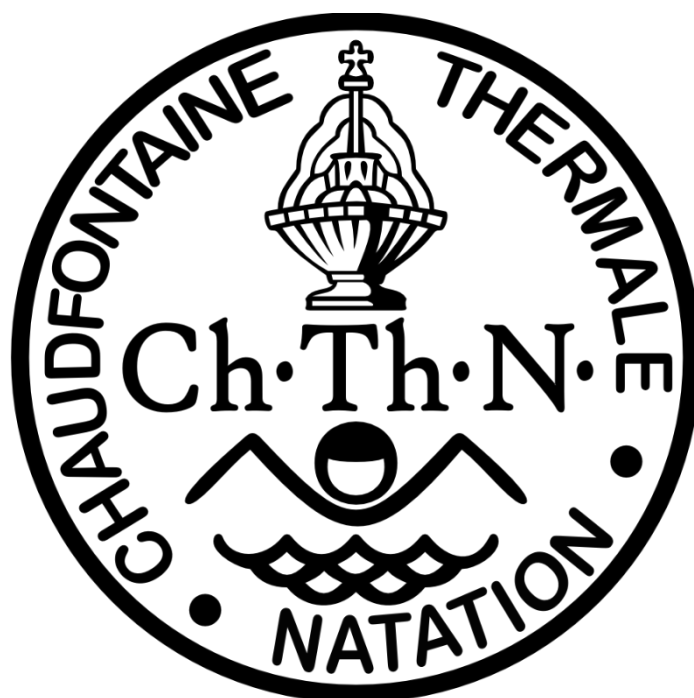


CHAUDFONTAINE Thermale Natation



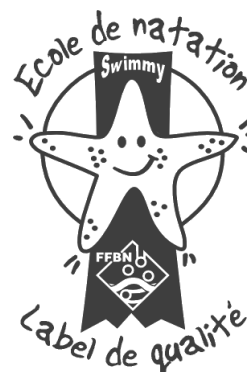
Journal du Club
Edition juin 2018



Ch.Th.N.

Chaudfontaine Thermale Natation ASBL
RPM 0544 300 454
Avenue des Thermes, 147
B-4050 Chaudfontaine

Tél : 04 367 71 79 0495 77 47 56
e-mail : secretariat@chthn.be
Editeur responsable : Olivier LOURTIE



Club reconnu et certifié par la
Fédération Francophone Belge de Natation

BOULANGERIE

PÂTISSERIE

Les Saveurs de LILOU

- BOULANGERIE
- PÂTISSERIE
- DEGUSTATION
- SANDWICHERIE
- GLACES

Rue Grand'rue, 1E à 4870 Trooz

Commande et réservation : 04 368 86 15

CHASSIS DELHEZ

CHASSIS - PORTES - VOLETS - PVC - ALU - BOIS



0473 57 57 53

info@chassis-delhez.be

RUE DES HEIDS, 95 - 4610 QUEUE-DU-BOIS

Le mot du président

Chers membres, chers parents, chers nageurs,

Nous sommes bientôt arrivés au terme de cette saison 2017 – 2018 marquée par l'annonce de la fermeture pour travaux du bassin de Chaudfontaine au mois de juillet.

Comme le rappelle notre secrétaire, nous nous sommes efforcés de trouver des solutions afin de pouvoir offrir à l'ensemble de nos membres une solution pour l'année prochaine.

Je voudrais remarquer le travail exceptionnel d'Olivier Joskin qui n'a pas ménagé ses efforts pour gérer cet épineux dossier.

Nos nageurs, petits et grands, ont à nouveau brillé dans les différentes compétitions auxquelles ils ont participé, qu'ils en soient félicités et qu'ils soient fiers de porter les couleurs du Ch.Th.N. et du Perron.

Notre deuxième édition du gala de nage synchro qui s'est déroulé le 21 mai, a été une pleine réussite avec la participation de 4 clubs et la présence de plus de 300 spectateurs venus apprécier les différents ballets proposés par 120 nageuses.

Je voudrais remercier les monitrices de cette section pour l'excellent travail accompli et pour la qualité du spectacle proposé.

Je veux également remercier toutes les personnes qui de près ou de loin ont permis par leur travail que cette fête soit un franc succès.

Des photos seront bientôt visibles sur notre site internet. N'hésitez d'ailleurs pas à le consulter, il est mis à jour très régulièrement et comporte toute une série d'information concernant la vie de votre club.

Nous aurons l'occasion de nous rencontrer dans un cadre plus festif lors de notre désormais traditionnel passage des brevets qui sera suivi par un BBQ. Durant cette après midi du 23 juin, vos enfants pourront se divertir grâce aux activités proposées dans les différents stands de notre fancy-fair. Vous trouverez dans ce journal un bulletin d'inscription, n'oubliez donc pas de le remplir et de vous inscrire.

Cette après-midi récréative permettra à l'ensemble du club, toutes sections confondues, de se retrouver tous ensemble une dernière fois cette saison avant une nouvelle saison qui verra nos membres se disperser dans les différents bassins partenaires.

Sachez que nous restons à votre écoute et que nous répondrons à toutes les questions que vous pourriez vous poser pour la saison prochaine.

Je vous souhaite à tous, une excellente fin d'année et d'excellentes vacances et j'espère vous voir très nombreux le 23 juin et le 3 septembre 2018 pour la 42^{ème} rentrée du Ch.Th.N.

Olivier LOURTIE

Président

Le mot de la trésorière

Comme chaque année, nous vous avons proposé un certain nombre d'activités lucratives, en voici un rapide bilan financier.

Date	Evénement	Bénéfice/ perte
Novembre 2017	Vente spéculoos	200 €
Décembre 2017	Vente de laquements	120 €
Décembre 2017	Venue de Saint Nicolas	-1000 €
Décembre 2017 :	Compétition pour nageurs non licenciés (Challenge FFBN)	500 €
Février 2018	Vente de pasticcio	1200 €
Février 2018	Compétition pour nageurs non licenciés (Fête des flocons)	150 €
Mars 2018	Eliminatoires du Challenge Dauven pour les nageurs licenciés du district Liège -Namur- Luxembourg	1300 €

Nous organisons cette année encore :

Une vente de fleurs (actuellement)), le gala de nage synchronisée (le 21 mai), les finales du Challenge Dauven (le 27 mai) ainsi que notre traditionnelle journée de fin de saison avec passage de brevets et souper BBQ (le 23 juin). Sans oublier notre dernière compétition pour nageurs licenciés en juillet.

Toutes ces activités nous permettent de maintenir un montant de cotisation inchangé depuis quelques années, de proposer un encadrement le mieux adapté pour une évolution maximale de votre enfant.

Nous vous remercions pour votre participation à toutes ces manifestations et comptons encore sur votre présence, votre soutien et votre collaboration lors de ces dernières activités.

Vu la fermeture de la piscine, la saison 2018-2019 s'annonce difficile. Nous vous avons proposé des alternatives afin que vos enfants puissent continuer la pratique de leur sport. N'oubliez pas de rentrer votre formulaire de réinscription afin de choisir le créneau horaire et le lieu des entraînements le mieux adapté à votre vie familiale.

Encore merci pour la confiance que vous nous accordez et à l'année prochaine dès le 3 septembre sur les diverses implantations.

Liliane Schraepen

Trésorière Ch.Th.N.

Du côté du secrétariat

Nous voici à quelques semaines de la fin de saison 2017-2018. Celle-ci se clôturera en beauté avec **les brevets et le barbecue du club le 23 juin 2018** auxquels vous êtes tous invités.

Je suis très heureux de voir l'attachement que vous portez au Ch.Th.N. Nous avons en effet déjà reçu de nombreuses réponses pour les inscriptions à la saison 2018-2019 malgré les changements d'horaires et d'implantations suite à la fermeture pour travaux de la piscine de Chaudfontaine. C'est, pour nous, une preuve de confiance et d'adhésion au projet que le club s'efforce de porter au jour le jour.

Je voudrais profiter de ces quelques lignes pour dire merci...

- Merci aux nageurs, aux plus jeunes qui ont réussi à vaincre leur peur, aux membres de l'école de nage qui ont développé l'envie d'apprendre, aux jeunes nageurs licenciés qui ont appris la rigueur des entraînements et l'envie de se dépasser, aux membres du groupe de compétition qui ont réussi à inscrire le PERRON comme club de référence dans la natation en Fédération francophone.
- Merci aux moniteurs et entraîneurs qui, tous les jours, partagent avec nos enfants la passion de ce merveilleux sport qu'est la natation.
- Merci aux parents, qui, accompagnent leur(s) enfant(s) aux entraînements et aux compétitions.
- Merci aux bénévoles (parents, amis...) qui permettent au club d'exister grâce à leurs actions quotidiennes.

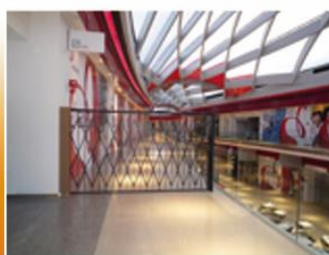
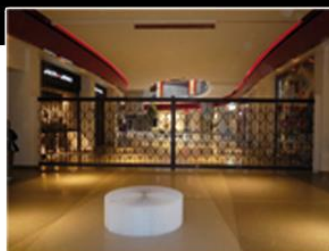
Je vous donne rendez-vous le 23 juin 2018 pour un moment de convivialité et me réjouis déjà de vous retrouver en septembre pour une saison remplie de challenges mais aussi de bons moments à partager.

GRILLES RETRACTILES ANTI-VOLS



Rétractiles antivols
pour vitrines,
cages d'escaliers,
terrasses.

Réparations - Entretiens
Pose partout en Belgique
Ferronneries diverses
Entreprise enregistrée



Ets Ph. STAS 207, r. Col. Piron
4624 ROMSEE

Tél & Fax : 04 358 79 02 - Gsm : 0475 70 16 32
www.etsphilippeostas.be - info@etsphilippeostas.be

Trooz de Délices

CONFISERIE - PRALINES - GLACES
ARTICLES BAPTÊME - COMMUNION - MARIAGE

04/388 30 36

Grand'rue, 150 • Trooz

Bonjour à tous,

Je m'appelle Dominique Begasse de Dhaem, plus connu sous le surnom de Begs.

Membre du club depuis septembre 1980, je partage avec mon ami Laurent Franck le statut du plus ancien membre actif au sein du club.

En bientôt 38 ans j'ai été nageur, moniteur école de nage, entraîneur adjoint, entraîneur et enfin directeur technique depuis le mois de mai 1998.

20 ans de direction technique... ça use, ça use...

Inutile de vous dire que le Ch.Th.N. représente beaucoup pour moi.

Mes titres : régent en éducation physique (GD), Moniteur ADEPS niveau 3, BSSA

32 titres de champion de Belgique en nage avec palme, deux records de Belgique (50 surf et 100 surf) et 4 participations aux championnats du Monde, meilleur classement mondial 17-ème.

Mes fonctions :

Au ChThN : Directeur Technique – entraîneur – administrateur

A l'Etude Natation Saint-Louis : Président – entraîneur

Au Collège Saint-Louis : professeur d'éducation physique

Au Perron : membre de la commission sportive

Du point de vue du membre du ChThN :

Je suis heureux d'être membre du meilleur club Francophone et fier d'avoir contribué à ce résultat.

Du point de vue de l'entraîneur :

J'ai la chance d'entraîner directement 12 nageurs talentueux, au sein de l'Etude Natation Saint-Louis,

- **Amélie Chabot** : élève en 2B, médaillée de bronze du 800m NL catégorie minime au championnat francophone, médaillée d'argent au Challenge Jules George. Amélie signe pour le moment sa meilleure saison. La somme de ses cinq meilleures performances en 2017 passe de 2330 à 2781 pts Fina en mai 2018. Elle s'entraîne 6 fois par semaine et elle a nagé 827 km depuis le mois de septembre.
- **Owen Chantraine** : élève en 6E, triple médaillé de bronze du championnat de District LNL sur 50 NL, 200 NL et 200 4N catégorie junior. La somme de ses cinq meilleures performances en 2017 passe de 2094 pts à 2185 pts Fina en mai 2018. Il s'entraîne 6 fois par semaine et il a nagé 685 km depuis le mois de septembre.
- **Benoit Chevalier** : élève en 6F, Champion du district Liège Namur Luxembourg en catégorie junior du 1500m NL et du 200 4N. La somme de ses cinq meilleures performances en 2017 passe de 2572pts à 2668 pts FINA en mai 2018. Il s'entraîne 8 fois par semaine et il a nagé 1096 km depuis le mois de septembre.

- **Antoine Denison** : élève en 4 E, médaille d'argent du 200m dos cadet au championnat francophone, la somme de ses cinq meilleures performances passe de 2128 en septembre 2017 à 2373 pts Fina en mai 2018, il s'entraîne 6 fois par semaine et il a nagé 628 km depuis le mois de septembre.
- **Pierre Jurdan** : élève en 3 E, médaille d'argent du 200m dos cadet au championnat du district LNL, la somme de ses cinq meilleures performances passe de 1881 à 2041 pts Fina en mai 2018, il s'entraîne 7 fois par semaine et il a nagé 870 km depuis le mois de septembre.
- **Hugo Lourtie** : élève en 4D, double médaille d'argent des 1500m NL et du 800m NL en catégorie cadet lors des championnats francophones, la somme de ses cinq meilleures performances passe de 2898 pts à 2906 pts Fina en mai 2018, il s'entraîne 7 fois par semaine, il a nagé 971 km depuis le mois de septembre.
- **Theo Lourtie** : élève en 2G, triple médaille d'argent sur 1500m NL, 200m 4N et 400m 4N en catégorie minime lors des championnats francophones, la somme de ses cinq meilleures performances passe de 2273 pts à 2476 pts Fina en mai 2018, il s'entraîne 7 fois par semaine, il a nagé 1000 km depuis le mois de septembre.
- **Ilias Massignan** : élève en 4C, double médaillé d'argent en catégorie cadet au championnat du district Liège Namur Luxembourg sur 100m et 200m Brasse, la somme de ses cinq meilleures performances passe de 1895 à 2143 pts Fina en mai 2018, il s'entraîne 8 fois par semaine, il a nagé 966 km depuis le mois de septembre.
- **Yanis Massignan** : élève en 4C, médaillé de bronze du 200m dos catégorie cadet des championnats francophones, la somme de ses cinq meilleures performances passe de 1918 à 2016 pts Fina en mai 2018, il s'entraîne 7 fois par semaine, il a nagé 900 km depuis le mois de septembre.
- **Marie Noupré** : élève de 2B elle est médaillée de bronze du 100m brasse en catégorie minime au championnat du district Liège-Namur-Luxembourg, la somme de ses cinq meilleures performances passe de 2294 à 2352 pts Fina en mai 2018, elle s'entraîne 7 fois par semaine et a nagé 891 km depuis le mois de septembre.
- **Naji Souilem** : élève de 2B, notre champion de Belgique du 100m NL et du 50m NL s'est blessé au début de la saison, il vient seulement de reprendre l'entraînement depuis fin avril, cela se passe bien, nous le retrouverons en septembre pour une nouvelle saison sans problèmes.
- **Lara Subasic** : élève en 4F, elle est médaillée de bronze au 200m Dos catégorie cadette des championnats du district Liège-Namur-Luxembourg, elle termine sa deuxième saison de nageuse de compétition, la somme de ses cinq meilleures performances passe de 2203 à 2424 pts Fina en mai 2018, elle s'entraîne 6 fois par semaine et a nagé 725 km depuis le mois de septembre.

Pour encadrer ce petit monde, je suis assisté par **Anne Christelle Horion** régente en éducation physique, **Anouchka Mailleux** régente en éducation physique, Master AEES en santé publique et BSSA, **François Zadworny** instituteur primaire et BSSA

et de **Christelle Schraepen** infirmière. Je tiens à les remercier chaleureusement pour leur disponibilité et leur aide précieuse.

Périodes des examens

La session d'examen de fin d'année est toute proche, elle débute pour les élèves de 3 à 6 le jeudi 7 juin et pour le premier degré le mercredi 13 juin.

Pendant la session les entraînements continuent mais ils sont adaptés :

3 type de séances : séances de détente de 30 minutes.

Séance d'entretien de 1 heure et séance normale de 90 minutes, les nageurs signalent aux coach le type de séance qu'ils vont suivre.

De plus je serai présent à 12h00 tout les jours, ceux qui le souhaitent pourront dès lors nager à ce moment-là.

Les examens s'achèvent le 20 juin, les entraînements reprennent en biquotidiens dès le jeudi 21 juin le matin de 6h30 à 8h00 et pm de 16h00 à 18h00.

Le stage à Chalons en Champagne se déroulera du 1 au 15 juillet avec Olivier Joskin, François Zadworny, Anouchka Mailleux et moi.

Les entraînements se poursuivront à Saint-Louis du 16 juillet jusqu'au 31 juillet.

Matin de 8h30 à 10h30 et pm de 16h00 à 18h00.

Les Championnats de Belgique se dérouleront à Charleroi en deux week-end :

Du 20 au 22 pour les benjamins et minimes, du 27 au 29 pour les cadets junior et senior.

Les nocturnes se dérouleront à Embourg, le mardi pour les 100m et le mercredi pour les 200m.

Il y a un nocturne à Leuven le 31 juillet pour les grands.

Du point de vue du directeur technique :

Cette saison, nous confirmons notre position de leader francophone,

Excellents résultats au championnat francophone, 51 podiums (15 médailles d'or, 19 médailles d'argent et 17 médailles de bronze)

Victoire au Challenge Jules George

Victoire au challenge Dauven

Le fondement de notre succès repose sur notre capacité de collaboration.

Notre réussite est le fruit d'un travail d'équipe. La structure que nous avons construite tous ensemble ces 20 dernières années, nous permet de récolter aujourd'hui ces excellents résultats.

(Parents + Ecole de nage + moniteurs école de nage + groupe compétition + entraîneurs + conseil d'administration + ChThN + Embourg + Perron + étude natation Saint-Louis + Centre d'excellence = succès)

Tant que durera cette solidarité entre nous, les résultats suivront.

Au cours de ces 20 années de direction technique, j'ai réalisé les objectifs que je m'étais fixé. (Rehausser le niveau du club, développer un partenariat école et club, créer une super structure interclubs (Le Perron).

Le temps est venu de passer le flambeau à mon successeur **Olivier Joskin**, c'est lui qui reprendra la direction technique en septembre 2018.

Quant à moi, je vais me consacrer au développement de l'étude natation Saint-Louis et à ma passion : **l'entraînement**.

Merci à tous :

Parents, nageurs, moniteurs, entraîneurs, administrateurs, sponsors et aidants.

Du point de vue de l'administrateur ChThN :

Cette cinquième saison au conseil d'administration sera sans doute aussi ma dernière.

J'ai l'intention de rester au conseil d'administration jusqu'à l'assemblée générale du mois de décembre 2018.

A cette date-là, je prendrais une décision concernant la suite à donner à mon mandat d'administrateur au sein de l'asbl ChThN.

Dominique Begasse de Dhaem

Groupe performance « jeune »

Nous arrivons dans une partie importante de l'année. Juin est un mois durant lequel il faut bosser intelligemment, aussi bien à l'école qu'à la plouf ! La priorité est l'école, cependant il ne faut pas mettre le travail dans l'eau de côté ! Préparez bien vos examens dès le début du mois de juin pour ne pas devoir faire l'impasse sur des entraînements durant les semaines fatidiques. Durant cette période, les séances aquatiques seront adaptées pour favoriser le temps d'étude, mais nous voulons vous voir dans l'eau dans les mesures du possible. Nous privilégierons la technique pour vous changer les idées et vous décontracter avant de recommencer à étudier. Bon boulot à tous !

Laura : Depuis un mois, tu as trouvé un moyen de mieux rentrer tes mains dans l'eau sans te dandiner dans tous les sens. 😊 Tu dois continuer à bien te concentrer sur ta nage à chaque moment et à tous les entraînements. Tu ne peux pas faire un entraînement correct sur 2. Tu dois être à 100% tout le temps. Courage, tout arrive quand on bosse sérieusement tout le temps, tu en es capable

Zoé : Tu travailles toujours aussi sérieusement et consciencieusement ! Cela se ressent au niveau des temps qui s'améliorent à chaque compétition. Techniquement, tu as bien compris ton problème au niveau de la poussée en crawl. Essaie de mettre ça en pratique à chaque fois. N'oublie pas de stabiliser ta tête en crawl et ta réactivité lors des départs. Bravo, continue comme ça.

Léna : Tu es passée par un passage à vide en janvier mais depuis tu as repris du poil de la bête. Bravo ! Continue comme ça, surtout ton travail de jambes, tu finis souvent dans les premiers du groupe. Bosse bien avec le kiné pour estomper les malfaçons de tes parents ! 😊 Bonne chance pour la fin de la saison.

Sisi : Tu as réalisé de belles progressions sur le long en crawl mais également en dos ! Avec Ac, on veut que tu sois le moteur du groupe, que tu montres l'exemple lors des échauffements, dans les vestiaires et dans l'eau, sans râler !!!! 😊 Ta motivation dans les séries compliquées, fait plaisir à voir !

Nico : Belle progression au niveau de ta technique en crawl. Tu glisses mieux qu'en janvier, tu te bats moins dans l'eau ! Tu as compris l'utilité d'avoir de bonnes jambes pour compenser ton rythme de bras en crawl. Continue à bien bosser et à être sérieux à tous les entraînements. Petit bémol, ta lenteur pour te changer dans les vestiaires ! Il va falloir changer ça ou ... 😊

Victor : Tu continues l'année comme tu l'as commencée, sérieux et motivé ! Techniquement, on va bosser les ondulations en pap et on va travailler plus sur la respiration avec des séances d'apnée et avec tuba pour t'aider en papillon et sur les longues distances. Bon boulot pour le reste de l'année ! Bon CEB !

On se réjouit de vous entraîner jusqu'à la fin de l'année, de vous voir en stage et surtout en compétition !

Anne-Christelle et François

Le groupe performance du CHTHN

Cette année la division performance a été entraînée par Marie, François, Olivier J et moi (si si je vous assure). Nous nous sommes répartis les différents horaires des 6 possibilités d'entraînements. François le lundi, Oli J le samedi, Marie et moi se partageant les 4 autres jours en fonction nos possibilités. Merci à Natacha et à Nouch qui ont pallié à nos manquements.

Beaucoup de nouveaux dans le groupe cette année, sept si je ne me trompe pas. Rapidement, chaque nageur a trouvé sa place et a pu bénéficier de la diversité des entraîneurs. Chacun aura pu trouver un qui lui correspond le mieux. Et ainsi éviter la lassitude de la même tête... Je suis navré d'apprendre (en cette fin de saison) que certains nageurs avaient plus de « difficultés » à s'entraîner avec certains d'entre nous... Ce n'était pas mon but lors du casting (organisationnel) de début d'année. Malgré une approche et un discours parfois différent, nous cherchons tous à vous faire progresser.

Pour preuve, l'ensemble des entraînements se sont bien déroulés avec des améliorations de performances lors des compétitions chez chacun des nageurs et en fonction de votre investissement. Bravo et félicitation à tous pour votre implication lors des compétitions durant lesquelles « parfois » vous avez dû beaucoup nager. Et les performances étaient là !!

Merci à vous, donc, d'avoir su composer avec l'ensemble des entraîneurs qui n'ont pas toujours la même vision ou le même profil, mais nous espérons que cette diversité vous aura enrichi pour votre vie future.

Merci à Flavie pour son rôle de leader en début de saison et pour son sérieux.

Merci à Joa, Nézar pour leurs assiduités aux entraînements.

Merci à Julien, Juliette, Aubane, Emilie pour leurs gentilleses.

Bravo à Camille pour son niveau atteint lui permettant d'intégrer l'ENSL.

Bravo à ceux qui ont participé aux différents stages.

Domage de l'arrêt d'Antoine mais il intègre la grande « famille » des moniteurs du CHTHN. Bravo à Lucas, Sébastien et Romain pour le sérieux dont vous faites preuves chaque fois que vous veniez vous entraîner. Sébastien et Romain, comme Antoine, comme Roger et Bilal par le passé, ont intégré l'école de nage comme mono.

Félicitations à Sarah pour les formidables progrès réalisés cette année, pour tes magnifiques 400 4N, 200 P, pour tes courses à rallonge et évidemment pour tes qualifications aux championnats de Belgique. Puisses-tu faire honneur au groupe performance à ceux-ci.

Merci encore à Juliette, Sarah, Camille, Flavie et Joa, qui partent en stage cet été.

Merci aussi aux parents d'avoir accompagné leurs enfants aux entraînements et aux compétitions. J'ai beaucoup apprécié la très bonne ambiance au niveau des parents et des nageurs... Domage que ce ne soit pas comme cela à tous les étages du Club. Merci à vous, pour vos discussions franches et sincères. Et, comme souvent, écouter, parler et prendre le temps de communiquer permet de résoudre pas mal de soucis.

Merci également pour votre implication (quel qu'elle soit) au sein du club.

Je vous souhaite à tous de trouver les créneaux qui vous correspondent le mieux dans ce qui vous a été proposé par le conseil d'administration. Visiblement, nous n'aurons comme possibilité d'entraînement qu'une ligne d'eau sur Saint Louis. Vous y aurez accès quatre fois

par semaine mais vous ne serez pas les seuls, sachez que dans ce couloir, s'y retrouvera les perf, les formations et les canetons montant. Les horaires proposés par le CA, ne me permettrons pas d'être personnellement présent au bord du bassin pour vous entraîner.

N'hésitez pas à interpeller le comité pour trouver des solutions alternatives qui vous permettraient de combiner vos études et la natation. Ils essaieront de vous trouver la meilleure des solutions. N'oubliez pas que nous sommes partenaires proches d'Embourg avec notre structure Perron et n'hésitez donc pas à regarder aussi leurs possibilités horaires...Notamment pour les plus grands fidèles depuis de nombreuses années , Romin, Bilal, Roger, Lucas, Julien, Emilie

Je me réjouis de vous savoir en de très bonnes mains l'année prochaine pour une nouvelle saison, qui sera certes mouvementée vu la fermeture de la piscine, mais riche, je l'espère, en performances.

En espérant vous retrouver la saison 2019-2020 dans une piscine flambant neuve et motivés comme jamais ! ☺

Pour la division performance Chaudfontaine.
Olivier H.
Marie G.

Les groupes d'Olivier Joskin



Chers parents, Chers nageurs,



N'oubliez pas de compléter et de nous faire parvenir (à la table ou par mail secretariat@chthn.be) le document avec votre choix d'horaire pour la saison 2018-2019.

Le nombre de places dans chaque tranche horaire et sur chaque implantation est limité. La priorité sera donnée par ordre de réception de votre réponse.

Nous restons bien entendu à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire éventuel.

Document disponible dans ce journal et sur notre site web.

Samedi 11h15

Le groupe a continué à varier dans sa composition et j'ai malheureusement dû être absent quelques fois... Mais vous avez tous bien évolué.

Julia : Tu as atteint tous les objectifs de l'année. Tu es donc prête à passer au niveau 4. Merci pour cette année

Julia 😊 Pour les brevets, tu as déjà une prestation avec la natation synchronisée. Mais je te propose de présenter le brevet du requin.

Antoine : Tu es arrivé en cours d'année. Ton évolution a été très bonne et tu t'es affirmé dans l'eau. L'année

prochaine, tu as pleinement ta place dans un niveau 3. Merci pour ces quelques mois de travail 😊 Je te propose le brevet du requin.

Je vous souhaite une belle fin de saison et de belles vacances. Je sais que l'année prochaine sera difficile mais je sais aussi que le club fait de son mieux pour offrir le plus large panel de possibilités.

La division Formation

Chers nageurs, vous avez optés, cette saison, pour une discipline difficile. Dans l'ensemble, vous vous en êtes assez bien sorti 😊

Malgré quelques rappels sur le respect, vous avez été un chouette groupe tout au long de cette année (qui n'est d'ailleurs pas terminée, youpie 😊 😊).

Alexandra : Je t'ai un peu moins vue ces derniers temps. Pourtant c'est chaque fois un plaisir de s'occuper de toi 😊

Célestine : Tu as débarqué tardivement dans le groupe. Tu es une nageuse géniale qui s'applique et ne rechigne pas à la tâche. Il reste beaucoup de technique à faire mais je ne doute pas de toi. Continue à t'entraîner avec le sourire, le plaisir d'être là.

Clara : Tu es parfois un peu ailleurs lors des explications... Or c'est important d'écouter les consignes du début à la fin. Tu as évolué dans toutes tes courses cette année. Avec plus de régularité et d'application, tu progresseras davantage.

Clément : Tu manques parfois de chance lors des entraînements et ton côté turbulent te joue des tours. Mais depuis quelques semaines, je trouve ton attitude à l'entraînement nettement meilleure. Tu es beaucoup plus appliqué dans les exercices et attentifs aux consignes. C'est avec cet état d'esprit que tu vas évoluer 😊

Line : Le temps passe et même si certaines choses évoluent d'autres restent inchangées 😊 Ne perds jamais de vue que c'est à toi de décider ce que font tes membres. Je peux t'aider, te guider mais c'est toi qui travaille. Garde le plaisir de nager.

Brevets 2018

Les brevets auront lieu le samedi 23 juin à la piscine de Chaudfontaine.

Voici les brevets présentés :

50 Papillon : Clara, Maëva.

100 Papillon : Margaux, Ryana.

100 4 Nages : Alexandra, Célestine.

400 4 Nages : Clément, Line, Simon.

800 Crawl : Pauline.

Maëva : Nous avons repris un gros travail technique ensemble et il n'est pas achevé 😊 Je continue à prendre le temps de la réflexion pour identifier ce qu'il y a à corriger et comment. Je cherche aussi à développer tes sensations, ta perception de ton propre corps 😊 C'est un long travail mais qui te sera bénéfique. Continue à t'appliquer.

Margaux : Après un passage un peu difficile, nous avons réorienté notre façon d'aborder les compétitions. Depuis, j'ai petit à petit retrouvé la Margaux souriante et pétillante 😊 C'est tellement plus agréable. Garde toujours à l'esprit que tu dois prendre plaisir dans ce que tu fais.

Monica : Je ne t'ai plus beaucoup vue cette deuxième moitié d'année... N'oublie pas que dans tes activités, tu dois garder le plaisir de la pratiquer.

Pauline : Que dire d'autre que ce qui fut dit... Tu découvres ce que sont un risque de blessure et la douleur. C'est également un apprentissage qu'il faut aborder avec autant de rigueur que l'entraînement. Continue comme tu le fais depuis le début et ce sera génial.

Ryana : Tu es la plus jeune du groupe en âge. Mais en nage, c'est tout autre chose. Tu as encore une belle marge de progression devant toi pour autant que tu continues à t'appliquer.

Simon : Il ne faut pas confondre vitesse et précipitation. Nager bien est nettement plus efficace pour aller vite. Tu as évolué sur toutes tes courses cette saison, bravo.

Tout au long de l'année, nous avons eu Gentiane qui est venue vous encadrer pour un travail spécifique de godilles. C'est un mouvement essentiel qui se retrouve dans chacun de vos gestes dans l'eau. Lorsque vous sentez que vous vous appuyez sur l'eau, c'est que vous commencez à placer vos godilles. **Merci Gentiane pour le travail réalisé cette année.**

Cette année a vu une nouvelle collaboration dans l'encadrement du groupe. Natacha nous a rejoint. J'ai apprécié pouvoir échanger avec toi sur les différentes approches que tu as pu avoir. En effet, ton parcours natatoire t'a conduit dans plusieurs clubs et t'a amené au haut niveau belge. **Merci pour l'aide et le regard que tu as apportés.**

Nous avons eu un passage (presque éclairé) de Christelle dans notre encadrement. **Merci Christelle d'avoir été présente pendant cette période floue.**

Chers parents, je vous remercie pour la confiance que vous nous avez accordée tout au long de la saison.

Chers nageurs, je vous remercie pour la joie que vous avez apportée tout au long de la saison.

Le vendredi 27 juillet, vous êtes tous invités à un barbecue chez moi 😊

Vos entraîneurs
Gentiane, Natacha, Olivier

Lacollonge Belgium S.A/N.V



Lacollonge
Belgium

Revêtement

- Anticorrosion
- Antiacides

Rue de la Métal, 20
4870 Trooz

Tél: 04 351 91 00

<http://www.lacollonge-be.com>



ATELIERS BERTON S.A.

Zoning Industriel
de Prayon
4870 Trooz

- Tôlerie
- Charpente Métallique
- Tuyauterie
- Maintenance Industrielle

Tél: 04 351 74 10 - Fax: 04 351 74 11

atelier.berton@skynet.be



La station  **TOTAL** CHAUDFONTAINE
vous accueille

- Lundi au vendredi de 7h00 à 19h00
- Samedi de 8h00 à 19h00
- Dimanche de 9h00 à 15h00

Fermé les jours fériés

Bonjour à tous !!

A peine démarrée, déjà terminée...

Que cette année est passée vite, mais quels progrès pour chacun des canetons.

Vous avez tous progressé...

Que ce soit en technique de nage, en endurance, en précision dans les mouvements et j'en passe...

Mais aussi dans bien d'autres compétences comme l'autonomie, la confiance en soi, la volonté de bien faire.

Bref, MERCI !

MERCI car j'avoue que j'avais un peu « peur » de prendre un groupe d'enfants si jeunes, mais au final, quel bonheur.

Je continue à être très exigeante et je ne suis pas encore satisfaite de ce que je vois (on est en groupe compet !) mais *je dois reconnaître que le travail accompli est impressionnant.*

Baptiste et Lucie, vous êtes les deux plus discrets du groupe mais vous montrez des qualités techniques très prometteuses. Continuez comme cela, le travail fini toujours par payer. Baba, je tiens à souligner que tu as un très bel esprit et que après chaque compet, j'ai toujours envie de te donner la médaille du meilleur technicien... Quand tu auras des muscles comme papa (sans plâtre) et que tu garderas ta technique, tu surferas sur l'eau.

Lucie, je suis contente que tu aies changé d'avis pour les compet car tu nages vraiment très bien...N'hésite pas à venir près de nous quand quelque chose ne va pas... Tu en parles et on adapte... Il y a toujours moyen de trouver une course, ou quelque chose qui plait à tout le monde. Mais je ne suis pas dans ton cerveau... donc si tu ne dis rien, je ne sais pas le deviner !

Juliette et Lalou, quelle belle technique en brasse. Et aussi en dos pour Lalou... Le crawl n'est pas encore au point, mais patience et

longueur de temps sont maîtres mots dans l'apprentissage d'un sport. On n'a jamais fini... Savez-vous qu'il faut au moins 7 à 8 ans pour former un nageur quand il intègre le groupe compet ... Et puis c'est seulement après, on peut parler d'entraînement à part entière ?

Donc patience...

Nathan, Timéo et Tom F... Nos petites bombes. Courageux, presque techniciens et surtout belle explosivité, surtout chez Tom. Bravo à Timéo pour son implication et son attention tout au long de cette année et bravo pour ta qualification pour les finales du Dauven. Bravo à Nathan pour sa glisse et ses qualités techniques. Bravo à Tom F pour cette année remarquable. *Vous m'avez impressionnée les petits gars.*

Petite pensée spéciale pour **Esteban** qui est dans le groupe des 3 du dessus mais que nous n'avons plus vu depuis quelque temps. On espère te revoir bien vite avec ta volonté et ta « gnack » ...

Léna, Tom K, Martin... Les 3 grands du groupe. Bravo pour vos titres au niveau du challenge non licenciés...**3 grands, 3 titres... Tout est dit !** Vous êtes prêts à passer dans le groupe supérieur... Continuez à bien bosser et n'oubliez pas que pour y arriver, il faut être régulier.

Et **Yannis**, fraîchement arrivé, qui s'est adapté à une vitesse grand V... Waouh... Comme quoi, quand on veut, chacun peut mettre les moyens pour arriver à son objectif. Alors oui, Yannis, il y a encore un océan d'apprentissages, mais tu dois être fier de toi et du travail déjà accompli. N'oublie pas que *nous sommes là aussi pour t'apprendre des choses et que tu dois aussi bien rester à ta place.* Aussi non, on se fâche et tu risques de progresser moins vite. Travaillons ensemble jusqu'au bout !

Julie et Victor, il y a encore beaucoup de progrès techniques à réaliser mais je tiens à souligner votre volonté d'essayer. Julie,

concentre toi bien sur ce que tu dois faire et ton explosivité fera le reste. Victor, le travail paie de plus en plus, et quelques médailles en compétition ont prouvé cela. Tu as vraiment un très bel esprit et je t'encourage à continuer sur cette voie. Le fair-play, la gentillesse, l'attention aux autres, le tout dans une discipline de compétition sont des valeurs importantes dont tu peux être fier.

Florine et Jeanne. Bravo les filles. Quelle belle année, quelle régularité, quel esprit sportif. Un esprit de compétition déjà bien installé mais une joie de vivre bien préservée. Florine, tu m'as impressionné par ta volonté en stage. Quand je t'ai expliqué que si tu sortais de l'eau à ce moment-là, tu ne pourrais pas abandonner un autre entraînement, tu m'as regardé avec des larmes dans les yeux et tu es retournée dans l'eau... Je t'ai fait sortir 10 m après mais à ce moment-là, j'ai été super impressionnée et fière de toi. C'est rare d'être aussi courageux et volontaire si jeune et cela mérite d'être souligné !

Jeanne, tu as aussi des qualités de compétition qui sont indéniables. Il te manque parfois un peu d'attention pour être au top, mais tu es très jeune, ça va venir !

Les JulienS... Et ben merci les gars... Merci de m'avoir supportée pendant toute cette année et d'avoir fait en sorte que tous nos petits nageurs soient au top. Vous avez fait du super boulot et je tiens à ce que tout le monde le sache. Chacun avec son style, complémentaires les uns par rapport aux autres, je pense que nous formons une bonne équipe.

Et pour l'an prochain ?

Vu que nous avons constitué un nouveau groupe de canetons lors de cette saison 2017-2018, il est normal que chacun reste encore un an avec nous, sauf pour les enfants nés en 2007.

Nous proposons des entraînements le

- Mercredi, à Saint Louis de 14h45 à 16h15
- Jeudi, à Grivegnée de 18h45 à 20h15
- Samedi, à Saint Louis de 10h45 à 12h15

Vu les horaires et les lieux plus compliqués l'an prochain, je vous invite, si ce n'est déjà fait, à venir nous trouver en cas d'incompatibilité dans les horaires qui sont proposés. On peut toujours trouver une solution qui nous convient à tous afin que chaque enfant s'épanouisse dans le sport sans que les parents deviennent dingues avec les horaires.

Fin de cette saison, un peu avant ou un peu après les brevets, je vais proposer une petite réunion afin de présenter l'organisation de l'année prochaine, les grands objectifs (sous réserve de changements) et le « découpage » de la division puisque nous allons, je l'espère, accueillir toute une série de « new canetons » « première année »...

J'ai aussi très envie de réaliser un stage tous les jours d'environ 18h à 19h30 la dernière semaine des vacances d'été.

En gros, j'imagine les choses comme cela :

☺ **Apéro parents et nous on s'occupe des enfants** ☺

But : vous permettre, parents, de faire du lien afin de faciliter l'organisation et les transports durant cette année particulière... Et faire du team building avec les enfants tout en travaillant leur niveau de condition physique... (balade, ppg, jeux divers, ...)

On vous tient au courant de toute façon !

Merci pour votre confiance et déjà grand merci aux parents qui sont déjà bien impliqués dans le club !

Nouch et les JulienS



*Des spécialistes à votre écoute et
des conseils de professionnels*

Tout le matériel électrique pour le bâtiment

**Tél : 04/355 10 80 - signoratofrederic@skynet.be
26, avenue des Martyrs - 4620 FLERON**

Ouvert de 8h à 12h et de 13h à 18h - le samedi de 9h à 16h



FABRICATIONS MÉTALLIQUES SUR-MESURE
PIECES MÉCANO-SOUDEES, RACKS DE STOCKAGE
FERRONNERIE - GARDE-CORPS, ESCALIERS, PORTAILS,
STRUCTURES POUR TERRASSES, CARPORTS ...



NICOLAS PRÉVOT
TEL : 0499/42.64.53

MAIL : INFO@ENP-METAL.BE • MAGNÉE • WEB : WWW.ENP-METAL.BE

La Gourmandine



Boulangerie- pâtisserie

Spécialités : tarte au riz, gaufres au
sucre, à la cannelle et aux fruits,
galette des rois



Rue de Magnée numéro 49
4620 Fléron
Tél : 04/358 94 86
Fermé le lundi



HIGH DENSITY COLOR LASER

WWW.LASER-JLP.COM

LASER – CO2 FX – LED SCREEN – OTHER FX

Le mot du directeur de l'École de Nage

Bonjour à tous,

La fin de l'année est arrivée et je vous remercie de nous avoir accordé votre confiance pour apprendre à nager à vos enfants tout au long de cette saison.

Voici les quelques dernières informations importantes.

LES BREVETS et FANCY FAIR

Les brevets sont des épreuves élaborées par la Fédération Royale Belge de Natation (FRBN), reconnues par le Comité Olympique et Interfédéral Belge (COIB). Ils permettent de se faire une opinion sur la progression d'un nageur. Ils constituent également une motivation pour donner envie au nageur de continuer à progresser et à persévérer dans ce sport. De plus, certains brevets sont requis pour la pratique de certaines activités nautiques ou l'accès à certaines professions (le 100m).

Cette année, **les brevets se dérouleront le 23 juin**

- **15h-17h** : Passage des brevets de 800m, 1000m, 1500m et plus.
- **17h** : Démonstration de nage synchronisée
- **17h10 à 19h** : Passage des autres brevets (alevins, caneton, pingouins, poulpes, dauphins, requins, 50m, 100m, 3x50m, 200m, 400m). Rendez-vous à 16h45 à la piscine. Attention, s'il fait grand soleil, il y aura du monde à la piscine et dans les vestiaires, nous aurons éventuellement un décalage dans l'horaire).
- **Dès 18h45** : barbecue. Réservez votre repas à la table.

Une Fancy-Fair se déroulera à partir de 16h30 pour divertir les plus jeunes (stands d'activité, château gonflable).

SAISON 2018-2019



Vous le savez, les travaux de la piscine de Chaudfontaine nous contraignent à déménager sur plusieurs autres piscines. Nous avons fait tout notre possible pour trouver des plages horaires et espérons que vous y trouverez satisfaction.

Vous avez reçu un **formulaire de réinscription** via la carte de membre de votre enfant. Ce document sera aussi disponible dans ce journal, sur notre site internet (www.chthn.be) et sur notre page Facebook.

ATTENTION : Si vous ne rentrez pas ce document complété, le nageur n'est pas réinscrit pour la saison 2018-2019.

A partir de la mi-juin, les inscriptions seront ouvertes aux nouveaux membres.

Pour connaître le niveau de votre enfant, questionnez son moniteur qui depuis plusieurs semaines peut déjà vous donner une appréciation du niveau de l'année prochaine. Il s'agit évidemment d'une indication pour vous permettre de choisir un horaire qui vous convient. Ce niveau est donné à titre informatif et nous nous baserons dessus pour répartir les nageurs dans les groupes.

Cependant, il n'est pas impossible, à la fin de l'année ou à la rentrée de septembre, de constater que ce niveau a changé. Dès lors, nous procéderons à une modification de groupe. Soyez bien attentifs que, contrairement à d'habitude, un changement de niveau pourrait entraîner un changement d'horaire.

Malgré les désagréments de la fermeture, nous essayerons de rester fidèle à nos habitudes et de permettre aux plus de nageurs possible de pratiquer leur sport dans les meilleurs conditions.

STAGES

Vu la fermeture du bassin pendant les vacances, nous n'organiserons pas de stage cette année.

Je vous invite à contacter nos amis **d'Embourg Natation** si vous recherchez des stages de multisports/natation de qualité. En effet, l'école de nage d'Embourg Natation possède une approche de l'apprentissage de la natation très semblable à la nôtre.

Leurs stages se déroulent du 9 au 13/7, du 6 au 10/8 et du 27 au 31/8. Vous trouverez les informations et les contacts sur leur page Facebook ou sur leur site web : <https://olihaquet.wixsite.com/embourgnatation/competitions-copy>

CONTACTS



Vincent Joskin (Directeur Ecole de Nage) : ecoledenage@chthn.be

: 0498/63 13 18

Xavier Lourtie (secrétaire)

secretariat@chthn.be

Liliane Schraepen (trésorière)

tresorier@chthn.be

Notre site web et notre page Facebook sont régulièrement mis à jour. Suivez-nous et abonnez-vous à notre newsletter.

www.chthn.be

www.facebook.com/ChaudfontaineThermaleNatation

Je vous souhaite d'excellentes vacances

Vincent

Inscriptions pour la saison 2018-2019

Envoyer votre demande par mail à secretariat@chthn.be en précisant le nom, prénom, groupe actuel de votre enfant et l'horaire souhaité (lieu, jour et heure)

Ecole de Nage

Niveau 0		
☐	Lundi	Embourg
☐	Lundi	16h00-16h30
☐	Lundi	16h30-17h00
☐	Mardi	16h00-16h30
☐	Mardi	16h30-17h00
☐	Vendredi	16h00-16h30
☐	Vendredi	16h30-17h00

Niveau 1					
		Embourg	Grivegnée	Fléron	Saint Louis
☐	Lundi	16h15-17h00			
☐	Lundi		19h00-19h45		
☐	Mardi	16h15-17h00			
☐	Mardi	17h45-18h30			
☐	Mercredi		19h00-19h45		
☐	Jeudi		19h00-19h45		
☐	Vendredi		19h00-19h45		
☐	Samedi	16h00-16h45			
☐	Samedi	16h45-17h30			
☐	Samedi	17h30-18h15			
☐	Samedi	18h15-19h00			
☐	Samedi			17h00-17h45	
☐	Samedi			17h45-18h30	
☐	Samedi			18h30-19h15	
☐	Samedi			19h15-20h00	
☐	Samedi				13h00-13h45
☐	Samedi				13h45-14h30
☐	Samedi				14h30-15h15
☐	Samedi				15h15-16h00
☐	Dimanche	13h00-13h45			
☐	Dimanche	13h45-14h30			
☐	Dimanche	14h30-15h15			
☐	Dimanche	15h15-16h00			
☐	Dimanche	16h00-16h45			

Niveau 2					
		Embourg	Grivegnée	Fléron	Saint Louis
☐	Lundi		19h00-19h45		
☐	Mardi	17h00-17h45			
☐	Mercredi		19h00-19h45		
☐	Jeudi		19h00-19h45		
☐	Vendredi	16h15-17h00			
☐	Vendredi		19h00-19h45		
☐	Samedi	16h00-16h45			
☐	Samedi	16h45-17h30			
☐	Samedi	17h30-18h15			
☐	Samedi	18h15-19h00			
☐	Samedi			17h00-17h45	
☐	Samedi			17h45-18h30	
☐	Samedi			18h30-19h15	
☐	Samedi			19h15-20h00	
☐	Samedi				13h00-13h45
☐	Samedi				13h45-14h30
☐	Samedi				14h30-15h15
☐	Samedi				15h15-16h00
☐	Dimanche	13h00-13h45			
☐	Dimanche	13h45-14h30			
☐	Dimanche	14h30-15h15			
☐	Dimanche	15h15-16h00			
☐	Dimanche	16h00-16h45			

Niveau 3					
		Embourg	Grivegnée	Fléron	Saint Louis
☐	Lundi	16h15-17h00			
☐	Mardi	16h15-17h00			
☐	Mardi	17h45-18h30			
☐	Vendredi	16h15-17h00			
☐	Samedi	16h00-16h45			
☐	Samedi	16h45-17h30			
☐	Samedi	17h30-18h15			
☐	Samedi	18h15-19h00			
☐	Samedi			17h00-17h45	
☐	Samedi			17h45-18h30	
☐	Samedi			18h30-19h15	
☐	Samedi			19h15-20h00	
☐	Samedi				13h00-13h45
☐	Samedi				13h45-14h30
☐	Samedi				14h30-15h15
☐	Samedi				15h15-16h00
☐	Dimanche	13h00-13h45			
☐	Dimanche	13h45-14h30			
☐	Dimanche	14h30-15h15			
☐	Dimanche	15h15-16h00			

Niveau 4					
		Embourg	Grivegnée	Fléron	Saint Louis
☐	Lundi	16h15-17h00			
☐	Mardi	17h00-17h45			
☐	Samedi	16h00-16h45			
☐	Samedi	16h45-17h30			
☐	Samedi	17h30-18h15			
☐	Samedi	18h15-19h00			
☐	Samedi			17h00-17h45	
☐	Samedi			17h45-18h30	
☐	Samedi			18h30-19h15	
☐	Samedi			19h15-20h00	
☐	Samedi				13h00-13h45
☐	Samedi				13h45-14h30
☐	Samedi				14h30-15h15
☐	Samedi				15h15-16h00
☐	Dimanche	13h00-13h45			
☐	Dimanche	13h45-14h30			
☐	Dimanche	14h30-15h15			
☐	Dimanche	15h15-16h00			

Niveau 5					
		Embourg	Grivegnée	Fléron	Saint Louis
☐	Samedi				12h15-13h00
☐	Samedi			17h45-18h30	
☐	Samedi			19h15-20h00	

Niveau 6					
		Embourg	Grivegnée	Fléron	Saint Louis
☐	Samedi				12h15-13h00

Canetons

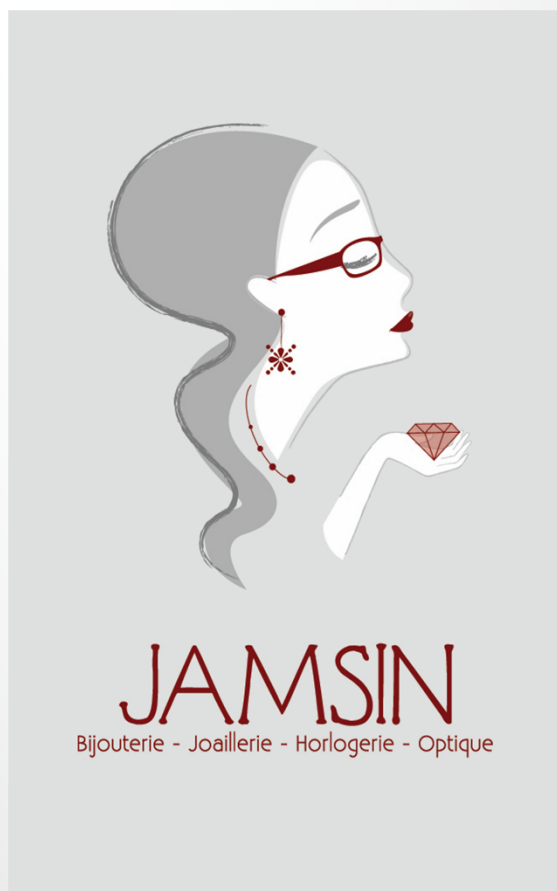
☐	Mercredi	15h00-16h00	Saint Louis
☐	Jeudi	19h00-20h00	Grivegnée
☐	Samedi	12h00-13h00	Saint Louis

Formation & Performance Chaudfontaine

☐	Lundi	16h30-18h00	Saint Louis
☐	Mardi	16h30-18h00	Saint Louis
☐	Jeudi	16h30-18h00	Saint Louis
☐	Vendredi	16h30-18h00	Saint Louis

Natation Synchronisée

☐	Jeudi	Synchro jeunes	19h00-20h30	Grivegnée
☐	Dimanche	Synchro jeunes	16h00-17h30	Embourg
☐	Dimanche	Synchro adultes	17h30-19h30	Embourg



Bijouterie
Joaillerie
Horlogerie
*(Vente et achat d'or,
Réparations,
& Créations)*

Optique
*(Dépistage Visuel sur
rendez-vous)*

Avenue de la Résistance, 257

SOUMAGNE

04/377.13.02

*Ouvert tous les jours
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
Fermé le Jeudi*

Aline - Niveau 2: Lundi 18h45

Je vous félicite tous pour votre détermination et votre envie d'apprendre, cela nous aura permis de vous faire progresser durant l'année. Je suis ravie d'avoir pu vous donner cours et je suis fière de votre progression.

Les **brevets** auront lieu le **23 juin à 17h00**.

		Brevet	Niveau
Emilien	Tu as bien progressé durant cette année, il faut encore perfectionner le crawl.	Poulpe	2
Maurine	Le plaisir de nager t'a permis de bien progresser.	Dauphin	3
Maori	Place au grand bassin avec entrain et motivation comme chaque lundi.	Dauphin	3
Luca	Beaucoup de progrès depuis le début de l'année. Bravo!	Dauphin	3
Coline	Belle progression durant l'année écoulée. Tu es plus sûre de toi. Continue!	Dauphin	3
Lora	Tu as pu braver certaines peurs durant l'année. Belle progression!	Dauphin	3
Malie	Malgré une blessure fin de saison, tu es capable de passer en niveau 3.	Dauphin	3

Passez de bonnes vacances,

Aline



Chers parents, Chers nageurs,



N'oubliez pas de compléter et de nous faire parvenir (à la table ou par mail secretariat@chthn.be) le document avec votre choix d'horaire pour la saison 2018-2019.

Le nombre de places dans chaque tranche horaire et sur chaque implantation est limité. La priorité sera donnée par ordre de réception de votre réponse.

Nous restons bien entendu à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire éventuel.

Document disponible dans ce journal et sur notre site web.

Aline et Sébastien - Niveau 2: Vendredi 18h00

Félicitations à tous pour votre progression durant cette année passée ensemble!

Voici le **brevet** que nous souhaitons vous faire passer le **23 Juin à 17h00** ainsi que le niveau pour l'année prochaine.

		Brevet	Niveau
Marius	Malgré quelques difficultés de concentration, tu as bien progressé.	Poulpe	2
Adriana	Les objectifs ne sont pas tout à fait atteints. Persévère!	Poulpe	2
Matthieu	Belle progression, il faudra encore perfectionner le crawl.	Poulpe	2
Joséphine	Toute discrète tu as pu progresser au sein du groupe. Félicitations!	Dauphin	3
Alice	En progrès, il faudra persévérer l'année prochaine pour être prête pour le niveau 3.	Poulpe	2
Hugo	Tu es motivé pour apprendre, continue!	Poulpe	2
Maïssa	Tu maîtrises le crawl et le dos, direction le niveau 3. Bravo!	Dauphin	3
Margaux	Belle évolution, continue!	Poulpe	2

On vous souhaite de bonnes vacances,

Aline et Sébastien



Chers parents, Chers nageurs,



N'oubliez pas de compléter et de nous faire parvenir (à la table ou par mail secretariat@chthn.be) le document avec votre choix d'horaire pour la saison 2018-2019.

Le nombre de places dans chaque tranche horaire et sur chaque implantation est limité. La priorité sera donnée par ordre de réception de votre réponse.

Nous restons bien entendu à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire éventuel.

Document disponible dans ce journal et sur notre site web.

Aline et Sébastien - Niveau 1,5: Vendredi 18h45

Bravo à tous, vous avez bien progressé durant l'année écoulée.

Pour les **brevets** du **23 Juin à 17h00**, on vous propose de passer un brevet. Pas de panique pour certains, nous serons présents et vous êtes capables de réussir les différentes épreuves qui vous seront proposées.

		Brevet	Niveau
Alexandar	Tu as grandi et tes peurs se sont envolées. Continue!	Pingouin	2
Sofia	En progression constante durant l'année, bravo!	Pingouin	2
Sacha	Comme un petit poisson dans l'eau qui a encore beaucoup de choses à apprendre. Continue!	Pingouin	2
Judith	Belle progression, il faudra encore perfectionner le crawl. Bravo!	Pingouin	2
Julia	Grande peureuse mais une belle progression durant l'année écoulée. Tu es plus sûre de toi. Continue!	Caneton	2
Tommy	Tu as bien progressé durant cette année. Bravo!	Pingouin	2
Romain	Encore un peu petit pour être bien concentré malgré tout tu as bien évolué. Bravo!	Pingouin	2

Bonnes vacances et peut-être à l'année prochaine,

Aline et Sébastien



Chers parents, Chers nageurs,



N'oubliez pas de compléter et de nous faire parvenir (à la table ou par mail secretariat@chthn.be) le document avec votre choix d'horaire pour la saison 2018-2019.

Le nombre de places dans chaque tranche horaire et sur chaque implantation est limité. La priorité sera donnée par ordre de réception de votre réponse.

Nous restons bien entendu à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire éventuel.

Document disponible dans ce journal et sur notre site web.

Les groupes d'Antoine



Les niveaux 2,5 et 3 d'Antoine le mercredi 18h00 :

Le groupe des Champions, je suis très content de vous tous et de la superbe ambiance qu'il y avait lors des cours. Tous souriant et pleins de motivation.

- Eva : Très bon travail, Eva tout de même essaye de rester plus concentrée. (Brevet 3 fois 50m) (Niveau 4)
- Léna : Super Léna, reste plus concentrée pendant que tu nages. (Brevet requin) (Niveau 4)
- Antoine : Bravo Antoine toujours très sérieux et ton travail porte ses fruits, continue. (Brevet requin) (Niveau 3)
- Ninon : Excellent travail, toujours de bonne humeur et tu progresses petit à petit, continue ! (Brevet requin) (Niveau 3)
- Zélie : Tu fais tout ce que tu peux et tu es toujours pleine de motivation, très bien. (Brevet requin) (Niveau 3)
- Madeleine : Madeleine, très bon travail continue. N'aie pas peur quand tu plonges, l'eau ne va pas te manger. (Brevet requin) (Niveau 4)
- Romane : Super romane tu as très bien progressé tout au long de l'année et je suis très content. (Brevet requin) (Niveau 3)
- Bastien : J'ai vu beaucoup de progrès Bastien continue de travailler comme tu le fais. (Brevet dauphin) (Niveau 3)
- Félix : Félix très beau travail tout au long de cette année, reste tout de même bien concentré sur tes mouvements. (Brevet dauphin) (Niveau 3)
- Nell : Bravo Nell, tu es très appliquée dans ce que tu fais mais tu es malgré tout fort distraite. (Brevet requin) (Niveau 3)
- Héloïse : Bon travail, toujours bien appliquée et concentrée, continue comme ça. (Brevet requin) (Niveau 3)
- Safa : Super travail Safa tu mérites clairement d'aller en niveau 4. Il faut juste travailler un peu l'endurance. (Brevet requin) (Niveau 4)
- Eline : Eline bon travail toujours très souriante, reste juste bien appliquée sur les mouvements que tu fais. (Brevet requin) (Niveau 3)
- Yanis : Dommage que tu aies eu ton accident sinon très bon travail mon grand, continue. (Brevet requin) (Niveau 3)

Le niveau 1 d'Antoine le mercredi 18h45 :

Les trois requins du petit bassin, félicitation à vous tous pour vos progrès.

- Sofiane : Alors là, juste un mot Bravo. Roger et moi sommes très contents de tes améliorations, tu veux toujours faire mieux même si tu veux parfois passer des étapes et nous te félicitons. (Brevet Caneton) (Niveau 2)
- Sandro : Sandro félicitations tes progrès sont exemplaires et tu as largement ta place en niveau 2. (Brevet Caneton) (Niveau 2)
- Cassy : Bravo Cassy être la plus petite c'est compliqué mais je suis très content de toi et des efforts que tu fournis. (Brevet Alevin) (Niveau1)

Le niveau 1 d'Antoine le vendredi 18h00 :

Un petit groupe très sympa, plein de motivation et de sourire. J'ai passé une superbe année avec vous.

- Elisa : Je suis très content de toi, tu montres beaucoup d'enthousiasme et tu fais énormément de progrès, félicitations. (Brevet caneton) (Niveau 1)
- Charline : Tout d'abord Charline un grand bravo, tu montres tout ce que tu peux faire et je suis très fière de très progrès, continue comme ça. (Brevet caneton) (Niveau «2»)
- Masha : Félicitations Masha et je pense que Séverine et Marine sont d'accord avec moi. Continue à te donner comme ça. (Brevet caneton) (Niveau 2)
- Elise : Elise j'ai enfin réussi à te faire sauter du bord et ça c'est cool. Continue de t'appliquer comme tu le fais. (Brevet Caneton) (Niveau 1)
- Lisa : Bravo pour tes progrès Lisa, même si tu es venue un peu moins souvent, continue à te donner de la sorte. (Brevet caneton) (Niveau 1)
- Olivia : Excellent Olivia, tu peux être très fière de toi, et continue à te donner comme ça en niveaux 2. (Brevet caneton) (Niveau 2)

Le niveau 1 d'Antoine le vendredi 18h45 :

Les tornades du vendredi, chouette petit groupe toujours en pleine forme.

- Hugo : Enfin tout seul sur le ventre Hugo, bravo. J'espère que tu continueras comme ça l'année prochaine, en attendant mange pas trop de frites ;-) (Brevet Alevin) (niveau 1)
- Oscar : Alors là, bravo toute la grande piscine tout seul sans aide. Tu l'as bien mérité d'aller en niveau 2 et j'espère que tu t'y amuseras autant. (Brevet caneton) (Niveau 2)
- Noémie : Dans la grande piscine il n'y a pas de monstres tu sais, je suis content de toi et de ton travail, continue. (Brevet Caneton) (Niveau 2)
- David-Jérémie : Très bien bonhomme, pense bien à bien sortir ton ventre de l'eau en dos. Sinon continue à te donner comme tu le fais. (Brevet Caneton) (Niveau 1)
- Wassim : Petite boule d'énergie mais qui s'applique très bien, continue de la sorte. (Brevet caneton) (Niveau 1)
- Oumar : Très bien Oumar reste bien concentré. (Brevet caneton) (Niveau 1)

Le niveau 4 d'Antoine le vendredi 19h30 :

Les petits gars tout d'abord félicitations à vous tous pour vos progrès. Continuez à faire de votre mieux.

- Alan : Bravo continue à nager tout en t'amusant comme tu le fais. Et profite bien chez les canetons. (Brevet 100m) (Caneton)
- Aziz : C'est bien mais tu manques de concentration si tu veux aller chez les canetons. Il faut que tu apprennes à rester appliqué sur ta technique. (Brevet 100m) (Niveau 4)
- Marie : Très bien Marie continue de t'appliquer comme tu le fais. (Brevet 100m) (Niveau 4)
- Manu : Je suis très content de tes progrès, Manu. Reste bien appliqué quand tu nages et continue comme ça. (Brevet 800 dos) (Niveau 4)
- Lucas : Lucas bravo, il y a encore du travail mais tu viens du niveau 3 et le travail que tu fais est excellent. (Brevet 100m) (Niveau 4)
- Célia : Très bon travail Célia continue et reste concentrée sur tes mouvements. (Brevet 400 Dos) (Niveau 4)
- Elina : Elina c'est bien applique toi plus sur ta technique, sinon très bien pour ton application au cours. (Brevet 400m) (Niveau 4)
- Medhi : Très bien Medhi tu apportes plein de bonne humeur et tu t'améliores de semaines en semaines, continue. (Brevet 100m) (Niveau 4)
- Maelys : Super Maelys pour quelqu'un qui vient de niveau 3, juste un peu d'endurance à travailler sinon très bonne participation. (Brevet 100m) (Niveau 4)
- Edouard : Bon travail Edouard reste bien concentré sur ce que tu fais. (Brevet 100m) (Niveau 4)
- Alya : Continue de t'appliquer comme tu le fais, bravo. (Brevet 100m) (Niveau 4)
- Manon : Pas souvent présente, sinon essaie de rester concentrée et arrête de râler pour les exercices. (Brevet 100m) (niveau 4)



Chers parents, Chers nageurs,



N'oubliez pas de compléter et de nous faire parvenir (à la table ou par mail secretariat@chthn.be) le document avec votre choix d'horaire pour la saison 2018-2019.

Le nombre de places dans chaque tranche horaire et sur chaque implantation est limité. La priorité sera donnée par ordre de réception de votre réponse.

Nous restons bien entendu à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire éventuel.

Document disponible dans ce journal et sur notre site web.



Restaurant

→ Avenue de la résistance 254
4630 Soumagne

☎ **04 370 63 00**

💬 @thefabricearonidinningroom



bâtiments s.a. & maintenance

ELECTRICITE - CHAUFFAGE - SANITAIRE

avenue des Martyrs 26 - 4620 FLERON
Tél : 04/358 28 22 - signoratoofrederic@skynet.be

Pharmacie WERY-BAES s.p.r.l.
E. WERY Pharmacien

Grand-Rue, 133 – 4870 TROOZ

04 351 66 96 A.P.B. 624.003
TVA BE 0420.637.134

phciewerybaes@belgacom.net

Par Sympathie

Les groupes d'Aure.



Chers parents, Chers nageurs,



N'oubliez pas de compléter et de nous faire parvenir (à la table ou par mail secretariat@chthn.be) le document avec votre choix d'horaire pour la saison 2018-2019.

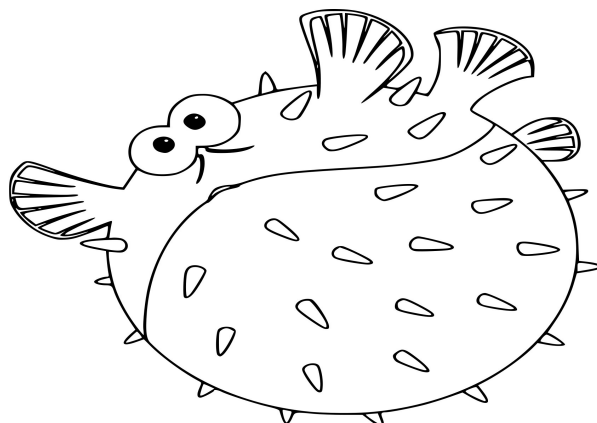
Le nombre de places dans chaque tranche horaire et sur chaque implantation est limité. La priorité sera donnée par ordre de réception de votre réponse.

Nous restons bien entendu à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire éventuel.

Document disponible dans ce journal et sur notre site web.

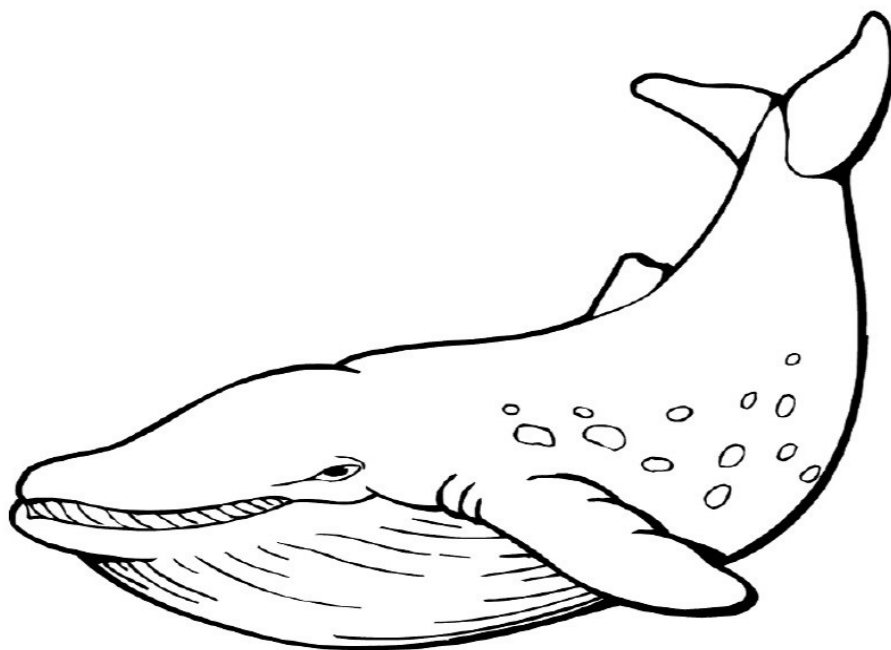
Le mardi à 17h30 :

Adam FABRY	L'année prochaine tu restes en niveau 1.5 pour continué à progresser et cette année tu passeras le brevet pingouin. Tu as très bien travaillé cette année, continues comme ça l'année prochaine.
Alicia IGLESIAS ANTON	L'année prochaine tu restes en niveau 1.5 pour continué à avancer et cette année tu passeras le brevet pingouin. Tu as eu difficile en début d'année puis tu as gagné de l'assurance, continues comme ça.
Jules MEURIS	L'année prochaine tu passes en niveau 2 et cette année tu passeras le brevet poulpe. Tu as très bien rattraper le retard que tu avais pris, continues aussi bien l'année prochaine.
Aliya RHOULEMI	L'année prochaine tu restes en niveau 1.5 pour te perfectionner encore un peu et cette année tu passeras le brevet pingouin. Tu as eu difficile a prendre confiance en toi et en l'eau mais tu y est arrivée, continues comme ça.
Lilou VRANCKEN	L'année prochaine tu passes en niveau 2 et cette année tu passeras le brevet poulpe. Un peu fofolle parfois mais quand tu veux ton travail est très bon, continues comme ça.
Elisa VRANCKEN	L'année prochaine tu passes en niveau 2 et cette année tu passeras le brevet poulpe. Tu es très attentive ce qui rend ton travail très bon , continues aussi bien l'année prochaine.
Tina YE	L'année prochaine tu passes en niveau 2 et cette année tu passeras le brevet poulpe. Tu avais très peur dans la grande piscine mais nous avons réussi, ton travail est régulier, continues a bien travailler l'année prochaine.



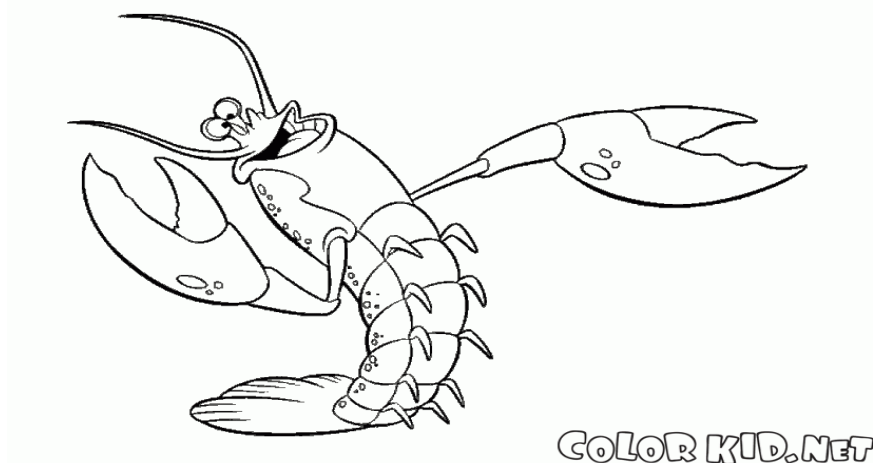
Le jeudi à 18h45 :

Louna CHARNEUX	L'année prochaine tu restes en niveau 1 pour continuer à bien avancer comme tu le fais cette année et cette année tu passeras le brevet caneton. Tu évolues très bien, n'aies pas peur car tu en es capable, continues comme ça l'année prochaine.
Lucie GODARD	L'année prochaine tu restes en niveau 1 pour améliorer ton apprentissage et cette année tu passeras le brevet caneton. Tu es toujours aussi souriante et appliquée, continues à aussi bien travailler l'année prochaine.
William LINT	L'année prochaine tu restes en niveau 1 pour continuer à évoluer dans le bon sens et cette année tu passeras le brevet caneton. Tu es un petit garçon très tête en l'air, concentres toi un peu plus pour l'année prochaine.
Léana MOBERS	L'année prochaine tu restes en niveau 1 afin d'améliorer ta technique de nage et cette année tu passeras le brevet caneton. Tu es une petite fille assez distraite mais quand tu te concentres tes efforts payent, continues à bien travailler l'année prochaine.
Arthur TAILLARD	L'année prochaine tu restes en niveau 1 pour continuer à bien avancer avant de passer au niveau suivant et cette année tu passeras le brevet caneton. Tu as bien rattrapé le retard que tu avais, continues comme ça.
Alice UBAGHS	L'année prochaine tu restes en niveau 1 pour t'améliorer et cette année tu passeras le brevet caneton. Tu avances de plus en plus n'oublies pas la mousse «dans le bon sens», continues l'année prochaine.
Louane VICKEVORST	L'année prochaine tu restes en niveau 1 pour continuer à avoir confiance en toi de plus en plus et cette année tu passeras le brevet caneton. Tes efforts sont visibles continues à bien progresser l'année prochaine.



Le jeudi à 19h30 :

Alexandre AGNIESKA	L'année prochaine tu restes en niveau 1 pour améliorer ta technique de nage et cette année tu passeras le brevet caneton. Tu es un petit garçon très distrait, concentres toi un peu plus pour l'année prochaine.
Ambre BOUHON	L'année prochaine tu restes en niveau 1 afin de continuer à bien travailler avant de passer au niveau suivant et cette année tu passeras le brevet caneton. Tu es une petite fille toujours souriante et motivée, continues comme ça l'année prochaine.
Elisabeth COX (Lili)	L'année prochaine tu restes en niveau 1 afin de continuer à évoluer et cette année tu passeras le brevet caneton. Tu es une petite fille très attentive, continues comme ça.
Charlotte CRENERINNE	L'année prochaine tu passes en niveau 2 et cette année tu passeras le brevet caneton. Tu es persévérante et motivée, continues comme ça l'année prochaine.
Hélène KREINS (Nana)	L'année prochaine tu restes en niveau 1 pour continuer à progresser et cette année tu passeras le brevet caneton. Tu es très régulière dans ton travail ce qui fait que tu évolues, continues comme ça l'année prochaine.
Laly MANETTE	L'année prochaine tu restes en niveau 1 pour continuer à bien avancer comme cette année et cette année tu passeras le brevet caneton. Tu es très souriante et tu ne te laisses pas déconcentrer, continues aussi bien l'année prochaine.



Bonnes vacances à tous!!!!!!!!!!

Les groupes de Caroline du jeudi

Bonjour à tous, voici un petit récapitulatif des brevets à passer ce samedi 23 juin 2018, ainsi que les nouveaux niveaux pour l'année prochaine.



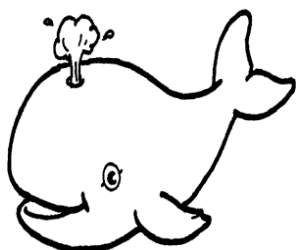
Niveau 2 – 18h45

<u>Les pirates</u>	Brevet à passer	Niveau pour l'année prochaine
Ayana	Poulpe	2
Emile	Poulpe	2
Mayssa	Poulpe	2
Cathleen	Poulpe	2
Emilien	Poulpe	2
Lilly	Poulpe	2



Niveau 4-5 – 19h30

<u>Les grands</u>	Brevet à passer	Niveau pour l'année prochaine
Soufiane	800m	4
Alexandre	400m	4
Diane	3x50m	4
Antoine	200m	4
Elise	200m	4
Sarah	800m	5
Luka	2000m	5
Louis	200m	4



Bon courage pour vos brevets et à l'année prochaine !
Caroline



MAITRE HORLOGER
BIJOUTIER • JOAILLEUR
OPTICIEN • OPTOMETRISTE

G. DEL BIGO



196, Avenue des Martyrs

4620 FLERON

04 358 39 72

WWW.DELBIGO.BE

BIJOUTERIE-OPTIQUE@DELBIGO.BE

JUPRELLE

CHAUFFAGE - ELECTROMENAGER - ELECTRICITE - SANITAIRE - MATERIAUX DE CONSTRUCTION

70, GRAND-RUE
4870 TROOZ
BELGIQUE

Tél. : +32 (0)4 351 74 71
Fax : +32 (0)4 351 74 75
E-mail : antoine-juprelle@skynet.be
TVA : BE 0415 743 681

DUOTOIT

WWW.DUOTOIT.BE

0476 / 40 29 02

**TOITURE - CHARPENTE - ISOLATION
ROOFING - ARDOISE - ZINC - TUILE
EPDM - OSSATURE BOIS**



Vendredi 18h – couloir du milieu

Nathan, Thomas, Victoria, Eva, Lise, Norah, Anaïs, voici les objectifs à atteindre d'ici fin juin. Avec un adulte, coche ce qui te correspond.

	☹	☺	😊
Ouvrir les yeux sous l'eau			
Souffler dans l'eau			
Flotter sur le dos sans matériel			
Flotter sur le ventre sans matériel			
Récupérer des objets dans le fond de la petite piscine			
Battements de jambes sur le dos sans matériel			
Battements de jambes sur le ventre sans matériel			
Flèche ventrale en surface + jambes			
Flèche ventrale au départ du bord			
Départ dos dans la petite			
Sauter du bord dans la petite sans aide			
Sauter du bord dans la grande sans aide			
Sauter du plot sans aide			
Sauter du tremplin (avec/sans aide)			
Nager ½ longueur sur le dos sans aide			
Nager 25m dos dans la grande			

Dans l'ensemble, les enfants parviennent à tout faire. Les 4 derniers points nécessitent encore un peu d'entraînement.

Tous passeront le brevet du pingouin sauf Anaïs qui fera celui du poulpe.



Cassandra

Vendredi 18h45 – niveau 2

Rafaël, Camille, Adriel, Antonain, Adèle, Juliette, Maïssa, Younes, Hafsa, voici les objectifs à atteindre d'ici fin juin. Avec un adulte, coche ce qui te correspond.

	☹	☹	☺
Battements de jambes sur le dos			
Battements de jambes sur le ventre, bras en flèche			
Flèche ventrale immergée (sous l'eau)			
Flèche sur le dos			
Départ en dos dans la petite piscine			
Faire une culbute en avant			
<i>Faire une culbute en arrière</i>			
Nager sur le dos (les bras comme un moulin)			
Nager une longueur sur le dos (+bras) dans la petite			
Nager 2 longueurs sur le dos (+bras) dans la petite			
Plonger accroupi, au bord de la petite piscine			
Plonger correctement dans la grande			
Respirer correctement en crawl avec la planche			
Nager en crawl avec planche			
Nager une longueur en crawl complet dans la petite			
Nager une longueur en crawl complet dans la grande			
Faire correctement les jambes de brasse (grenouille)			
Faire des ondulations (comme une sirène)			

Certains ont encore quelques efforts à fournir afin de tout réussir. Vous passerez tous le brevet du dauphin sauf Rafaël qui fera celui du poulpe.



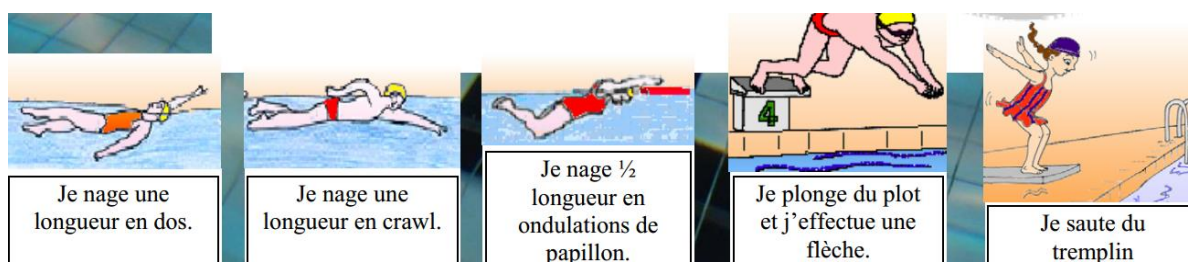
Cassandra

Vendredi 19h30 – niveaux 2,5 - 3

Thomas, Elyna, Luana, Yassin, Zoé, Léa, Emilie, Anakin, Elisabeth, voici les objectifs à atteindre à la fin du niveau 3. Cochez ce qui vous correspond. Cela vous permettra de distinguer vos faiblesses et vos forces dans l'eau.

			
Nager sur le dos, bras à côté de la tête, sans rattrapante			
Nager 25 m dos complet dans un style correct			
Nager 50 m dos complet dans un style correct			
En crawl, respirer correctement sur le côté			
En crawl, respirer tous les 3 mouvements			
Nager 25 m crawl complet dans un style correct			
Nager 50 m crawl complet dans un style correct			
Faire des jambes de brasse correctement avec un boudin			
Faire des jambes de brasse avec un boudin + respirer correctement			
Faire des jambes de brasse avec une planche + respirer correctement			
Faire des jambes de brasse sur le dos, bras le long du corps			
Nager en brasse avec un boudin (+ respiration correcte)			
Nager en brasse avec un boudin + respiration correcte + flèches			
Nager en brasse sans matériel + respiration correcte + flèches			
Maitriser le virage dos (culbute arrière entre 2 longueurs dos)			
Maitriser le virage crawl (culbute avant entre 2 longueurs crawl)			
Faire des ondulations (comme la sirène)			
Plonger du plot			
Plonger du plot et faire une flèche (+ ondulations + jambes)			

Thomas, Elyna, Luana, Zoé, Emilie et Elisabeth passeront le brevet du requin tandis que Léa, Yassin et Anakin parcourront 50 mètres (deux longueurs en crawl sans s'arrêter).



Cassandra



teammate

by
MARC MARNETTE

MARKETING SPORTIF — TEXTILE SPORTIF & PROFESSIONEL

MARC MARNETTE +32 494 06 82 48 — MARNETTEMARC@TEAM-MATE.BE
WWW.TEAM-MATE.BE

Les groupes de Charlotte

Mardi

17h – Babys

Noms des enfants	Commentaires	Brevet à passer	Niveau pour l'année prochaine
Alexandre	Belle progression ! la flottaison est presque acquise.	Alevin	1
Luce	C'est un petit garçon fort taiseux mais qui avance à pas de géant.	Alevin	1
Mathys	Il fait de grands progrès et commence à prendre plaisir dans l'eau. Continue !	Alevin	1
Gaspard	Il sait maintenant se propulser sur le ventre et le dos avec boudin seul. Bravo !	Alevin	1

17h30 – Niveau 1

Noms des enfants	Commentaires	Brevet à passer	Niveau pour l'année prochaine
Kimberley	C'est une petite fille qui a beaucoup progressé cette année, mais certaines appréhensions persistent encore.	Caneton	1
Luna	Elle a atteint les objectifs du niveau et on commence à prendre un peu d'avance pour l'année prochaine. Bon travail !	Caneton	2
Laly	Elle fait de gros efforts pour vaincre ses peurs. Qu'elle continue sur sa lancée !	Caneton	1
Victor	Tout comme Luna, il a aussi atteint les objectifs du niveau. Il a fait de beaux progrès.	Caneton	2
Gregorio	Toujours de bonne humeur, il n'apprécie pas trop s'immerger mais se force quand il le faut. Bravo !	Caneton	2
Timéo	Depuis peu, il a montré qu'il était capable de nager sur le dos sans matériel quand il ne se laisse pas distraire par ce qui l'entoure. Bravo !	Caneton	2
Elsa	Elle a réussi à vaincre sa peur et progresse à présent à pas de géant. Félicitation !	Caneton	2

18h15 – Niveau 1,5

Noms des enfants	Commentaires	Brevet à passer	Niveau pour l'année prochaine
Victoria	Elle a bien progressé. Elle a encore un peu peur de sauter dans l'eau mais finit toujours par y arriver	Pingouin	2
Noam	Toujours prêt à apprendre et à essayer de nouveaux exercices. Continue ainsi !	Pingouin	2
Maëva	Un peu dans la lune à certain moment. Elle montre néanmoins une grande concentration quand elle nage.	Pingouin	2
Sébastien	Il a encore un peu d'appréhension dans le grand bassin mais nage très bien dans le petit.	Pingouin	2
Eléa	Elle est toujours souriante et a bien progressé cette année.	Pingouin	2
Elise	Elle prend petit à petit confiance et nage presque sans matériel sur le dos. Bravo !	Pingouin	2
Charlotte	Belle évolution de Charlotte qui ne voulait pas se mettre sur le dos au début et maintenant nage sans problème. Félicitation !	Pingouin	2
Nora	Elle est très discrète et très assidue quand elle nage. Bravo !	Pingouin	2
Diego	Absent durant un petit moment, il n'a pourtant rien oublié de ce qu'il avait appris et se débrouille très bien.	Pingouin	2

19h – Niveau 1,5

Noms des enfants	Commentaires	Brevet à passer	Niveau pour l'année prochaine
Emrik	Il se débrouille très bien et avec un petit effort il pourrait apprendre le dos crawlé rapidement. Dommage qu'il n'ait plus tellement envie de venir à la piscine ces temps-ci.	Pingouin	2
Tommy	Malgré qu'il aime faire le pitre dans l'eau, il a bien progressé puisqu'il maîtrise presque le dos crawlé. Bravo !	Pingouin	2
Adam	C'est un petit garçon plutôt réservé qui ne demande qu'à apprendre et nager. Félicitation pour ta motivation !	Pingouin	2
Léana	La seule fille du groupe qui amène un peu de calme. Belle évolution même si elle est parfois dans la lune.	Pingouin	2
Guillaume	Il déborde d'énergie et progresse rapidement sur les dos et le ventre. Bravo !	Pingouin	2

Vendredi

18h – Niveaux 2,5 et 3

Noms des enfants	Commentaires	Brevet à passer	Niveau pour l'année prochaine
Arthur	On doit encore travailler la respiration latérale en crawl mais il a bien progressé dans les autres nages.	Dauphin	3
Timo	Il a fait de gros efforts pour améliorer sa technique de nage ! Son battement de jambes n'est pas encore très efficace mais on travaille dessus.	Dauphin	3
Emeline	Malgré qu'elle soit un peu dans la lune par moment elle a bien progressé dans les 3 nages	50m dos	3
Guillaume	Il a bien progressé en crawl qui était son point faible au début mais maintenant en n'allant pas trop vite, il arrive à enchaîner 2 longueurs	Dauphin	3
Tom	Belle progression cette année ! Continue sur cette lancée	Dauphin	4
Romane	Elle arrive enfin à faire de beaux plongeurs ! Félicitation	50m crawl	4
Mathias	Avec un peu plus de concentration, il pourrait améliorer encore plus sa technique de nage. Belle progression tout de même.	Dauphin	3
Elise	Elle est sur le point de maîtriser les 3 nages mais il faut qu'elle apprenne à contrôler son effort pour ne pas être à bout de souffle après une longueur.	Dauphin	4
Laure	Il y a encore quelques point à améliorer en brasse mais elle a fait une très belle saison !	50m crawl	4
Marc	Il maîtrise maintenant les 3 nages et est prêt pour passer au niveau suivant l'année prochaine.	50m crawl	4
Louis	Tout comme son frère il maîtrise les 3 nages mais en nageant un peu plus lentement il pourrait améliorer davantage sa technique.	50m crawl	4
Alexandre	Belle saison pour Alexandre. Bien qu'il savait déjà bien nager au début de l'année, il a amélioré un peu plus sa technique.	400m brasse	4
Guilia	Elle a bien évolué et nage maintenant dans les 3 styles de manière correcte. Bravo !	50m dos	4
Juliette	Un peu rêveuse par moment, elle ne se décourage jamais même quand cela devient plus difficile. Félicitation !	50m dos	3

18h45 – Niveaux 2,5 et 3

Noms des enfants	Commentaires	Brevet à passer	Niveau pour l'année prochaine
Preston	Il a bien évolué cette année et a atteint les objectifs de son niveau. Félicitation !	50m dos	3
Naïm	Il y a encore quelques progrès à faire en brasse mais a un beau style dans les deux autres nages.	50m dos	3
Estelle	C'est une petite fille très discrète qui est toujours très concentrée lorsqu'elle nage. Elle a beaucoup progressé.	50m dos	3
Giulia	Elle a fait de très beaux progrès en crawl. Dommage qu'elle ne soit pas présente plus souvent.	50m dos	3
Noa	Petit garçon plein d'énergie mais quand il se concentre il a une belle technique de nage !	50 dos	3
Noham	Bel effort cette année, tu m'as montré de quoi tu es capable. Bravo !	50m dos	4
Anaïs	très discrète et toujours bien concentrée lorsqu'elle nage, elle a fait de beaux progrès. Félicitation !	50m crawl	4
Alex	Bien souvent, il veut aller trop vite et donc sa technique en pâti, il doit prendre le temps de bien exécuter les mouvements correctement. Mais il a tout de même fait une bonne saison	50m crawl	4
Evvy	Toujours souriante, elle donne chaque semaine le meilleur d'elle-même et ça paye. Elle maîtrise maintenant les 3 nages.	50m crawl	4
Maïssa	Elle a encore un peu de mal pour nager en crawl mais il faut lui donner le temps pour y arriver.	50m dos	3
Myriam	On ne l'entend pas souvent et elle est très consciencieuse lorsqu'elle nage. Bravo !	50m dos	3



Chers parents, Chers nageurs,



N'oubliez pas de compléter et de nous faire parvenir (à la table ou par mail secretariat@chthn.be) le document avec votre choix d'horaire pour la saison 2018-2019.

Le nombre de places dans chaque tranche horaire et sur chaque implantation est limité. La priorité sera donnée par ordre de réception de votre réponse.

Nous restons bien entendu à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire éventuel.

Document disponible dans ce journal et sur notre site web.

19h30 – Niveaux 1,5 et 2 avec Sébastien

Noms des enfants	Commentaires	Brevet à passer	Niveau pour l'année prochaine
Dorian	Il doit avoir plus confiance en lui car il est capable de beaucoup de choses mais ne s'en rend pas toujours compte.	Poulpe	2
Romain	Il avance à son rythme mais il commence à se débrouiller très bien sur le dos et le ventre.	Pingouin	2
Eliott	Très belle évolution pour Eliott. Qu'il continue sur cette voie !	Pingouin	2
Carla	Elle adore parler mais elle sait aussi se concentrer quand il le faut pour respecter les consignes.	Pingouin	2
Isra	Toujours souriante, elle nage de mieux en mieux mais n'est pas encore assez à l'aise que pour nager une longueur en crawl.	Poulpe	2
Maéline	Toujours très attentive, elle a bien évolué cette année.	Dauphin	3
Leila	Très calme et assidue. Elle essaye chaque exercice demandé même si elle n'y arrive pas toujours tout de suite, elle ne se décourage pas. Bravo !	Poulpe	2
Maël	Il est très réservé mais progresse à pas de géant. Félicitation !	Poulpe	2
Raphaël	Il a bien progressé cette année mais il faut qu'il reste bien concentré pour avoir un beau style de nage.	Dauphin	3
Léa	Toujours de bonne humeur, elle nage très bien sur le dos mais a besoin d'encore un peu de temps pour le crawl	Poulpe	2
Mohammed	Il met toute son énergie dans ce qu'il fait et grâce à cela, il arrive à nager une longueur en dos crawlé sans s'arrêter.	Poulpe	2
Meriam	Très discrète, elle est toujours concentrée dans ce qu'elle fait.	Poulpe	2
Adam	C'est un petit garçon plutôt réservé qui ne demande qu'à apprendre et nager. Félicitation pour ta motivation !	Pingouin	2
Lilly	Très belle évolution de Lilly qui avait un peu d'appréhension dans le grand bassin au début.	Dauphin	3

Secrétaire indépendante



Christine Joyeux

0475 / 81.84.97

Rue de Fléron, 20
4623 Magnée

joyeux.christine@hotmail.com

- Courrier
- Mise sous enveloppe
- Factures
- Devis
- Rappels
- Encodage
- Classement

Journal du Club Mehdi Sayoud

Cours collectifs Jeudi 18h45 niveaux 2,5/3

Mehdi : Toujours sympathique mais aussi toujours concentré lors des consignes, il est dès lors normal que Mehdi se soit amélioré dans les trois nages principales. Le dos est quasiment maîtrisé, il lui manque simplement la coordination des deux bras qui parfois se rattrapent lors de la rotation. La technique brasse est maîtrisée tant au niveau bras que jambes et il n'a aucune difficulté à coordonner ces deux mouvements. Le crawl est sa nage favorite il me semble ainsi que celle dans laquelle il est le plus à l'aise. Prochains défis, les virages et le papillon.

Noa : Même si parfois Noa est un peu tête en l'air ce qui lui fait oublier les consignes, en général il se donne toujours à fond durant les longueurs qu'il réalise. Une technique de plus en plus maîtrisée dans les 3 nages principales lui permet d'avoir toujours une longueur d'avance sur le reste du groupe. Désormais il va devoir se concentrer encore plus pour progresser dans les derniers éléments très techniques qui vont lui permettre d'avancer encore mieux dans l'eau mais je suis certain qu'il y arrivera.

La grande Alyha : Alyha nage tranquillement et tout en souplesse, elle réalise de beaux mouvements dans les trois nages, sans se précipiter, mais parfois manque un peu d'efficacité dans ceux-ci. Cela doit venir des appuis sur l'eau car les gestes globaux sont assez bien réalisés. En somme elle doit pousser plus et mieux orienter ses godilles (mains lors des poussées) . Je n'arrive par contre pas à comprendre le blocage sur le plongeon...Je pense qu'elle doit avoir peur de prendre un plat sur l'eau. Il lui manque aussi une bonne poussée au niveau des jambes au départ du plongeon mais cela est dû à sa peur. Il est évident que je ne pousserais pas non plus pour sauter dans un gouffre car celui-ci m'effraierait également. Elle doit prendre confiance en elle car je suis très content de son travail durant toute l'année.

Emilie : Sa nage favorite et dans laquelle elle se débrouille le mieux est sans aucun doute la brasse. Des mouvements fluides, une bonne coordination et de très bonnes jambes, ce qui lui a valu d'être souvent prise comme exemple pour les démonstrations de brasse. Dans les deux autres nages principales, crawl et dos il faut assez souvent être derrière elle pour l'encourager à nager du mieux possible. Parfois elle s'arrête durant les longueurs alors qu'elle est totalement capable de terminer une longueur voir plus sans se stopper. Malgré ces petits arrêts je suis assez content de son évolution durant l'année et je suis certain qu'elle sait qu'elle a bien progressé cette année.

Manon : La plus petite du groupe mais absolument pas la moins douée. Malgré son petit passage de perte de confiance en elle, Manon a su se reprendre et terminer cette année comme elle l'a commencé. C'est à dire en essayant de toujours faire de son mieux. Un très beau dos ainsi qu'un crawl de mieux en mieux maîtrisé. Je suis un peu déçu de moi car je n'ai pas réussi à lui faire coordonner ses bras et ses jambes ainsi que la respi en brasse, même s'il est vrai qu'elle est encore très jeune ne serait-ce que par rapport au reste du groupe. Elle doit donc être totalement contente de sa progression durant cette année.

Lésia: Je suis vraiment très content de Lésia. En effet elle a acquis une technique très avancée dans les 3 nages. De plus ses mouvements sont efficaces et lui permettent de terminer les enchainements de longueurs assez rapidement. Je suis également très content de son virage dos. En effet elle a très vite compris le mouvement à réaliser pour virer rapidement et de façon efficace. Toujours concentrée, toujours attentive, que dire de plus ? Très bien.

William: William sait qu'il a un bon bagage technique dans les trois nages, il a des facilités que certains aimeraient avoir MAIS il ne doit pas se permettre de passer parfois la moitié du cours à jouer ou à faire la course avec les autres car pendant qu'il fait ça il oublie totalement les techniques correctes. Par contre lorsque je le suis où lorsqu'il décide de s'y mettre soit parce qu'il voit que personne ne veut faire la course avec lui soit parce que je l'ai recadré, il nage vraiment bien dans les trois nages même s'il a une petite faiblesse de coordination en brasse. Il comprend très vite les mouvements et cela s'est vu lorsque je lui ai demandé de réaliser le virage dos. Il plonge également très bien. J'espère qu'en grandissant il se concentrera un peu plus lorsqu'on lui donne des consignes. Après je ne peux pas lui en vouloir trop....j'étais le même à son âge .

L'autre Aliya: Je pense qu'Aliya a enfin compris que je ne me fâche que très rarement sur mes nageurs mais que j'élève très souvent la voix pour les motiver ou tout simplement pour que tout le monde entende les consignes, dans l'eau et hors de l'eau. Dans les trois nages je suis ravi de son développement. Aliya doit essayer de prendre confiance en elle. Je sais pertinemment que cela est très difficile mais elle doit se rendre compte de ce qu'elle est capable de faire dans l'eau. Elle doit aussi essayer de ne pas se faire submerger par ses émotions lorsqu'elle est face à une difficulté. Je suis certain qu'en grandissant elle y parviendra.

Cours collectifs Jeudi 19h30 niveaux 1,5/2

Manon : Je suis vraiment désolé de ne pas avoir pu aider Manon à progresser plus cette année. Je pense que Manon est encore très jouette (sans lui reprocher) et un peu jeune pour des cours collectifs. En effet si je ne suis pas derrière elle sans arrêt elle n'arrive pas à faire le FOCUS sur l'exercice à réaliser or il m'est impossible de me concentrer uniquement sur elle car j'ai 7 autres enfants à observer. Je pense que des cours particuliers où le moniteur ou la monitrice serait seul(e) avec elle seraient vraiment bénéfiques pour Manon car elle ne manque pas d'énergie mais elle a besoin de quelqu'un rien que pour elle.

Nora: Arrivée en cours d'année, Nora a très vite rattrapé le niveau du groupe et s'est totalement intégrée à celui-ci. Le fait qu'elle soit un peu plus grande que les autres a sans aucun doute joué en sa faveur mais il fallait quand même être concentrée, appliquée et motivée pour rattraper les autres. Elle a acquis une belle technique dos, commence à comprendre correctement le crawl et plonge assez bien. Je suis ravi de sa progression et de son comportement aux cours.

Ophélie: Comme sa soeur, elle est arrivée en cours d'année et a rattrapé le niveau du groupe. Une chose m'embête quand même car lorsque je ne la regarde pas elle ne se donne pas à 100 pourcents et a tendance à s'arrêter en cours de longueur or elle a acquis la technique dos et ne se débrouille pas trop mal dans les prémisses du crawl. Le problème vient de son battement de jambe, elle doit tenter d'arriver à un battement régulier au lieu de donner tout à fond les 5 premiers mètres et de devoir poser le pied au sol par après. Je suis certain que l'an prochain, elle y arrivera.

Terry le terrible: Toujours concentré, toujours à 100 pourcents, toujours motivé, tout cela a fait qu'il a super bien appris la technique dos. Il en va de même pour les prémisses du crawl. Parfois il lui arrive encore de boire la tasse et cela le décourage et le refroidit tout de suite mais il repart sans broncher. Il doit peut être canaliser son énergie débordante et tenter de l'utiliser dans ses mouvements de nage au lieu de réaliser un mouvement parasite qui lui fait boire la tasse. Je pense que Terry pourra s'essayer dans 2 ans aux groupes pré compétition s'il continue dans cette voie.

Cyril:

Cyril a tellement d'énergie qu'il a du mal à la canaliser et cela l'empêche parfois de se concentrer sur les consignes et donc il démarre en réalisant un autre exercice que les autres. Cela n'est pas très grave car comme je le connais j'ai toujours un coup d'œil sur ce qu'il fait. Je suis satisfait de son niveau en fin d'année même si j'aurais aimé qu'il soit un petit cran au dessus par rapport à ce qu'il peut faire maintenant. Il ne faut de toute façon pas s'inquiéter il est totalement prêt pour le niveau suivant de l'an prochain. Lorsqu'il arrive à se canaliser il nage plutôt bien sur le dos, a de très bonnes jambes sur le ventre et arrive de mieux en mieux à réaliser les prémisses du crawl.

Robin: Lorsque Robin n'est pas occupé à jouer avec son ami Cyril, il nage assez bien sur le dos. Je suis content de son évolution globale durant l'année. Il est aussi capable de faire tourner les bras sur le ventre, il doit par contre encore travailler sa respiration en crawl. Il ne faut quand même pas lui en vouloir car c'est une des respirations les plus difficiles à acquérir. Il faut également qu'il accepte de plonger tête en avant dans le grand bassin. Il n'est pas encore totalement passé outre cette peur mais je suis certain qu'en grandissant et qu'en travaillant encore un peu cela sera vite réglé.

Pauline : Miss Pauline doit juste réussir à se concentrer sur chacune des longueurs et "arrêter de s'arrêter". En effet elle est totalement capable de réaliser une longueur sans poser le pied au sol mais dès qu'elle voit qu'un copain ou une copine pose le pied, hop , elle le fait aussi. Pourtant elle a bien évolué cette année. Je pense qu'une année supplémentaire ou au moins une demie année supplémentaire lui permettrait de fixer ses acquis et de se rendre sans souci dans la grande profondeur. Il ne faut pas vouloir bruler les étapes.

Groupe ADOS LOISIR JEUDI 20h15:

Je me suis vraiment bien amusé avec vous j'ai été très content de vous récupérer cette année après un an d'absence. J'espère que ce plaisir a été partagé à travers tout ce que nous avons fait cette année, les entraînements lourds et embêtant, les pyramides qui sont barbant, le sauvetage, les waters polo, le renforcement musculaire ... Je ne sais pas ce que votre groupe deviendra l'an prochain mais ce serait sympa de vous garder et de vous ennuyer encore un peu. ;-)

Les groupes de Christelle :

Groupe 4 du mercredi de 18h à 18h45 ainsi que celui de 18h45 à 19h30

Une saison avec deux chouettes groupes qui touche à sa fin... Une saison de plus ... Mais surtout une saison chamboulée.

Vous aurez sans doute remarqué mon absence au bord du bassin depuis quelques semaines.

Malheureusement, un accident sportif et une fracture m'ont empêché d'accompagner mes petits nageurs jusqu'au bout.

Pour cette raison, je n'évaluerai pas chacun de vous individuellement dans cet article mais je tiens à vous remercier pour les moments sportifs passés ensemble, et espère vous retrouver l'année prochaine pour en partager encore plein d'autres.

Bonne humeur, motivation, challenge, apprentissage, évolution, rigueur,... sont autant de mots que je citerai pour saluer votre travail tout au long de cette année partagée.

Ne vous arrêtez pas en si bon chemin, le sport c'est fun et bon pour la santé ☺

Je tiens à remercier également Aline Rasquin, Sébastien Hendrick et Romin Lecomte qui ont assuré mes remplacements et l'encadrement de vos enfants durant cette période compliquée. Ceci afin qu'ils en ressentent le moins possible les inconvénients. C'est aussi ça le sport, l'esprit d'équipe et l'adaptation. Bref, chapeau bas les amis pour cette belle mentalité sportive.

En route pour les prochains bains.

Sportivement.

Christelle.

Le fit training

Bonjour, moi c'est Christelle.

C'est à moi que revient le plaisir d'animer cette section.

Qu'est-ce que c'est me demanderez-vous ?

C'est très simple : il s'agit de la pratique sportive de la natation avec en perspective tous ses bienfaits pour la santé.

Vous souhaitez pratiquer la natation plusieurs fois par semaine pendant une heure à une heure trente, ceci afin de rester en forme... et bien nous sommes là.

Nous c'est Olivier Hennen qui m'a remplacé lorsque je ne pouvais être présente et moi-même. J'en profite d'ailleurs au passage pour le remercier ☺

La natation plaisir c'est quoi ?

Et bien c'est l'amélioration du souffle, de la respiration, la protection du dos et des articulations ; et surtout le plaisir de la glisse ;

De quoi avez-vous besoin ? D'une paire de palmes, de plaquettes, d'un tuba, d'une planche mais surtout... De votre bonne humeur !

Nos objectifs ? La découverte de la natation en eau libre (lac de Bütgenbach), la nage avec palmes, participer à des opérations caritatives comme le Télévie ou la nage contre la Sclérose En Plaques (SEP), puis profiter du plaisir de l'eau simplement.

Je remercie les nageurs qui ont rendu cette saison possible, avec qui j'ai pu partager une chouette expérience. Alors Lucas, Loralie, Manon et Robin, je vous dirai simplement merci.

Pendant la fermeture du bassin de Chaudfontaine, le nombre de séance hebdomadaire sera diminué.

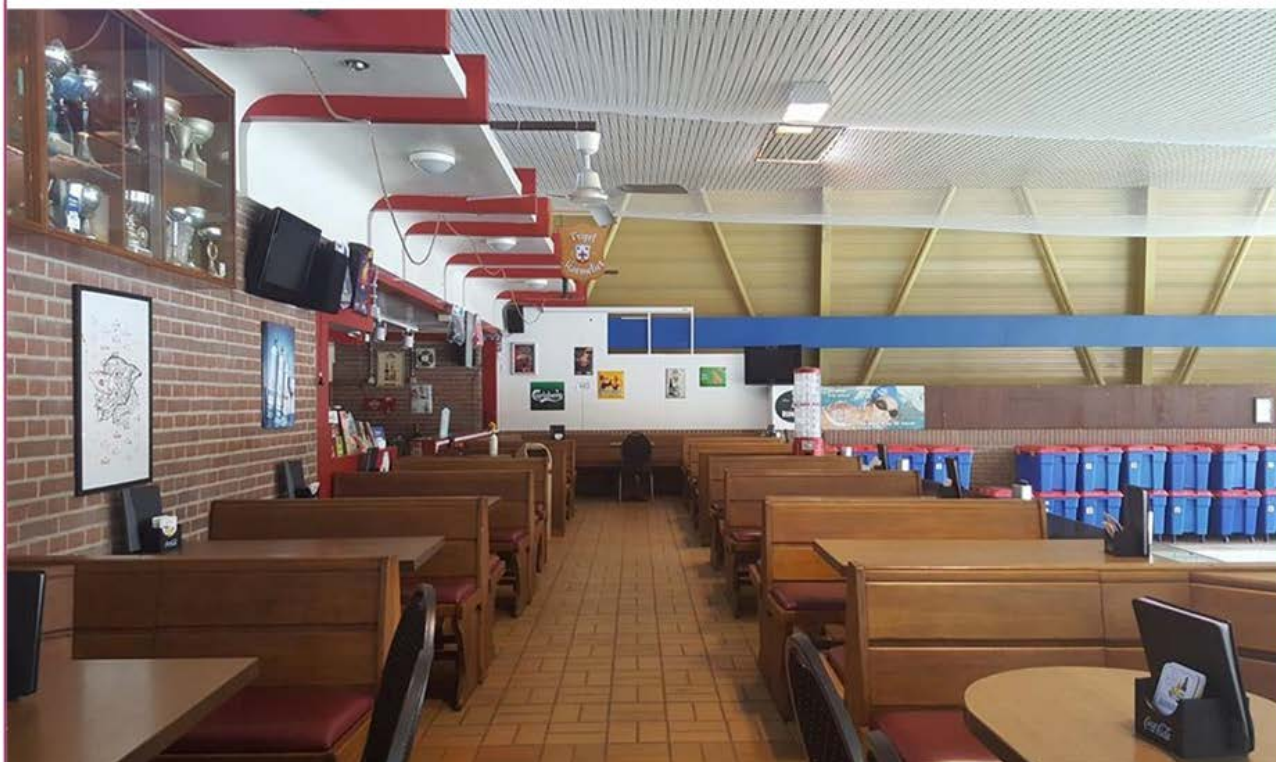
Cependant, je vous attends à la piscine du Collège Saint-Louis à 16h00. N'hésitez pas à nous rejoindre.

Go and swimming.

Christelle.

Le Thema

Cafétéria de la Piscine de Chaudfontaine



Avenue des Thermes, 147B
4050 Chaudfontaine

0475 81 41 43

Jolet
Boulangier-Pâtissier



Beyne-Heusay
232, Grabd Route - 04365.14.62

Vaux-Sous-Chèvremont
1, rue Boden - 04367.19.15

Fléron
224, avenue des Martyrs - 04358.99.93

HOTEL - RESTAURANT

PIZZERIA

IL Castellino

SALLES POUR BANQUETS



Avenue des Thermes, 147
4050 Chaudfontaine

Fermé les mardi non fériés,
sauf Hôtel et Réceptions.

info@ilcastellino.be
www.ilcastellino.be

BABY DU LUNDI

Avec Manon & Marine

Juliette : Nous sommes vraiment très fières de tes progrès. Désormais, tu sautes toute seule dans l'eau et nous te voyons avancer, faire de mieux en mieux à chaque leçon. Tu passes donc le brevet Alvin et monte au niveau 1 l'année prochaine.

Yara : Tu avais des difficultés à battre des jambes mais ça commence à aller mieux. Nous voyons que tu essayes et que tu cherches un peu plus d'indépendance, ce qui nous réjouit. Tu passes donc le brevet Alvin et monte au niveau 1 l'année prochaine.

Clémence : Toujours en progression, tu sembles toujours heureuse de venir à la piscine et c'est un réel plaisir pour nous de te donner cours. Tu passes donc le brevet Alvin et monte au niveau 1 l'année prochaine.

Lucie : Tu as encore des difficultés à te déplacer dans l'eau mais ça viendra. Tu demandes de plus en plus d'indépendance par rapport à ça, nous avons confiance. Tu passes donc le brevet Alvin et monte au niveau 1 l'année prochaine.

BABY DU JEUDI

Avec Manon & Aure

Silvio : Tu as encore des difficultés à faire aller tes jambes mais tu fais des efforts et nous en sommes heureuses. Tu passes donc le brevet Alvin et monte au niveau 1 l'année prochaine.

Antoine : Il est parfois difficile d'avoir ton attention mais nous pensons que plus ça avance, plus ça va. Tu réalises les exercices souvent avec une certaine motivation et ça fait plaisir à voir. Tu passes donc le brevet Alvin et monte au niveau 1 l'année prochaine.

Tom : Il y a encore quelques difficultés dans le fait de sauter mais pour le reste, tu progresses très bien. Tu passes donc le brevet Alvin et monte au niveau 1 l'année prochaine.

Louise : Les débuts ont été difficiles pour toi mais tu n'as fait que t'améliorer depuis, nous te voyons nager seule et prendre du plaisir à être dans l'eau, ce qui nous réjouit. Tu passes donc le brevet Alvin et monte au niveau 1 l'année prochaine.

Laora : Il est encore difficile pour toi de faire aller tes jambes dans le bassin mais tu as commencé plus tard, ça viendra. Pour le reste, tu es très attentive et tu t'appliques. Tu passes donc le brevet Alvin et monte au niveau 1 l'année prochaine.

Les nageurs de Marie, mardi 18h 15.

Yaëlle : Tu as très bien travaillé tout au long de cette année et tes efforts ont payés ! Tu as fait beaucoup de progrès et ta technique est de plus en plus belle, continues comme ça ! L'année prochaine tu resteras en niveau 4.

Noah : Que dire à part qu'il faudrait que tu trouves un moyen de réveiller tes jambes avant de sauter dans l'eau ! Tu as une très belle technique et bien que tu ais fait des progrès cette année, ceux-ci pourraient encore plus importants si tu te concentrais sur des détails tels que tes battements de jambes qui ont toujours tendance à être saccadés. Tu es capable d'encore plus ! Tu pourras passer en niveau 5 l'année prochaine.

Charly : Tu as fait beaucoup de progrès au cours de cette année et ce dans toutes les nages. Continue de bien travailler ton mouvement de brasse qui ne cesse de s'améliorer. L'année prochaine tu resteras en niveau 4.

Ntwaly : Tu as fait beaucoup de progrès cette année mais essaye d'être un peu plus consciencieux quand tu nages car quand je te le fais la remarque et que tu te concentres, ta technique s'améliore directement. J'espère que tu seras rétabli pour la fin de l'année ! Tu resteras en niveau 4 l'année prochaine.

Kinja : Tu as bien travaillé tout au long de l'année mais rappelle-toi que la natation c'est 4 nages et qu'il faut bien nager parfois en dos aussi... Tu es très à l'aise en nageant et tu es très attentive aux conseils techniques alors continue comme ça ! Tu pourras passer en niveau 5 l'année prochaine.

Mathias : Que de progrès au cours de cette année ! Tu écoutes toujours très attentivement les consignes et cela se voit très fort sur ta technique crawl qui s'améliore de jour en jour, ta brasse est également de plus en plus belle malgré un petit décalage entre tes deux jambes qui reste difficile à corriger. Par contre, les cumulets restent encore laborieux alors entraîne toi pendant les vacances avec ton petit frère ☺ L'année prochaine tu resteras en niveau 4.

Alexis : Cela fait toujours plaisir de travailler avec un garçon qui a autant envie d'apprendre que toi ! Il te reste encore un peu de travail à faire pour parfaire ta technique en brasse mais tu as fait d'énormes progrès au cours de cette année notamment concernant le crawl. L'année prochaine tu resteras en niveau 4.

Liste des brevets :

Prénom	Brevet
Yaëlle	100m*
Noah	800m brasse
Charly	200m
Ntwali	400m brasse
Kinja	2500 m brasse
Mathias	100m*
Alexis	100m*

* Les nageurs qui effectuent le brevet du 100m devront apporter un pantalon, un t-shirt et des chaussettes (ils seront déjà mouillés lorsqu'ils s'habilleront donc pas de vêtements trop petits SVP...)

Les nageurs de Marie, mardi 19h

Clémence : Tu es la plus régulière du groupe et cela se voit ; tu as fait énormément de progrès ! Tu maîtrise parfaitement les 3 nages, le papillon commence à venir tout doucement et tu fais de plus en plus régulièrement attention aux détails. Par contre les virages restent encore très compliqués alors n'hésite pas à travailler tes cumulets pendant les vacances ! Continue sur cette lancée. L'année prochaine tu resteras en niveau 4.

Aziz : Tu as fait des progrès au cours de cette année mais ceux-ci pourrait être encore plus important si tu étais plus concentré. Ne te laisse pas distraire par les autres et reste attentifs à ta technique de nage. Tu maîtrise les 3 nages mais n'oublie pas qu'il te reste encore beaucoup à apprendre ☺ L'année prochaine tu resteras en niveau 4.

Manon : Toujours très motivée à chaque cours, ta technique c'est nettement améliorée au cours de cette année. J'ai remarqué que tu t'amusais beaucoup aux compétitions alors sache qu'en étant régulière et en restant motivée, tu serais tout à fait capable d'entrer dans le groupe compétition d'ici un an ou deux. L'année prochaine tu resteras en niveau 4.

Luka : Tes progrès au cours de cette année sont impressionnants. Bien qu'il reste des détails à corriger, tu maîtrise déjà très bien les 3 nages alors je n'ai qu'une chose à dire ; continue sur la lancée ! L'année prochaine tu resteras en niveau 4.

Alan : Tu as fait beaucoup de progrès cette année mais reste concentré. Tu maîtrise très bien les 3 nages et tu commences tout doucement à bien intégrer les flèches et les virages dans ta nage mais tu as tendance à vite perdre ta motivation et cela se ressent très vite dans ta nage. Continue à t'appliquer et surtout reste motivé ! L'année prochaine tu resteras en niveau 4.

Charlotte : Vu que tu es arrivée en cours d'année j'ai un peu de mal à juger tes progrès mais tu es toujours très souriante et tu es très à l'aise dans l'eau. Tu essaie souvent d'être la plus rapide mais garde à l'esprit que tu nages moins bien quand tu te dépêche alors Concentre-toi pour faire les exercices correctement et je suis certaine que tu amélioreras ta vitesse aussi ! L'année prochaine tu resteras en niveau 4.

Liste des brevets :

Prénom	Brevet
Luka S	1500m
Clémence	1500m brasse
Aziz	100m*
Manon	100m*
Luka W	100m*
Alan	100m*
Charlotte	1000m brasse

* Les nageurs qui effectuent le brevet du 100m devront apporter un pantalon, un t-shirt et des chaussettes (ils seront déjà mouillés lorsqu'ils s'habilleront donc pas de vêtements trop petits SVP...)

Les loisirs du mardi soir

Que dire à part que vous avez été un super groupe pendant toute l'année. Dans l'ensemble j'ai pu remarquer que malgré les grosses différences d'âge qu'il y a parfois entre vous, vous vous entendez tous plutôt bien et personne n'est laissé dans son coin. Vous êtes attentifs aux consignes (même si certains ont un peu plus de mal à les retenir), vous les respectés et vous ne vous en plaignez pas donc je demander de plus ! Merci d'avoir été aussi sympa tout au long de cette année !

Relais du Salagou

Village de Gîtes dans le Sud de la France



Venez passer vos Vacances Autrement

- Proche du LAC du SALAGOU.
- Lieu préservé, entre Méditerranée et plateau du Larzac, paradis des sportifs, pour la planche à voile, le kitesurf, le VTT, le cyclotourisme, la randonnée, lieu privilégié pour les pêcheurs.

L'Esprit de Famille !

- Un village de gîtes à taille humaine, des chalets tout équipés et espacés, lieu de détente en famille, en groupe ou entre amis, où tout est pensé pour vous faire passer de bonnes vacances.
- Des animations à partager, pour petits et grands.
- Des Rencontres, des échanges, des Amitiés qui durent !

Des Vacances tranquilles ou actives !

- Profitez du soleil au bord de la piscine, d'une séance de spa, sauna ou hammam, d'un massage, visiter St Guilhem le Désert, le cirque de Navacelle...
- Ou préférez des vacances sportives : tennis, pétanque, canyoning, spéléo, les Gorges de l'Hérault en canoë, le Caroux en randonnée, le Salagou en VTT...

www.relais-du-salagou.com

Relais du Salagou
8 rue des terrasses
34700 Salelles du Bosc
France

Tél : +33 467 44 76 44

relaisdusalagou@wanadoo.fr



www.facebook.com/relaisdusalagou/

CHTHN : groupes de nage de Maaref Mehdi

Mardi 17h30 : niveau 2.5 et 3

Nom, prénom	Brevet juin 2018	Passage de groupe	Commentaires
Lemal, Raphaël	Requin	3	Enfant régulier. Ecoute bien. Besoin de travailler la brasse pour pouvoir passer au niveau 4.
Meuris, Charlie	Dauphin	3	Enfant peu régulier (aucune présence du 27 mars au 1er mai). N'écoute pas toujours les consignes, il faut donc répéter plusieurs fois. Présente des défauts de nage en crawl et en brasse dû à ses nombreuses absences.
Vondenhoff, Liz	Dauphin	3	Quelques fois absente. A bien progressé par rapport à son niveau de début d'année (poulpe). Présente quelques défauts en crawl à corriger pour pouvoir passer le brevet "requin".
Ongun, Anatole	Dauphin	3	Enfant très peu présent (seulement 3 fois sur les 12 derniers cours). A beaucoup de lacunes en crawl et en brasse ainsi que quelques lacunes en dos dû à ses nombreuses absences.
Siragusa, Alexandros	Dauphin	2	Vient du niveau 1.5. Etant donné qu'il suit les cours de 17h30 à 18h15 et ceux de 18h15 à 19h, nous avons décidé de le faire monter avec moi la première heure de cours pour ne pas qu'il stagne.
Swaab, Kylian	Dauphin	2	Vient du niveau 1.5. Etant donné qu'il suit les cours de 17h30 à 18h15 et ceux de 18h15 à 19h, nous avons décidé de le faire monter avec moi la première heure de cours pour ne pas qu'il stagne.
Chen, Luna	Requin	3	Enfant régulier, présente quelques lacunes en brasse qu'il faudra travailler pour pouvoir monter au niveau 4.
Debooser, Camille	Requin	3	Enfant régulier, présente quelques lacunes en brasse qu'il faudra travailler pour pouvoir monter au niveau 4.
Denis, Simon	Requin	3	Enfant régulier, présente quelques lacunes en brasse qu'il faudra travailler pour pouvoir monter au niveau 4.
Detheux, Jules	50 c	4	/
Ye, Jonas	Requin	3	Enfant régulier, présente quelques lacunes en brasse qu'il faudra travailler pour pouvoir monter au niveau 4.

Mardi 18h15 : niveau 2.5 et 3

Nom, prénom	Brevet juin 2018	Passage de groupe	Commentaires
Thomas, Suzanne	Requin	3	Quelques absences à signaler. Bon niveau en dos et en crawl.
Beriat, Yanis	Dauphin	3	Quelques absences à signaler. Présente des lacunes en crawl qu'il faudra travailler pour pouvoir passer le brevet "requin".
Benbaha, Ayman	100m	4	/
Dejon, Loann	Requin	3	Enfant plutôt régulier qui présente quelques lacunes en brasse qu'il faudra travailler pour pouvoir monter au niveau 4.
Herin, Solène	50c	4	/
Louis, Damien	Requin	3	Enfant plutôt régulier qui présente quelques lacunes en brasse qu'il faudra travailler pour pouvoir monter au niveau 4.
Ma, Maya	Requin	4	Enfant peu régulier (4 présences sur les 11 derniers cours) mais qui possède un bon niveau de nage.
Mazy, Chiarra	50C	4	Enfant peu régulier (4 présences sur les 11 derniers cours) mais qui possède un bon niveau de nage.
Poncelet, Shannen	Requin	4	Enfant peu régulier (5 présences sur les 11 derniers cours) mais qui possède un bon niveau de nage.
Thiriart, Antoine	Requin	3	Enfant très régulier. Arrivé en cours de saison. Très bon progrès. Doit encore travailler sa brasse pour passer au niveau 4.

"PIERRE DE VIGNE" - Famille Bannwarth - Eguisheim



La Petite Cave

Joseph Goffard

BE 0872.269.530

0474 / 81.32.84

Consultez la sélection des vins sur notre site

lapetitecave.eu

Pour vos manifestations, mise en dépôt de nos vins du monde.
lapetitecavederomsee@gmail.com

Au
Gourmet

SERVICE TRAITEUR

Fruits et légumes
Crèmerie
Charcuterie fine
Produits du terroir
Vins de grandes origines et liqueurs

QUALITÉ - PRIX - SERVICE

Avenue des Martyrs, 224a - 4620 Fléron
Tél. 04.358.52.58 - Fax 04.380.47.93
GSM 0475.21.12.75

LIVRAISONS GRATUITES À DOMICILE

Ouvert tous les jours de 8h30 à 18h30
sauf lundi de 9h30 à 13h00
Fermé le dimanche

Nicolet & fils

BOUCHER

CHARCUTIER

Grand'Route, 405

4610 Beyne Heusay

04 – 358 52 18

Groupe de Romin)

Romin ,lundi : 18h45 niv 2.5

Manon : Bon travail durant cette année Manon. Tu t'es bien amélioré en dos et crawl ; la brasse c'est presque ça, ça viendra avec un peu plus d'entraînement. Passe de bonnes vacances.

Fares : Vraiment dommage que tu n'aies pas pu venir durant une bonne partie de l'année à cause de ton genou. Mais une fois revenu, tu as directement été efficace. Reste attentif durant les consignes et écoute-les bien jusqu'au bout. Bonne chance pour ton brevet et passe de bonnes vacances.

Giulia : Tu te débrouilles de mieux en mieux dans l'eau, continue comme cela. Reste bien appliqué lorsqu'on fait des exercices de bras, surtout en crawl. Bonnes vacances.

Oscar : Ecoute bien les consignes et conseils que je te donne lorsque tu nages, c'est pour t'aider à progresser. Continue à venir avec cette envie d'apprendre et de t'améliorer. Passe de bonnes vacances Oscar et bonne chance pour ton brevet.

Rhania : Tu réussis tout doucement à nager le dos sans problème, Bravo. Pour le crawl, plus que les bras et de l'envie de ta part et ça sera parfait. Bonnes vacances.

Romin ,lundi : 18h45 niv 3

Luca : Comme on en a parlé tous les deux, on a travaillé des détails dans ta nage, tu étais à l'écoute et attentif. Tu as bien progressé.

Clara : Très bonne progression, tu as très bien compris les ondulations. Lors d'explications ou consignes, sois attentif dès le début pour ne pas manquer des détails importants. Passe de bonnes vacances Clara.

Robin : Excellent travail en général dans l'eau et bonne application lors des exercices. Encore un peu de mal avec les ondulations mais ça va venir avec de l'entraînement. Bonne chance pour ton brevet et bonnes vacances.

Lucie : Tu es régulière, attentive et à l'écoute au bord du bassin, continue ainsi. Tu manques parfois un peu de jambes en crawl mais dans l'ensemble, c'est très bien. Passe de bonnes vacances.

Charles : Toujours à l'écoute avec cette envie de nager, c'est très agréable. Tu te débrouilles vraiment bien en crawl, dos et brasse. Pour garder cette envie de nager et d'apprendre, je te conseille d'aller en niv 4. Continue à progresser et passe de bonnes vacances.

Alex : A l'écoute et attentif, tu fais de très bons progrès. Le dos et le crawl vont bientôt être parfait. Passe de bonnes vacances Alex et bonne chance pour ton brevet.

Ellie : Tu progresses bien en crawl et brasse. Reste bien attentive quand je donne des consignes. Passe de bonnes vacances Ellie.

Loubna : Tu progresses bien, reste bien attentive aux remarques et conseils que je te donne.

Lesia : Continue à venir nager, tu es assidue et attentive. Tu progresses bien, continue. Bonne chance pour ton brevet et passe de bonnes vacances.

Thomas : Tu te débrouilles bien dans l'eau. Encore quelques détails à régler avec les bras en crawl et brasse. Passe de bonnes vacances.

Romin ,mercredi : 18h45 niv 2.5

Naïm : Attentif durant les consignes et les explications. Tu t'appliques bien dans l'eau. Bonne amélioration cette année Naïm, continue à nager et bonne chance pour ton brevet. Passe de bonnes vacances.

Myriam : Tjrs ce sourire et cette joie dans de vivre quand tu viens. Tu as bien amélioré le dos et le crawl, la brasse on va encore travailler ça l'année prochaine. Je compte sur toi pour me faire un magnifique plongeon le jour de ton brevet ! (Un magnifique « plouff » !)

Eléna : Ta bonne humeur est très agréable et ton style de nage en dos est beau à regarder. Le crawl est de mieux en mieux, il ne reste plus que la brasse à travailler ensemble. Bonne chance pour ton brevet.

Fares : Vraiment dommage que tu n'es pas pu venir durant une bonne partie de l'année à cause de ton genou. Mais une fois revenu, tu as directement été efficace. Reste attentif durant les consignes et écoute-les bien jusqu'au bout. Bonne chance pour ton brevet et passe de bonnes vacances.

Emma : Un peu trop jouette aux débuts des cours et pas tjrs attentive lors des consignes. Il y a des moments pour nager comme vous en avez envie et d'autres où il faut m'écouter pour nager correctement et progresser. Sois plus concentrée quand je demande des exercices particuliers. Passe de bonnes vacances.

Romin ,mercredi : 18h45 niv 3

Damien : Tu progresses bien dans toute les nages. Ecoute bien quand je te dis un détail dans une nage ou l'autre. Passe de bonnes vacances.

Nathan : Dommage que tu ne sois pas venu aux derniers entraînements. Dans l'ensemble, tu te débrouilles bien dans l'eau, n'essaie pas de vouloir aller trop vite au début, ça ne sert à rien. Bonnes vacances Nathan.

Alexandre : Une fois dans l'eau, on voit que tu es doué et que tu sais avancer facilement. Continue à t'améliorer en restant régulier. Bonne chance pour ton brevet et passe de bonnes vacances.

Mehdi : Attentif et appliquer durant toute la leçon. Lors de cet exercice de mouvements de bras, écoute bien ce que je dis et vas plus lentement pour mieux le faire et bien comprendre. Très bons progrès cette année.

Aaliyah : On a su régler ta nage sur le dos. Il ne manque plus qu'à allonger un peu les bras en crawl et travailler la brasse l'an prochain. Tu t'investis bien dans l'eau, continue comme ça. Passe de bonnes vacances.

DEDALE

Assurances



VOTRE BOUÉE DE SAUVETAGE



Voie de l'Ardenne 111 à 4053 Embourg
04/229.88.33 - info@dedale-assurances.be
www.dedale-assurances.be

FSMA : 010122A - Numéro d'entreprise : 439 438 506

SPRL Nadine Moyano

0470/062.162



Alternative à la lipoaspiration : la **Cryolipolyse** 125€

Alternative au lifting : la **Radio-fréquence** 80€

Rue des Peupliers 46 à 4623 Magnée

10% de réduction sur présentation de ce bon

P
JOHAN
PULFER

Isolation
Travaux en tous genres

Rue Lombry, 23
4920 Nonceveux

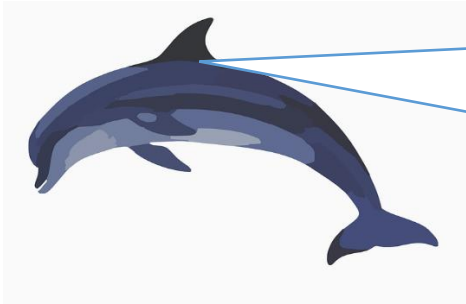
PRESTATION DE SERVICES

TVA : BE 0538 541 030

pulferjohan@gmail.com

0497 071 081

Les groupes de Sabine.



Bonjour à tous,
Nous voici arrivés à la fin de l'année et un petit bilan s'impose.
Je vais donc parler de vous de manière individuelle.
Bonne lecture.



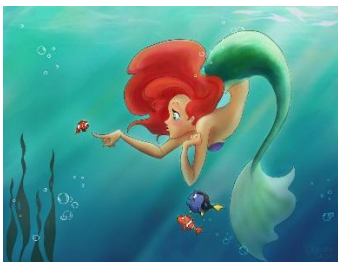
Alix, tu as fait d'énormes progrès. Tu es capable de faire tous les exercices et tu sais les faire. Amuse-toi avec les copains et tu verras que tu nageras comme un dauphin.



Benjamin, après un début de saison difficile, tu es revenu en super forme. Tu as très bien évolué et tu as presque rattrapé les autres. Continue comme ça ; c'est très bien



Charly, tu es arrivé il n'y a pas si longtemps et tu t'es déjà nettement amélioré. Tu es de plus en plus à l'aise dans l'eau. Continue comme ça.



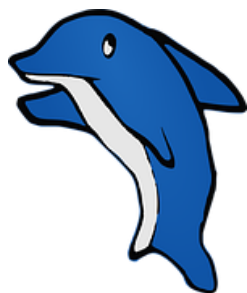
Aurore, la petite torpille du groupe. Tu as fait un travail extraordinaire. Je te félicite pour tous tes efforts. Tu es vraiment à l'aise dans l'eau. Bravo et continue comme ça.



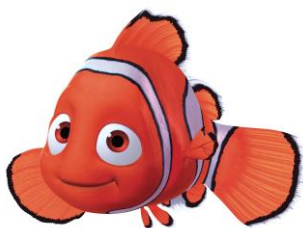
Théo, que de progrès. Tu dois arrêter de faire ton cinéma en arrivant, tu sais faire tous mes exercices mais tu vas souvent jouer avec ta sœur, c'est dommage. Concentre-toi plus pour les quelques semaines qui restent. Je compte sur toi.



Simon, tu es devenu un vrai petit poisson. Continue comme ça, je suis très fière de tes progrès. Continue comme ça. Bravo.



Gauthier, l'intrépide du groupe. Tu es super à l'aise dans l'eau. Tu as fait d'excellent progrès. Bravo pour tous tes efforts. Plus rien ne te fais peur, continue comme ça.



Louis, que de progrès réalisés. Je suis très contente de ton travail. Fais-toi plus confiance quand tu nages sur le dos. Tu peux le faire et nous allons le faire ensemble. Bravo pour tout.

En ce qui concerne les brevets : vous passerez tous le brevet **caneton et/ou pingouin**. L'année prochaine, vous serez dans le groupe 2 sauf pour Alix, Benjamin et Charly qui resteront dans le groupe 1.

Bonne continuation à tous et merci pour votre confiance.



Sabine

Le groupe du samedi

C'est la première année que ce groupe existe à cet horaire-là. Il compte 3 nageurs :

- **Sarah** : tu as été très régulière et motivée. Tu as très nettement amélioré tes techniques de nage et ton endurance. Continue sur ta lancée. Bravo pour tes progrès. Tu passeras ton brevet de 1000 mètres et ton groupe est le niveau 4.
- **Noah** : tu as été un peu moins régulier mais tes progrès sont nets également. Pense encore à bien sortir tes bras en crawl et à bien mettre tes pieds en brasse. Tu passeras ton brevet de 1000 mètres et ton groupe est le niveau 4.
- **Anthony** : je ne t'ai pas beaucoup vu cette année. Tu t'es fort investi dans ton autre sport et je te félicite pour tes prestations dans ce domaine. J'espère te revoir en cette fin de saison car tu as bien progressé. Tu passeras ton brevet de 1000 mètres et ton groupe est le niveau 4.

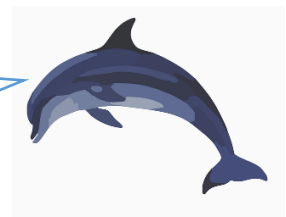
Je vous remercie tous pour votre confiance et vous fixe rendez-vous l'année prochaine.

Pour ceux qui sont intéressés, le club organise des stages de natation-multisport au mois de juillet et août ; et moi, j'organise un stage vélo-multisport en août. N'hésitez pas à y inscrire vos enfants.

Encore une fois, merci pour tout.

Sabine

Je suis très contente de vos progrès et vous souhaite une bonne fin de saison aussi bien sportive que scolaire.



Régie son et lumière de qualité
pour votre organisation

ASBL

Écoles

Clubs sportifs

Mouvements de jeunesse

SonoTech

Services



Une solution à votre mesure

WWW.SONOTECH.BE

BRASSERIE
L'ESPLANADE



Ouvert le lundi, mardi, jeudi et dimanche
de 10h00 à 22h00.

Cuisine 12h à 14h et de 18h à 21h.

Vendredi, Samedi 10h00 à 01h00

Cuisine 12h à 14h et
de 18h à 22h.



Spécialité pavé
sur pierre.

Terrasse chauffée.

Esplanade 5-4050 Chaudfontaine
Tél. : 04/265.42.25



*Fabricant de Porte-clés, Trophées, Coupes
Transfert et impression tout textiles
Sur alu, céramique, plastique, casquette*



Rue Vallée, 609

4870 TROOZ-FRAIPONT

087 / 26 87 07

Lundi – Niveau 1,5 – 18h45

Que d'évolution dans ce groupe du lundi ! Il faut parfois canaliser le groupe car tous débordent d'énergie mais quel plaisir de vous voir progresser de cette manière. Le dos crawlé est acquis chez tout le monde. L'année prochaine, les détails seront corrigés afin de perfectionner la position dans l'eau et le travail des bras. Quand au crawl, vous avez tous une belle avance pour la saison prochaine. La respiration latérale est acquise chez tout le monde. Le travail d'un bras est à ses débuts mais commence à être acquis chez certains. Nous allons introduire le travail des deux bras avec planche et favoriser l'évolution dans le grand bassin pour cette fin d'année. Un grand bravo à tous pour votre travail et votre progression !!

Concernant l'année prochaine et les brevets :

BILLEN Ethan : Tu passeras le brevet POULPE

L'année prochaine, tu iras au niveau 2

DA COSTA Sofia : Tu passeras le brevet PINGOUIN

L'année prochaine, tu iras au niveau 2

DELLICOUR Marius : Tu passeras le brevet PINGOUIN

L'année prochaine, tu iras au niveau 2

DEWEZ Martin : Tu passeras le brevet POULPE

L'année prochaine, tu iras au niveau 2

HAMDINI Kenza : Tu passeras le brevet POULPE

L'année prochaine, tu iras au niveau

LAAGADI Hafsa : Tu passeras le brevet PINGOUIN

L'année prochaine, tu iras au niveau 2

RANDAXHE Téo : Tu passeras le brevet PINGOUIN

L'année prochaine, tu iras au niveau 2

VALANDRO Soline : Tu passeras le brevet PINGOUIN

L'année prochaine, tu iras au niveau 2

INGUANTA Masha : Tu passeras le brevet PINGOUIN

L'année prochaine, tu iras au niveau 2

HELMAN Cathleen : Tu passeras le brevet PINGOUIN

L'année prochaine, tu iras au niveau 2

GRAINDORGE Sandro : Tu passeras le brevet PINGOUIN

L'année prochaine, tu iras au niveau 2



Mardi – Niveau 2 – 17h30

Belle régularité dans le groupe tout au long de l'année. Cela nous a permis de bien évoluer dans l'apprentissage des différentes nages. Certains objectifs sont atteints, d'autres sont en cours d'acquisition. Tous les enfants ont progressés, le dos est acquis chez tout le monde. Quant au crawl, certains sont plus avancés que d'autres. Vous avez tous acquis la respiration latérale et vous placez correctement la respiration lorsqu'un bras travaille. Certains d'entre vous commencent à nager le crawl complet avec planche, d'autre le travail des deux bras est en cours d'acquisition.

De manière générale, nous constatons une belle progression chez chacun et vous êtes tous capable d'y arriver. Continuez à bien écouter les consignes, à être attentif à nos conseils et vous continuerez à bien évoluer.

Concernant les brevets et les passages de niveaux pour la saison prochaine :

Fabry Arthur : Tu passeras le brevet POULPE
La saison prochaine tu iras au niveau 2.

Meunier Charly : Tu passeras le brevet POULPE
La saison prochaine tu iras au niveau 2.

Chen Maxime : Tu passeras le brevet POULPE
La saison prochaine tu iras au niveau 2.

Schnitzler Estelle : Tu passeras le brevet POULPE
La saison prochaine tu iras au niveau 2

Denis Manon : Tu passeras le brevet POULPE
La saison prochaine tu iras au niveau 2.

Vannerom Jeanne : Tu passeras le brevet DAUPHIN
La saison prochaine tu iras au niveau 3

Bajek Lou : Tu passeras le brevet POULPE
La saison prochaine tu iras au niveau 2.

Siragusa Alexandros : Tu passeras le brevet DAUPHIN
La saison prochaine tu iras au niveau 3

Swaab Kylian : Tu passeras le brevet DAUPHIN
La saison prochaine tu iras au niveau 3

Messineo Nora : Tu passeras le brevet POULPE
La saison prochaine tu iras au niveau 2.

Belle évolution dans le groupe malgré le fait que cela soit un groupe assez dissipé certains jours. Tous les enfants ont acquis le dos, il ne reste plus qu'à perfectionner le mouvement chez certains. Quant au crawl, la respiration latérale est acquise chez tous. Certains d'entre vous doivent encore travailler sur la coordination de la respiration et le travail d'un bras. Quelques uns commencent à bien nager le crawl complet avec planche. Les objectifs de l'année sont en partie atteints, quelques détails demandent encore du travail. Pour cela, concentrez vous davantage et appliquez au mieux les conseils que nous vous donnons. L'ensemble du groupe est capable d'atteindre les différents objectifs de l'année.

Concernant les brevets et les passages de niveaux pour la saison prochaine :

Herin Loan : Tu passeras le brevet POULPE
La saison prochaine tu iras au niveau 2.

Lemaire Marie : Tu passeras le brevet POULPE
La saison prochaine tu iras au niveau 2.

Mundere Aganze : Tu passeras le brevet DAUPHIN
La saison prochaine tu iras au niveau 3

Brand Odile : Tu passeras le brevet POULPE
La saison prochaine tu iras au niveau 2.

Mees Liam : Tu passeras le brevet POULPE
La saison prochaine tu iras au niveau 2.

Flohimont Tayron : Tu passeras le brevet POULPE
La saison prochaine tu iras au niveau 2.

Beriat Yassine : Tu passeras le brevet DAUPHIN
La saison prochaine tu iras au niveau 3

Benbaha Mayssa : Tu passeras le brevet DAUPHIN
La saison prochaine tu iras au niveau 3

Crahay Godric : Tu passeras le brevet DAUPHIN
La saison prochaine tu iras au niveau 3



Chers parents, Chers nageurs,



N'oubliez pas de compléter et de nous faire parvenir (à la table ou par mail secretariat@chthn.be) le document avec votre choix d'horaire pour la saison 2018-2019.

Le nombre de places dans chaque tranche horaire et sur chaque implantation est limité. La priorité sera donnée par ordre de réception de votre réponse.

Nous restons bien entendu à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire éventuel.

Document disponible dans ce journal et sur notre site web.

Beau travail de la part de l'ensemble du groupe. Nous avons vu tout au long de l'année une progression chez chacun de vous. Beaucoup de petites choses étaient à corriger chez chacun pour améliorer votre technique de nage ainsi que votre position dans l'eau. Il reste encore du travail, gardez votre motivation et votre engagement pour la suite. Vos progrès sont le reflet du travail effectué tout au long de l'année. Restez motivé, continuez à bien appliquer les conseils que l'on vous donne et vous continuerez à évoluer. Le crawl a été en grande partie corrigé même si il reste toujours des petites choses à revoir. La brasse est acquise chez certains, d'autres doivent encore la travailler.

Dube Romain : Tu passeras le brevet REQUIN
L'année prochaine tu iras au niveau 3

Benhamed Rami : Tu passeras le brevet du 50 mètres
L'année prochaine tu iras au niveau 4

Beltaifa Yassine : Tu passeras le brevet REQUIN
L'année prochaine tu iras au niveau 3

Jenke Noa : Tu passeras le brevet REQUIN
L'année prochaine tu iras au niveau 3

Paraev Léa : Tu passeras le brevet du 50 mètres
L'année prochaine tu iras au niveau 4

Servais Donovan : Tu passeras le brevet du 50 mètres
L'année prochaine tu iras au niveau 4

Zeaiter Mehdi : Tu passeras le brevet du 50 mètres
L'année prochaine tu iras au niveau 4

Zeaiter Aalyah : Tu passeras le brevet du 50 mètres
L'année prochaine tu iras au niveau 4

Jacobs William : Tu passeras le brevet REQUIN
L'année prochaine tu iras au niveau 3

Ghiro Ugo : Tu passeras le brevet REQUIN
L'année prochaine tu iras au niveau 3

Vendredi – Niveau 4 – 18H00

Belle évolution chez tout le monde ! Beaucoup de progrès durant l'année et surtout durant ses derniers mois. Vous appliquez bien les conseils, cela vous permet de vous améliorer davantage. Continuez à bien travailler comme vous le faites. Il reste des choses à corriger notamment au niveau des virages mais cela viendra à force de les travailler. Chacun avaient et a ses défauts à corriger, petit à petit, vous devenez plus efficace dans vos appuis dans l'eau. Bonne chance pour vos brevets ! En espérant vous voir nombreux l'année prochaine 😊 Continuez à être motivé et à venir avec le sourire.

Concernant la saison prochaine et les brevets :

COUTURIER Pauline : Tu passeras le brevet 400m brasse.
L'année prochaine tu iras au niveau 4.

HENRY Coline : Tu passeras le brevet 1500m brasse.
L'année prochaine tu iras au niveau 4.

HERMINNE Hugo : Tu passeras le brevet 100m dos.
L'année prochaine tu iras au niveau 4.

LEGROS Koline : Tu passeras le brevet 100m brasse
L'année prochaine tu iras au niveau 4.

MARCHAL Charline : Tu passeras le brevet 200m brasse
L'année prochaine tu iras au niveau 4.

PIRNAY Célia : Tu passeras le brevet 200m brasse
L'année prochaine tu iras au niveau 4.

RIGO Emmanuelle : Tu passeras le brevet 3x50m
L'année prochaine tu iras au niveau 4.

RIGO Valentine : Tu passeras le brevet 800m
L'année prochaine tu iras au niveau 4.

SALEE Guillemette : Tu passeras le brevet 100m brasse
L'année prochaine tu iras au niveau 4.

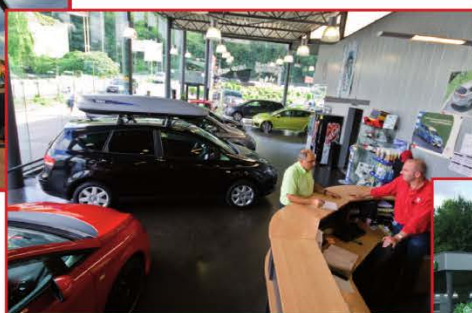
WOLLSEIFEL Amel : Tu passeras le brevet 100m brasse
L'année prochaine tu iras au niveau 4.

GARAGE

SCHU

CHÊNÉE - HERSTAL

Le service en plus !



VOTRE SPÉCIALISTE :

- Véhicules neufs & occasions
- Mécanique
- Carrosserie



ŠKODA



CHÊNÉE

Au pied de la côte d'Embourg

04/365 39 32

HERSTAL

Rond-Point de Coronmeuse

04/234 70 70

