

# LE TRAIT D'UNION

Bienvenue dans la 57<sup>ème</sup> lettre d'information de l'AUNL (décembre 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

Et hop, une année de plus au compteur ! Les fêtes de fin d'année arrivent à grand pas, avec leurs lots d'huîtres, escargots, et autres repas copieux et savoureux, arrosés des meilleurs nectars... Très bien, mais n'oublions pas que se maintenir en forme ne consiste pas à arrondir sa ceinture abdominale : Hitchcock n'était certainement pas un rameur de talent, il vous faudra donc faire pénitence à votre retour en janvier, qu'on se le dise !

Joyeuses fêtes à tous.

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

18 janvier 2015	Loisirs	Régate des culs gelés, Coudray Montceaux
Avril 2015	Loisirs	Régate Hoes Kaha (Nouvelle-Zélande)
1 au 3 mai 2015	Loisirs	Randonnées de Lyon et du Verdon (Lyon et Aiguines)
14 au 17 mai 2015	Loisirs	Randonnées des trois rivières, Bayonne

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

## La vie du Club

### Les nouveaux adhérents

Souhaitons la bienvenue à nos nouveaux adhérents : Thomas Charles, Fantine Bonin, Oscar Sentchev, Zephyr Hauton, Benoit Romain, Antonin Van Robaeys, Victor Debacker, Edouard Vanheeghe, Laurent Piriou.

### Règles de sortie sur le canal grand gabarit

Comme vous le savez peut-être, les règles de sorties sur le grand canal ont évolué. En effet le classement de la Deûle par les VNF a changé. Depuis le 1<sup>er</sup> septembre, nous n'avons plus l'autorisation de ramer en bateau sans barreur sans être accompagné (par un bateau de sécurité ou un bateau barré). Il est également important de rappeler la responsabilité des barreurs qui se doivent de rester à proximité des bateaux non barrés pour les alerter des éventuels dangers.

## **Concours du petit baigneur 2014**

Le concours est clos pour cette année ! [À consulter ici.](#)

## **Entretien du club**

Certains l'ont sûrement constaté, un petit groupe de jeunes motivés a décidé de s'attaquer à la propreté du club. Nous ne pouvons que saluer cette initiative. Il est toujours possible de contribuer au grand nettoyage, plus que nécessaire, au club. Merci de veiller à la propreté du club et au respect du travail effectué, c'est la responsabilité de tous !

## **Les Compétiteurs**

Les entraînements vont bon train et les collectifs se densifient, les premiers résultats de la saison sont encourageants !

Bilan de la **Tête de Rivière de Dunkerque** (09/11) qui s'est déroulée dans de très bonnes conditions avec notamment :

- Victoire d'Héloïse en 1xSF
  - Victoire de Tanguy en 1xJ16
  - Victoire de Corentin en 1xJ18
  - 2ème et 3ème place en 2-J16 pour, Alex et Lancelot suivis de Romain et Quentin
- Le reste du groupe se situe en milieu de peloton dans chaque catégorie et on note une belle densité chez les 2-J16.

À Noter les performances de Héloïse qui réalise le meilleur pourcentage en 1xSF de la zone (79,25 %), et de Corentin chez les 1xJ18 (82,58 %).

Bilan **Journée Nationale du 8 à Gravelines**, avec 4 huit Lillois :

- 3ème place en Finale A pour les J18 et Seniors, Corentin, Pierre, Colin, Roman, Alexi, Cyril, Grégory et François barrés par Yves
- 1ère place en Finale B pour les J18 et J16, Robinson, Tugdual, Tanguy, Baptiste, Alex, Yoann, Paul, Romain et Lancelot (qui se sont relayés à la barre)
- 6ème place en Finale B pour nos Loisirs, Julie, Thierry, Vincent ET Vincent, Sylvain, Marie Laure, Augustin et Sebastien barrés par Anne
- 1ère place en Finale C pour les J16, Karel, Hugo, Léo Paul, Thibault, Blaise, Gaspard, Gabriel et Josuah barrés par Igor

En décembre, le test ergo sera le premier vrai repère de la saison, et fera office de contrôle d'entraînement afin de s'engager dans les longues séances d'entraînement hivernal sur des bases solides et concrètes !

## **Les Loisirs**

### **Challenge du rameur**

Avec la nouvelle saison débute le challenge du rameur 2014-2015 !

Pour les nouveaux inscrits, sachez que ce concours est ouvert à tous les Loisirs qui participent à des sorties, que cela soit des randonnées ou régates. Nous comptabiliserons les jours et le nombre de randonnées en plus du nombre de kilomètres parcourus. Pas

encore de trace du premier rameur qui dépassera le millier de kilomètres, mais on s'en approche d'année en année ! [Le classement 2014-2015 ici.](#)

### **Régate des Culs gelés – 18 janvier 2015**

Cette épreuve d'aviron de 25 km contre la montre prend place au Coudray-Montceaux. C'est le petit défi de l'hiver, relevé cette année par deux équipages qui comptent bien exploser le record du club : je peux vous dire que ça sue sur les ergos ! [En savoir plus.](#)

### **Hoea Kaha rowing in New Zealand – début avril 2015**

Une course à une journée de vol de France, 170 km sur 4 jours dans le décor du Seigneur des anneaux sur des 4 fins barrés : OUI, cela demande un niveau exigeant, OUI, le corps est (un peu) mis à l'épreuve, et OUI, c'est l'occasion de ramer dans des paysages uniques et inoubliables. [Rejoignez les intrépides Viviane et Pascal dans cette nouvelle épopée !](#)

### **Randonnées de Lyon et du Verdon – 01/05 au 03/05/2015**

Le record de l'organisation la plus précoce d'une randonnée est peut-être battu... Stéphane, dit « l'Empereur organisateur/randonneur », propose déjà de passer le premier pont de mai 2015 à visiter Lyon sur la Saône, et de parcourir quelques jours plus tard un site naturel magnifique traversé par les mythiques [gorges du Verdon.](#) [Inscrivez-vous !](#)

### **La randonnée des trois rivières – 14/05 au 17/05/2015**

Jambon et Aviron, ça rime, ça rame, et cette fois-ci, c'est la bonne ! Annulée l'année dernière dû à un chevauchement d'emploi du temps avec la Vogalonga, Camille reprend l'organisation de cette randonnée qui offre l'opportunité de passer quelques jours en Pays Basque et de naviguer sur 3 rivières. Vous aurez ainsi tout le loisir de découvrir les charmes de la région et la convivialité des bayonnais. C'est [80 km de bonheur](#), pour les jambes et les jambons ! Attention, quelques mois de pratique régulière sont requis.

### **Des loisirs dynamique "compétition"**

Quelques rameurs du club souhaitent monter un équipage motivé pour participer régulièrement aux compétitions accessibles aux catégories Loisirs.

Si l'expérience vous tente, [plus d'infos ici.](#)

### **Entretien et réglages des bateaux**

La période hivernale est le bon moment pour entretenir nos bateaux et faire des réglages. On cherche des personnes pleines de bonne volonté pour apporter leur aide de manière régulière ou même ponctuelle ! [Plus d'infos ici.](#)

### **Réunion Loisirs**

Comme l'année dernière, nous proposons aux Loisirs motivés de se réunir pour décider du calendrier des randonnées de l'année à venir. Vous pouvez [voter](#) pour fixer la date de cette réunion. Nous rappelons que la mission des organisateurs est moins dense et plus agréable aussi quand on se relaie et se regroupe pour orchestrer chaque sortie. Les maîtres mots sont donc implication et alternance !

### **Initiation à la musculation**

Pour les personnes qui le souhaitent, Pierre, notre jeune entraîneur fraîchement tatoué, proposera des séances d'initiation à la musculation pour les Loisirs, afin de transformer nos équipages en marins aguerris. Toutes les informations [ici](#).

### **Livre Randonnées Loisirs 2014**

Bonne nouvelle, Stéphane prépare une nouvelle édition. Cette dernière regroupera les plus belles photos des randonnées du Club de l'année écoulée. Vous pouvez dès à présent précommander le livre sur [le forum](#).

## **Divers**

---

### **Idée cadeau pour les fêtes**

Offrez donc l'ouvrage « **150 ans d'aviron à Lille** » de Lucien Meersman qui retrace l'histoire de la société nautique de Lille ! Plus de détails [ici](#).

### **Un peu d'histoire**

Vous souhaitez en mettre plein la vue à votre famille lors du repas de Noël ? Allez donc écouter cette émission en Podcast de Franck Ferrand (sur Europe 1) racontant l'épopée d'un 8+ lors des JO de 1936. Pour briller en société, c'est [ici !](#)