghien après une très belle remontée juste derrière son équipier de club Tanguy Thiriez qui termine 8ème. Chez les filles, Noémie Vienne se classe 12ème.

Chez les juniors dames, Héloïse d'Almeida écrase la concurrence et son record personnel pour l'emporter en 7'22 loin devant la 2ème junior. En hommes, Donatien Vaast s'empare de la seconde place en un temps très honorable de 6'28 et qui explose lui aussi son record personnel. Ses équipiers de club en légère stagnation flottent en milieu de classement.

En seniors dames, une première pour le club de Lille, avec 3 lilloises sur le podium TC (Grignac 1ère, Dauphin 2ème et Leroux 3ème) et 3 lilloises sur le podium PL (1ère Pirrot, 2ème Nowicki, 3ème Juhel) !!

Les hommes continuent sur la lancée des dames en s'emparant des 4 premières places (Costa 1er, Fobert 2ème, Paul 3ème, Geloën 4ème).

À noter pour ce mois de février le retour de Constant Ryngaert en équipe de France A, sélectionné pour le stage d'équipe de France qui se déroulait à Séville fin février, en vue de la préparation des championnats de France Bateaux courts et de la Coupe du Monde 2014 à Aiguebelette en France.

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 leur organisation. Rappelons que pour les randonnées éloignées, il est bon de penser à l'organisation plusieurs mois à l'avance. 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) seront ravis de partager tout leur savoir-faire pour vous faciliter la tâche.

Randonnée Mystère – 23/03/2014

En route vers l'inconnu ! Histoire de rythmer un peu la vie des Loisirs d'ici les prochaines randonnées qui, jusqu'à présent, ne sont pas programmées avant avril, Stéphane veut réveiller notre curiosité enfantine en proposant une randonnée dont la destination reste à définir.

Que de sensations en perspective ! [Inscrivez-vous](#) pour l'aventure : qui n'a jamais rêvé de ramer en Sibérie ?

Visite du club de Cologne – 12 et 13/04/2014

Le club de Cologne nous rendra visite le week-end du 12 et 13 avril, avec un équipage qui participera à la boucle de Liège. On prévoit donc une sortie d'entraînement, ouverte à tous bien sûr ! Jaaaa !

Randonnée de Calais – 13/04/2014

Plus proche de nous et accessible à tous les rameurs, la randonnée de Calais est ouverte aux [inscriptions](#).

Randonnée du lac du Bourdon / Initiation voile – 18 et 19/05/2014

Vincent C. propose une randonnée dans l'Yonne, au lac du Bourdon, un bel espace nautique de 220 ha. Un tel week-end de détente avec visite de château, bonne ripaille le soir et initiation à la voile le dimanche, il serait dommage de s'en priver ! À découvrir [ici](#).

La boucle de Liège – 01/06/2014

Rencontre internationale à Liège, elle constitue une épreuve de 17 300 mètres 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.

Randonnée d'Ypres – 7 et 8/06/2014

Randonnée atypique car organisée à l'occasion de la commémoration la première guerre mondiale, elle suivra un fil rouge historique : visite de musée, de la région avoisinante...

Une randonnée qui n'était pas prévue au programme, mais gentiment proposée par la ligue flamande d'aviron. [Plus d'infos ici](#).

Randonnée d'Armentières – 22/06/2014

Située à deux pas de Lille, c'est la désormais coutumière randonnée sur la Lys que propose le club d'Armentières, avec un petit passage sur l'étang du parc de loisirs les Près du Hem. Elle coûte rien, c'est à côté, c'est facile, c'est pas compliqué, [on va y ramer](#) !

Randonnée sur le Cher – 6 et 7/09/2014

Hélène nous propose une belle randonnée dans le Val de Loire, où nous attendent comme environnement touristique châteaux et autres manoirs, demeures seigneuriales et caves de vignoble. Une magnifique manière de traverser l'histoire de la Touraine, que le succès ne dément pas : les inscriptions s'accumulent très vite, aussi, il ne faut pas tarder à [revendiquer sa place](#), il n'y en aura pas pour tout le monde !

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

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.

Retour des devinettes sur le forum

Retour d'une vieille tradition pour animer le forum : [une devinette](#) vous est proposée. La réponse est tombée, aviez-vous deviné juste ?

Aquathlon le dimanche 16 mars

Dimanche 16 mars, un "aquathlon" sera organisé à la piscine Marx-Dormoy. Comme il sera probablement très difficile de se garer à proximité de la piscine, merci de prendre vos précautions et d'éviter d'encombrer les abords de la piscine et du club.

Attention également : il est possible qu'une partie de l'épreuve se déroule sur la Deûle. Si c'est le cas, merci de faire attention aux nageurs et de redoubler de vigilance au départ et à l'arrivée du club.

Ecope

Le club a de nouveau besoin d'écopes : gardez vos vieux bidons de lessive, coupez-les en deux et apportez-les au club. Vous leur offrirez ainsi une deuxième vie bien utile...