

LE TRAIT D'UNION

Bienvenue dans la 52^{ème} lettre d'information de l'AUNL (juin 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

On approche de la période des grandes vacances, synonyme (en théorie) de douces températures et de sorties inoubliables dans le cadre paradisiaque de notre zone d'entraînement chérie. On arrive au terme de la saison des compétitions, et les randonnées continuent à s'organiser, afin de permettre à tous les rameurs d'explorer d'autres plans d'eaux.

Applaudissons Stéphane, qui, sans relâche, s'attelle toujours à l'organisation de la majeure partie d'entre elles. CLAP CLAP !

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

14 et 15 juin 2014	Compétiteurs	Championnats de Zone Nord-Est
22 juin 2014	Loisirs	Randonnée d'Armentières
28 juin 2014	Loisirs	Randonnée de Gent
28 et 29 juin 2014	Compétiteurs	Championnat de France minimes à Mâcon
05 au 07 juillet 2014	Compétiteurs	Championnat de France cadets/juniors à Vichy
12 et 13 juillet 2014	Loisirs	Randonnée d'Amsterdam
18 au 20 juillet	Loisirs	Randonnée à la découverte de Bréhat
16 août 2014	Loisirs	Randonnée de Rotterdam
28 au 31 août 2014	Loisirs	21 st British Rowing tour : Worcester to Purton
6 et 7 septembre 2014	Loisirs	Randonnée sur le Cher
6 et 7 décembre 2014	Loisirs	Randonnée de la Baie des Anges à Nice

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

La vie du Club

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux rameurs :
Quentin Denoyelle, Louis Muller et Robin Pelletier.

Passage de brevets pour les Loisirs

Pour ceux qui souhaitent éprouver leurs techniques, une prochaine session de passage de brevet sera définie dans les semaines qui viennent. 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.

Concours du petit baigneur 2014, augmentation soudaine des participants !

Les bateaux fins rencontrent beaucoup d'intérêt chez les Loisirs cette année, accompagnés régulièrement de tête-à-tête inopportuns avec la Deûle. Si, en plus, les compétiteurs s'y mettent, [la lutte](#) va être acharnée !

Les Compétiteurs

Avril et mai sont toujours 2 mois compliqués à appréhender chez les Compétiteurs, avec des régates qui s'enchaînent presque tous les weekends. Les championnats de France bateaux courts, la coupe de France, nombre de régates régionales et inter-régionales ont permis de constituer des bateaux de club solides afin d'entamer ce mois de juin synonyme de championnat de France pour les seniors, minimes et qualifications cadets-juniors pour les France au mois de juillet.

Héloïse d'Almeida a par exemple réussi à entrer en finale A des championnats de France bateaux courts, dans laquelle elle termine 6ème mais la nouvelle règle de qualification en équipe de France l'oblige à repasser par un test en équipage avec les 3 autres meilleures rameuses de la région lors des championnats de France seniors des 7 et 8 Juin à Bourges afin de glaner un ticket pour l'équipe de France junior B. Constant Ryngaert et son collègue le Niçois Gaël Chocheyras ne parviennent pas à se hisser en finale A et terminent 6ème en finale B des bateaux courts. Pas de sélection en équipe de France pour Constant cette année, c'est donc l'esprit libéré des contraintes de poids (poids léger) et des charges d'entraînement importantes que Constant intègre le 8 lillois pour le championnat bateaux longs de Bourges. Lors de ces championnats de France seniors, le club emmènera d'ailleurs un 8 féminin (Fanny/Cécilia/Gratienne/Julie/Camille/Alice L/Lucile/Alice N/barr: Romain Payen) et un 8 masculin (Benjamin/Pierre/Constant/Guillaume/Damien/Roman/Paul/Grégory/barr: Yves Payen) qui ont fait bonne mine lors des régates de Masse à Mantes-la-Jolie fin mai, une première pour le club : deux 8 seniors sur un même championnat, qui plus est dans une année où le niveau en 8 est relevé avec 15 bateaux chez les femmes et 19 chez les hommes.

À noter en coupe de France des ligues d'aviron qu'Héloïse à bord du 8 junior dame et Romain Payen leur barreur emportent une belle médaille d'argent, là où Tanguy échoue à une malheureuse 4ème place à un souffle du podium du 8 cadet du Nord Pas De Calais.

Chez les minimes, cadets et juniors hommes, les résultats aux différentes régates ont poussé les entraîneurs à revoir leur copie, initialement lancés sur de gros huit (minime, cadet et junior). Les résultats ont montré que parfois en modifiant ou même en scindant les équipages, des performances plus intéressantes sont réalisées.

Deux quatre, un double et un skiff minime, un deux sans barreur, un 8 cadet et un skiff cadette, un quatre barré, un quatre sans barreur junior et un double junior dame, c'est donc

avec un collectif important mais des équipages retravaillés que la délégation lilloise essaiera d'aller chercher un maximum de tickets pour les France lors des championnats de zones minimales, cadets et juniors des 14 et 15 juin au parc de l'Ailette.

Tout reste donc à faire pour faire parler les nombreuses heures d'entraînement qui se sont accumulées depuis septembre 2013. Les rameurs arrivent, vous l'aurez compris, à l'apogée de leur saison !

Les Loisirs

Autonome sur le grand canal

Les sorties en semaine sont chaque année l'occasion de rappeler toutes les règles de sécurité qui réglementent nos sorties sur le grand canal, et les différentes conditions à remplir pour devenir autonome sur cette partie de la Deûle. [À consulter impérativement ici.](#)

Challenge du rameur

Encore une bien belle bataille cette saison, le classement ne cesse d'évoluer ! A découvrir [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 de Gent – 28/06/2014

Venez découvrir la belle ville de Gent en parcourant ses canaux et rivières, sur un trajet ponctué de nombreux monuments historiques. Tout ça en une seule journée ! [Plus d'infos ici.](#)

Randonnée d'Amsterdam – 12 et 13 Juillet 2014 – Une place de libre

Un désistement laisse une place vacante pour participer à la randonnée qui a lieu dans un mois environ. Deux jours pour découvrir par ses canaux la capitale néerlandaise et l'onirique campagne qui l'entoure. [Plus d'infos ici.](#)

Randonnée de Rotterdam – 16 et 17/08/2014

Hop, une randonnée surprise !

Une rameuse Hollandaise de passage il y a quelques semaines nous propose de venir nous balader à Rotterdam le week-end du 15 août. Encore peu d'infos sur le contenu de cette randonnée jusqu'à présent, mais les [inscriptions](#) sont ouvertes !

Randonnée de la baie des Anges – 6 et 7/12/2014

Un moment de l'année où bénéficier de la chaleur du Sud est vraiment appréciable, alors qu'ici l'automne sera sans aucun doute bien installé ! Une belle randonnée de 30 km en Yole de mer au large des Alpes Maritimes. Un peu d'expérience est souhaitable, [plus de détails ici !](#)

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

Championnat du monde d'aviron universitaire, recherche de bénévoles

La fédération d'aviron recherche des bénévoles pour encadrer l'événement du lundi 8 septembre au dimanche 14 septembre 2014. L'événement aura lieu à Gravelines.

[Plus d'infos ici.](#)

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.