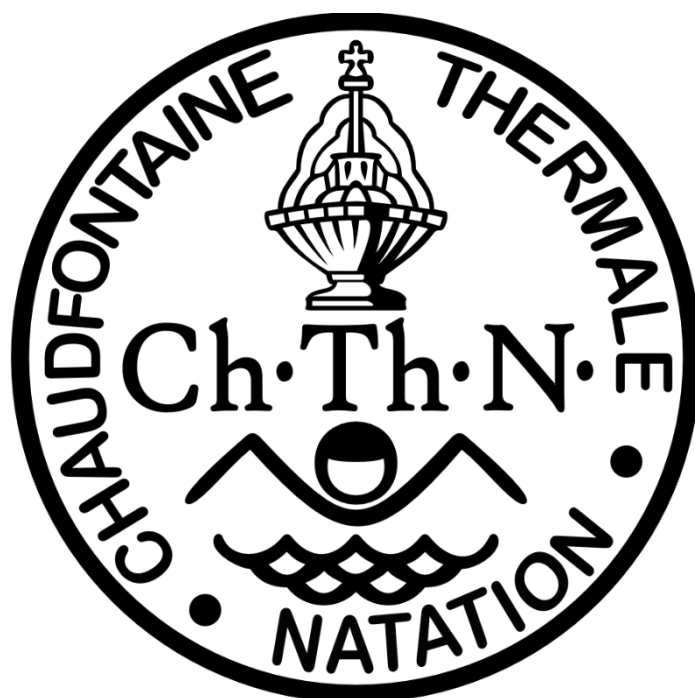


# CHAUDFONTAINE Thermale Natation



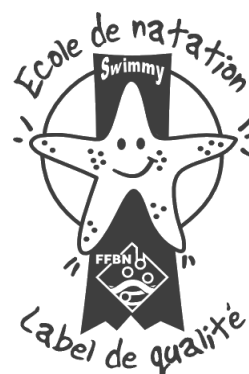
*Journal du Club*  
*Edition Mars 2017*



## Ch.Th.N.

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

Tél : 04 367 71 79 0498 63 12 87  
e-mail : [secretariat@chthn.be](mailto:secretariat@chthn.be)  
Editeur responsable : Yves Joskin



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](mailto:info@chassis-delhez.be)

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

# Le billet du Président

---

Bonjour à tous, membres effectifs, membres adhérents, parents, sympathisants de l'ASBL Chaudfontaine Thermale Natation !

Le 3 décembre dernier, le club fêtait le quarantième anniversaire de sa fondation. A cette occasion, j'avais prononcé un discours, qui retraçait notre histoire depuis 1976.

En guise de billet pour cette édition d journal, je vous propose la transcription de ce discours. Je pense que nombreux seront ceux qui y apprendront quelque chose.

Bonne lecture !

*Le club est entré en activité en janvier 1976, sous la forme d'une association de fait, par la volonté de ses sept fondateurs qui sont **Georges Schraepen**, **Joseph Diépart**, **Yannis Kalaitzis**, **René Verbruggen**, **Philippe Vossen**, **Charles Malempré** et Monsieur **Leboulle**.*

*Dès l'établissement de la piscine communale de Chaudfontaine, **Yannis Kalaitzis** en est devenu le maître-nageur, à condition qu'y soit attaché un club de natation. C'est donc à l'initiative du regretté Yannis que nous devons d'exister, depuis 40 ans, en tant que club de référence de cette remarquable piscine.*

*Le premier président du club était **Georges Schraepen**, qui étant par ailleurs directeur de la piscine, a rapidement cédé sa place à **Joseph Diépart**. Après quelques années de présidence, Monsieur Diépart, pris par ses activités de politique communale, a confié l'exercice de son mandat à son vice-président **Louis Hanson**. Louis, entré au club comme aidant quelques mois après sa fondation, officiera alors comme président, avec un dévouement sans faille, jusqu'en 1989, une année importante pour le club, j'y reviendrai. Fort de 50 membres à sa création, le club atteindra rapidement un effectif d'une centaine de nageurs, qu'il conservera jusqu'à cette époque.*

*C'est à **Philippe Lermusieau**, papa de redoutables nageuse et nageurs du club, que revint le poste en 1989. Il veillera avec fermeté aux destinées du club jusqu'en 2004, en faisant évoluer l'effectif vers 250 membres, un chiffre atteint en 2002, et qu'il considérait comme stratégique. Devant la pression de ses activités professionnelles, Philippe remit son mandat à Louis Hanson, alors trésorier de l'association, qui derechef veilla à la gestion du club, avec cette fois le titre officiel de président.*

*Louis assumait le poste jusqu'au début de 2008. Le flambeau passa alors dans les mains d'**Yves Joskin**, c'est-à-dire moi-même. Mes quatre garçons étaient nageurs au club depuis 1990, et ma femme était entrée au comité du club en 1996, devenant secrétaire en 2002. Le club accepta ma candidature, et je suis donc votre président depuis cette époque. L'effectif du club a depuis lors régulièrement progressé, passant à 350 en 2010. A ce jour, nous comptons environ 500 nageurs, auxquels on ajoutera le staff des entraîneurs, moniteurs, officiels et autres administratifs, totalisant 600 membres.*

*En résumé, les 40 années de présidence de Chaudfontaine Thermale Natation se partagent en 5 ans pour **Joseph Diépart**, 12 ans pour **Louis Hanson**, 15 ans pour **Philippe Lermusieau**, et 8 ans pour **Yves Joskin**.*

*Quel rôle le club entend-il jouer pendant ces décennies ? Selon ses statuts d'origine, le club avait pour but*

*« La pratique et la propagation de la natation sous toutes ses formes, y compris les compétitions et les championnats. »*

*Et de fait, le club a toujours mis l'accent sur la pratique compétitive de la natation. Au cours de son histoire, l'école de nage a vu son importance augmenter. Conservant son rôle de formation des talents qui rejoindront le groupe de compétition, l'école de nage du Ch.Th.N. est devenue une véritable référence dans la région environnant le confluent de la Vesdre et de l'Ourthe.*

*En 2009, le club adoptait une charte déterminant sa mission. Je crois pouvoir dire que les lignes directrices de cette mission sont aujourd'hui largement suivies au sein du club. Aussi, pour prendre connaissance de l'état du club, je ne saurais mieux faire que de vous lire cette mission.*

*« Nous voulons être la proposition la plus attractive pour tous les amateurs de natation classique aux alentours du siège de notre club, la piscine thermale de Chaudfontaine. A cet effet, nous associons deux activités complémentaires : une école de natation et un groupe de compétition.*

*Par ces activités, nous offrons aux jeunes l'opportunité d'apprendre la natation de manière rigoureuse, et d'en perfectionner la pratique aussi loin qu'ils le désirent. Nous encadrons les plus volontaires qui, sous*

---

---

licence de la Fédération Francophone Belge de Natation, représenteront le club dans les compétitions régionales, nationales et internationales.

Nous voulons positionner notre groupe de compétition aussi haut que possible dans le palmarès sportif de la natation belge. Toutefois, la volonté de susciter et de maintenir chez chacun de nos membres le plaisir de pratiquer la natation reste notre priorité. Aussi, nous veillons à ne pas sacrifier la satisfaction individuelle de nos nageurs à la recherche de la performance sportive du club.

Nous voulons créer et maintenir un esprit de collaboration prononcé au sein du club, qui unisse les nageurs, leurs parents, les entraîneurs, les moniteurs, les administratifs, les aidants. Le club veut se distinguer en offrant un lieu de rencontre convivial, où le plaisir de s'entraider à l'occasion de toutes les activités bénéficiera à tous. En plus de favoriser l'épanouissement de nos nageurs, la collaboration permet d'alléger la participation financière des parents en évitant le recours à de coûteux services extérieurs et en montant des opérations lucratives. »

De plus, récemment, le club a diversifié ses activités, ajoutant à la natation classique l'AquaZumba et la nage synchronisée, l'une et l'autre dans un esprit plus ludique que compétitif. Devant le déploiement qu'il manifestait, le club se devait de faire évoluer substantiellement sa structure administrative. C'est ainsi que, après une longue préparation, le club a acquis la personnalité juridique qui lui manquait en devenant en janvier 2014 une Association Sans But Lucratif, l'ASBL Ch.Th.N.

Ce fut un peu une seconde naissance pour le club, 38 ans après la première, et je voudrais mettre à l'honneur les onze fondateurs du Ch.Th.N. « New Generation », en les citant, par ordre alphabétique :

**Dominique Begasse de Dhaem**  
**Olivier Joskin**  
**Anouchka Mailleux**  
**Sabine Schraepen**

**Laurent Franck**  
**Vincent Joskin**  
**Marc Maréchal**  
**François Zadworny**

**Olivier Hennen**  
**Yves Joskin**  
**Liliane Schraepen**

Cette nouvelle organisation, outre ses avantages évidents sur le plan des responsabilités, nous a permis de restructurer les organes de gestion. Le comité de gestion a été remplacé par un conseil d'administration de huit membres, choisis par voie d'élection parmi les plus actifs dans toutes les branches d'activité du club. Les directeurs du groupe de compétition et de l'école de nage font partie des administrateurs. Ce conseil d'administration, qui se réunit tous les deux mois, est profondément impliqué dans la gestion journalière du club. Par ailleurs, les membres effectifs de l'ASBL, de 11 qu'ils étaient à la fondation de 2014, sont actuellement 18, et leur nombre augmente d'année en année. On y trouve toutes les personnes qui apportent un dévouement actif à l'ASBL. C'est parmi eux que le club trouvera les successeurs qui prendront les rênes du club après l'équipe actuelle, et que j'aurai grand plaisir à revoir lors de la célébration des 50 ans du Ch.Th.N. !

Vous le constatez, le club offre une belle histoire, une histoire de femmes et d'hommes mus par l'ambition altruiste de faire fonctionner une organisation complètement tournée vers la discipline exigeante qu'est la natation. Les hommes qui ont imprimé leur vision sportive au club depuis sa fondation sont, successivement, **Yannis Kalaitzis**, depuis la fondation jusqu'en 1983, **Claudy Noelmans** jusqu'en 1986, **Thierry Grodent** jusqu'en 1998, et enfin **Dominique Begasse de Dhaem**, notre cheville ouvrière sportive qui sévit encore aujourd'hui...

Je ne pourrais citer toutes les compétitions, challenges, championnats et autres meetings qu'ont fréquentés nos nageurs de compétition en 40 ans. Je vous épingle les faits saillants, et avant tout cette période qui commence par l'annus mirabilis de 1989, au cours de laquelle le club a remporté à la fois le Championnat de Belgique et le Challenge Jules Georges. Si vous avez suivi la chronologie, vous savez que c'est Thierry Grodent, directeur technique depuis 1986, qui a mené l'équipe du Ch.Th.N. à ce statut de Dream Team. Pendant cinq années consécutives, le club a remporté la palme du championnat national, ce qui ne s'était jamais vu, et ne s'est jamais revu.

Par ailleurs, le Challenge Jules Georges a été remporté deux fois de plus pendant ces 5 années, en 1991 et 1993. Et sachez qu'en cette année 2016, le club a rétabli ce statut victorieux en remportant une quatrième fois le challenge Jules Georges ! Attribuons-en le mérite aux nageurs bien sûr, mais aussi à Dominique, notre directeur technique actuel, et à **Lucien Pirson**. Lucien est un étonnant personnage de presque 90 ans, que Dominique a adjoint à son équipe d'entraînement. Il est exceptionnel pour l'entraînement des nageurs doués, et c'est justement lui qui a fondé le Challenge Jules Georges il y a plus de quarante ans !

---

---

*Parlons d'un autre challenge fameux, le challenge Dauven, qui a célébré son cinquantième anniversaire cette année. Le club organisateur du Dauven, était à l'origine le club de la Sauvenière de Liège, auquel succéda le club de Herstal. En 2008, l'année de mon accession à la présidence, notre club accepta de reprendre la responsabilité du Dauven. Sous l'impulsion de Dominique, nous avons porté ce challenge au niveau national en l'organisant sous forme de tournante à Bruxelles, à Anvers et à Seraing. Et en 2016 également, nos nageurs ont remporté pour la première fois ce Challenge !*

*Avec le Georges et le Dauven, et avec d'autres succès de jeunes nageurs talentueux, il est évident que 27 ans après la glorieuse épopée que je viens d'évoquer, le palmarès sportif du Ch.Th.N. recommence à sortir du lot. Que Dominique en soit félicité !*

*J'aimerais encore évoquer pour vous le jumelage de notre club avec le club de Maisons-Alfort, dans la banlieue sud-est de Paris. Depuis le début des années 80, nous avons tissé des liens avec ce club. Chaque année, en alternance, une délégation de parents et de nageurs de chaque club rend visite à l'autre pour un week-end festif qui ne laisse que de bons souvenirs ! Les nageurs y participent à une compétition amicale, et les nageurs visiteurs sont hébergés chez les parents des nageurs visités.*

*Dans tous les discours de commémoration, vient le moment des remerciements...*

*J'ai cité les noms de pas mal de personnes depuis quelques minutes, et au nom du club, je leur exprime toute ma reconnaissance pour avoir contribué à la vie, à la croissance, et aux succès de Chaudfontaine Thermale Natation.*

*Notre bassin de Chaudfontaine est certainement la composante matérielle la plus importante de notre activité. Que ferions-nous sans eau ? Les relations entre le club et la commune de Chaudfontaine, et en particulier l'ASBL Chaudfontaine Sport qui gère la piscine, ont toujours été excellentes. Nous savons que nous pouvons compter sur la direction et le personnel de la piscine, et réciproquement. Une manifestation de cette bonne entente est la mise à notre disposition, depuis début 2014, d'un local confortable pour nos activités journalières. Pour cela et pour tout le reste, merci aux édiles communaux, au conseil d'administration de Chaudfontaine Sport, au directeur de la piscine **Marc Cuvelier**, et à tous les membres de son personnel.*

*Il y a quelques noms supplémentaires que je voudrais mentionner. Parmi les personnes qui ont occupé un poste de secrétaire, de vice-président ou de trésorier, j'évoque **Raymond Pierquin**, Monsieur et Madame **Verly**, **Jean-Claude Degée**, **Opta Etienne**, **Laurent Franck**, **Marc Maréchal**, **Liliane Joskin-Schraepen**, **Olivier Joskin**. Parmi ceux qui ont pris en charge l'école de nage, je cite **Danièle Wilkin**, **Sabine Schraepen**, **Katia Nederlants**, **Vincent Joskin**. Et, figure tutélaire de la table d'accueil, je cite **Antoine Pilliteri**.*

*Je prie ceux que je n'ai pas cités de bien vouloir m'excuser. Mais qu'ils aient été cités ou non, je remercie chaleureusement tous les intervenants dans le club, depuis 40 ans : les entraîneurs, les moniteurs, les administrateurs, les membres effectifs, les aidants. Je n'oublie pas les parents et les nageurs, ce sont eux qui sont la substance du club. En particulier, un grand merci aux parents actuels, dont beaucoup sont devant moi ce soir.*

*Pour terminer, il y a deux personnes que je vais inviter à me rejoindre. Le club, pour leur exprimer sa reconnaissance, souhaite leur remettre un présent.*

*J'appelle Louis Hanson.*

*Louis, pour ta contribution au club pendant 32 ans, et notamment pour ta présidence pendant 12 ans, merci.*

*J'appelle Laurent Franck.*

*Laurent, pour ta contribution au club pendant 35 ans, pour ta position de trésorier pendant 10 ans, et aussi pour ta présence quasi journalière à la table d'accueil, merci.*

Yves Joskin  
Président

---

# Chaufontaine Thermale Natation

## Charte du Club

---

### Mission du club

Nous voulons être la proposition la plus attractive pour tous les amateurs de natation classique aux alentours du siège de notre club, la piscine thermale de Chaufontaine. A cet effet, nous associons deux activités complémentaires: une *école de natation* et un *groupe de compétition*.

Par ces activités, nous offrons aux jeunes l'opportunité d'apprendre la natation de manière rigoureuse, et d'en perfectionner la pratique aussi loin qu'ils le désirent. Nous encadrons les plus volontaires qui, sous licence de la Fédération Francophone Belge de Natation, représenteront le club dans les compétitions régionales, nationales et internationales.

Nous voulons positionner notre groupe de compétition aussi haut que possible dans le palmarès sportif de la natation belge. Toutefois, la volonté de susciter et de maintenir chez chacun de nos membres le plaisir de pratiquer la natation reste notre priorité. Aussi, nous veillons à ne pas sacrifier la satisfaction individuelle de nos nageurs à la recherche de la performance sportive du club.

Nous voulons créer et maintenir un esprit de collaboration prononcé au sein du club, qui unisse les nageurs, leurs parents, les entraîneurs, les moniteurs, les administratifs, les aidants. Le club veut se distinguer en offrant un lieu de rencontre convivial, où le plaisir de s'entraider à l'occasion de toutes les activités bénéficiera à tous. En plus de favoriser l'épanouissement de nos nageurs, la collaboration permet d'alléger la participation financière des parents en évitant le recours à de coûteux services extérieurs et en montant des opérations lucratives.

### Valeurs du club

#### **Epanouissement**

- Divertissement qu'apporte l'aspect ludique des activités aquatiques.
- Socialisation par le partage d'un intérêt commun au sein de groupes d'âge homogènes.
- Satisfaction de se voir évoluer dans une discipline, de manière mesurable.
- Dépassement de soi dans l'écolage, dans la compétition.
- Pour le cadre technique, satisfaction de guider et constater la progression des nageurs.

#### **Rigueur**

- Niveau de formation exemplaire des moniteurs et des entraîneurs.
- Méthodes d'enseignement réfléchies, méthodologie moderne des entraînements.
- Sélection des compétitions pour le respect de la progression individuelle et globale.
- Adhésion aux règles de notre fédération.
- Administration saine et transparente.

#### **Collaboration**

- Implication de tous les intervenants, pas seulement les nageurs et le cadre technique.
- Maintien d'une structure légère et économique.
- Dévouement des permanents, participation des temporaires.
- Intérêts croisés: école – compétition – fêtes.

#### **Progression**

- Evolution du club dans les classements nationaux.
- Suivi des nageurs individuellement: école, loisir, compétition.
- Saine émulation entre les nageurs.
- Réputation dans notre environnement.

# Du côté du secrétariat

**D'année en année, le club évolue et certaines de ces évolutions sont plus remarquées que d'autres...**

Depuis toujours, votre club met un point d'honneur à avoir une personne pour vous accueillir à l'entrée de la piscine à ce que nous appelons communément « La Table ». Celle-ci a été tenue pendant un long moment par M Franck. Ce visage, à lui seul, représentait un message de bienvenue stable et rassurant.

Ces derniers temps, vous avez constaté que de nouvelles personnes y étaient présente. C'est une évolution induite par le mouvement positif et d'investissement de nombreux parents au sein de notre

## Calendrier des activités

12, 13 et 14 mai : opération fleurs

04 juin : gala de nage synchronisée

24 juin : brevets. fancv-fair. barbecue

club.

En effet, pour avancer, nous avons besoin de votre soutien mais également de votre concours. Régulièrement, nous cherchons de l'aide dans des domaines spécifiques. Malheureusement, il ne nous est pas facile de vous connaître tous, parents, de manière suffisamment personnelle... Si vous

souhaitez vous investir, n'hésitez pas à vous manifester auprès de nous ☺

Je vous souhaite une bonne lecture et soyez curieux.

Votre secrétaire, Olivier Joskin

## Accès aux vestiaires

Dans un souci de respect des autres nageurs et par souci de sécurité, l'accès aux vestiaires ne peut se faire que **10 minutes** avant le début de la leçon.

## Stage d'été 2017

Stage d'été licenciés : du 1<sup>er</sup> au 15 juillet

Stage natation-musique : du 3 au 7 juillet

Stage natation-multisport : du 21 aout au 25 aout

Régie son et lumière de qualité  
pour votre organisation

ASBL  
Écoles

Clubs sportifs

Mouvements de jeunesse

# SonoTech

Services

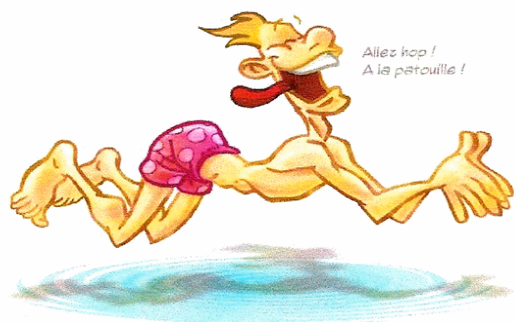


Une solution à votre mesure

**WWW.SONOTECH.BE**

Jean-François et Christelle  
vous accueillent..

# Le P'tit



# baigneur

Toujours avec le sourire !

Avenue des thermes, 147B  
4050 Chaudfontaine  
Tél: 04 / 263.27.53

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



## Le mot du directeur technique et de la division performance.

### Quelle saison ! Et quels progrès.

**En ce début d'année, nous tenons à vous féliciter pour votre excellent travail et les très bons résultats.**

En effet, ceux-ci sont brillants !

Nous avons réalisé d'excellents résultats aux championnats francophones des jeunes (10-14 ans). 25 podiums ont été raflés

- *13 médailles d'or* :  
Ilona Garcia Zamora(3), Clément Lourtie(1), Théo Lourtie(2), Naji Souilem(1), Victor Straeten(6)
- *9 médailles d'argent* :  
Sarah David(1), Ilona Garcia Zamora(3), Theo Lourtie(2), Naji Souilem(2), Victor Straeten(1)
- *3 médailles de bronze* :  
Clément Lourtie(1), Théo Lourtie(1), Naji Souilem(1)

Pour couronner ces excellents résultats, nous nous sommes très bien placés au niveau du championnat de district puisque nous sommes premiers au général.

- 2<sup>ème</sup> chez les canetons et les 11-12 ans
- 1<sup>er</sup> chez les 13-14 et 15-16 ans
- 3<sup>ème</sup> chez les 17-18 ans
- 6<sup>ème</sup> chez les 19 ans et plus

Ce qui nous donne, au total des points, le privilège d'être **champions de district Liège Namur Luxembourg au 31-12-2016 !**

**BRAVO A TOUS !**

Mais comme toujours, dans le sport de compétition, un effort est à produire. Les résultats sont bons mais nous pouvons encore

nous améliorer. Surtout au niveau de la communication et de la solidarité entre les différentes divisions.

**Chaque maillon de la chaîne et chaque nageur est important ! Des babies de l'école de nage aux nageurs du plus haut niveau... Sans jeunes, pas de compétition ni de résultats !**

Il est donc important de se réjouir sans oublier que rien n'est acquis et nous vous encourageons à continuer à vous entraîner de façon régulière.

On voit très bien que les nageurs les plus réguliers, comme Alexandre Bisschops évoluent de façon très satisfaisante.

Les entraînements sont adaptés en fonction du type de nageur et de sa régularité à l'entraînement. Les entraînements de la section de chaudfontaine sont donc agencés de façon complètement différente de ceux de l'étude natation saint louis même si le calendrier des compétitions est quasi le même.

Au niveau des activités qui ont été réalisées, on peut souligner la belle soirée qui a été organisée par le conseil d'administration pour les 40 ans du Club. Merci pour votre participation.

On peut également remarquer le plein succès de la sortie patinoire pizza cinéma avec plus de 50 nageurs présents et une très bonne ambiance conviviale.

**Encore une fois, chers parents, chers nageurs, nous vous remercions pour votre confiance et votre implication dans la vie de notre club et pour votre sport.**

Nous restons toujours à votre disposition pour vous rencontrer si besoin.

*Begs et Nouch*

# La division Formation

**La natation est un sport individuel qui se pratique en groupe... Le respect de l'autre, dans ses qualités et ses défauts comme dans ses victoires et ses défaites, est une chose essentielle. Et cette attitude est nécessaire à tous les niveaux, dans tous les sens des relations qui régissent notre activité.**

Chers nageurs, vous êtes là pour pratiquer une discipline sportive dans un cadre de compétition. Cela demande énormément d'investissements personnels et nous comprenons bien que ce ne soit pas toujours évident. Cependant, vous devez garder à l'esprit que vous êtes présents par choix ! Aussi, votre sport doit rester un moment de plaisir et d'épanouissement. Lorsque vous avez le moindre souci, vous avez trois ressources possibles : vos copains, vos parents, vos entraîneurs.

Chers parents, vous nous confiez la responsabilité de l'épanouissement et de l'évolution de votre progéniture. Nous vous sommes reconnaissant et nous mettons toutes nos compétences en œuvre afin d'atteindre cet objectif avec chacun de vos enfants. Vous êtes dans la dynamique de votre enfant un élément particulièrement important. En effet, non seulement vous êtes le portefeuille, mais vous êtes aussi un taxi, un supporter, un soutien émotionnel, parfois également un intermédiaire... Votre enfant est votre priorité et c'est normal... Mais vous êtes aussi un modèle ! A ce titre (en plus des multiples autres), nous avons besoin de votre aide (que vous nous apportez déjà en réalité) pour développer chez votre descendance l'esprit sportif. L'entraide, la collaboration, la compassion, la fierté, l'humilité... et beaucoup d'autres... Je profite pour vous remercier pour les soupers que vous organisez ponctuellement le vendredi soir. C'est une initiative que nous apprécions particulièrement... Non seulement, nager n'est pas tout pour votre enfant et prendre plaisir à être avec les autres parents est essentiel pour vous 😊

Les entraîneurs sont là pour permettre aux nageurs d'évoluer dans leur sport en mettant en œuvre différentes stratégies. Il est important pour nous de pouvoir communiquer sereinement avec les nageurs, avec les parents et entre nous.

La première moitié de saison est maintenant écoulee... Et, même si certains passent par un palier naturel, les performances de tout un chacun s'améliorent.

Arthur : Depuis ton retour, nous avons constaté une belle évolution dans ta concentration. Cependant, la régularité est parfois encore limitée. Ton dos et ton crawl évoluent particulièrement bien.

Aubane : Tu nous impressionnes depuis que tu es parmi nous. Ton travail porte ses fruits avec un magnifique 400 au George.

Camille : Parfois un peu juste dans tes présences, tu dois penser à te donner à chaque entraînement. N'attends pas les autres, prends-toi en mains et je t'assure que tu avanceras encore mieux 😊

Charline : Un début de saison parfois chaotique quant aux présences... Tu as besoin de nager et d'être bien appliquée. Ne regarde pas les autres et travaille à ton rythme car c'est ta technique qu'il faut faire évoluer avant tout.

Clément : Il t'a fallu quelques mois pour t'adapter au rythme et exigence du groupe. Tu y es presque ! Mais attention à ta propension à te laisser distraire.

Flavie : Tu as besoin d'être tirée et poussée par les autres pendant l'entraînement. Mais n'oublie pas de le faire en bonne entente avec tous. Continue à t'impliquer au mieux si tu veux pouvoir atteindre tes objectifs.

Joia : Tu t'es extrêmement bien adapté à la formation. Et ton évolution en surprend plus d'un dès ton 800 au Challenge Marie-Petit.

## Équipement en compétition

Lors d'une compétition, vous devez avoir avec vous :

- 1) Votre équipement de natation
  - Maillot
  - Bonnet du club (porté dès le début de l'échauffement) (en deux exemplaires)
  - Lunettes (en deux exemplaires)
  - Sandales ou chaussure de bassin
  - T-shirt du club
  - Short ou jogging
  - Essuies (en nombreux exemplaires)
- 2) De quoi boire et manger
  - De l'eau (éventuellement avec du sirop), une boisson sportive en quantité suffisante pour le temps de la compétition
  - Des pâtes (blanches, avec un petit assaisonnement...)
  - Un ou deux fruits (banane par exemple)
  - Des sandwiches
  - Quelques biscuits (pas trop de chocolat...)
  - !! les sodas sont proscrits comme les chips et autres gougouilles grasses et indigestes !!
- 3) Vous devez connaître vos courses et leur ordre

Julien : Pareil à toi-même, tu viens de faire un magnifique bon sur ton 400 lors du George. Félicitation.

Juliette : Ton placement dans l'eau évolue positivement et ça se ressent dans toutes tes techniques 😊 Ton papillon est devenu très bon sur 25 mètres. C'est génial.

Laura : Tu nous mets à rude épreuve pour faire évoluer ta technique mais c'est un magnifique défi qui nous demande autant d'investissement qu'à toi-même. Ensemble, nous avancerons aussi loin que possible.

Léna : Tu es pénalisée cette année par tes problèmes de douleur au niveau de la ceinture scapulaire... Tes techniques progressent petit à petit donc ne te décourage pas. Les douleurs partiront en prenant soin de te ménager.

Line : Tu as encore parfois du mal à être à 100% dans ton entraînement. Pourtant c'est la meilleure manière de développer tes qualités de nageuse qui sont indéniables.

Nezar : Tu es toujours assez volatil dans la qualité de tes entraînements... Donne-toi les moyens d'évoluer.

Nicolas : Tu sembles en course poursuite derrière Simone et Victor lors des entraînements et, dans une certaine mesure, ça te permet d'évoluer significativement comme sur ton 400. Cependant, n'oublie pas de prendre le temps pendant la technique et de t'exercer à l'appliquer par la suite.

Sarah : Tu es un peu juste dans tes présences... C'est à toi de tirer tes parents pour venir. C'est en t'entraînant que tes progrès seront plus grands encore.

Simone : Tu es, avec Victor, un moteur du groupe et tu tiens ce rôle avec brio. Tu es en train de faire ce qu'il faut pour atteindre tes objectifs. Félicitations.

Victor : Ça s'en va et ça revient, c'est fait de tous petits riens... Quelques paroles d'une vieille chanson qui peuvent illustrer le début de la saison... Mais ça semble revenu et nous en sommes très heureux. Comme Simone, tu es un moteur pour le groupe depuis le début de la saison. Et tu tiens ce rôle avec brio 😊

Zoé : Ne te mets de la pression inutilement. Les résultats en compétition sont souvent faussés lorsque le mental est envahi par le stress... Prends simplement plaisir à chaque moment, à chaque pour 😊

Abel, Lucas et Noah, vous êtes passé en division performance. J'espère que vous continuerez à vous investir à 100% et à progresser comme vous le faisiez.

**Nageurs, parents, entraîneurs, nous devons avant tout avoir plaisir à venir aux entraînements afin de pouvoir donner le meilleur de nous-même en étant chacun dans notre rôle.**

Vos entraîneurs  
François, Marie, Olivier

# **Natation Synchronisée**

## **Niveau 2-3**

Salut les filles, que dire hormis les prouesses que vous nous montrez depuis ce début d'année. Toujours en pleine évolution, vous nous prouvez à chaque entrainement votre faculté d'adaptation. Le regroupement du niveau 2 et 3 depuis ce début d'année 2017 nous montre encore votre ouverture et la détermination que vous avez de donner le meilleur de vous-même malgré ce changement en cours de route. Pour cette fin d'année, il nous faudrait dès lors une belle cohésion de groupe autant relationnelle que technique, ce qui demandera pour certaines un travail encore plus rigoureux mais je suis certaine que chacune peut y arriver.

### **Petits mots sur votre évolution :**

**Camille** : Enormément d'évolution au niveau de la technique. Tu écoutes et tu es bien dynamique lors des répétitions du ballet. Continue dans ce sens. Prends bien confiance en toi, tu en as le droit. Un point à travailler et tu le connais déjà ce sont tes extensions de jambes. Montre-moi des ballets legs jambes tendues ainsi que la promenade avant jambe tendue (par exemple) et ce sera un grand pas vers l'avant dans ce domaine. (Solène)

**Chloé J** : Quand tu veux, tu peux. Ce qu'il faudrait maintenant c'est le vouloir à chaque entrainement. Tu montres à certains entrainements une très belle technique, il faudrait qu'il en soit de même pour tous les entrainements. N'oublie pas de bien transposer celle-ci dans le ballet, histoire qu'elle te serve quand même à quelque chose. Gère bien ta motivation pour avoir une meilleure constance lors des entrainements. (Solène)

**Chloé R** : Toujours la boule d'énergie du groupe. Garde bien cela sans trop en faire non plus. Tu veux tout, tout de suite. Nous sommes un groupe loisir et avec les heures proposées, nous ne pouvons pas nous permettre d'entraîner chaque technique à chaque entrainement. Des choix doivent être fait pour vous apprendre toujours un peu plus et ne pas stagner. Garde bien cela en tête. A côté, ta technique se précise, notamment dans tes verticales et boost pied. Continue ainsi. (Solène)

**Elise** : Déjà une bonne base en septembre. Tu ressens bien la musique et tu es très souvent sur les temps. Ce qui pêche et je t'en ai déjà parlé, c'est ta régularité au cours. Ce serait dommage de régresser dans ce sport que tu as l'air de si bien aimer. Veille donc à être plus présente dans l'eau

et à bien écouter chaque détail des consignes données pour rattraper le retard qui est survenu cette année. Tu en es capable, je le sais. (Solène)

**Barbara** : Une des meilleures évolutions techniques depuis ce début d'année. Je te félicite. Maintenant, la bataille que tu vas devoir mener c'est d'arriver à transférer ces techniques dans le ballet. Tu vas devoir penser à plusieurs choses (rythme, alignement, mémorisation de la danse, technique, ...) autant dire que ce n'est pas une mince affaire, je le sais. Comprend chaque mouvement, demande-toi à quoi cela peut servir dans la figure et transfère le tout dans le ballet. Veille en cours à être plus attentive pour écouter chaque détail. (Solène)

**Charlotte** : Tu es montée d'un niveau et ce n'est sans doute pas facile pour toi de trouver ta place avec les filles du niveau 3. N'hésite pas à t'affirmer un peu plus parmi elles. Concernant la technique, veille à mettre en pratique à chaque entraînement les conseils que l'on te donne sans les oublier pour la suite. Travaille absolument tes appuis (godilles, coupe-coupe, ...) sans quoi tu ne peux te maintenir dans une figure et évoluer. Une belle extension des jambes et des bras peut aussi être ton objectif de fin d'année. (Solène)

**Alix** : Ta motivation et ton implication font plaisir à voir. Garde bien cela précieusement. Cependant, il faudrait que tu sois plus assidue lors des entraînements. La clé, c'est la persévérance... (Marie)

**Natacha** : Bravo pour ta régularité et ta persévérance. Continue ainsi. Tu aimes la natation synchronisée et ça se voit dans l'eau, dans la technique que tu réalises avec effort à chaque entraînement. Bravo. (Marie)

**Nora** : Ta régularité au cours fait du bien. En continuant tes efforts, tu finiras par atteindre tes objectifs. Mais pour cela, ne relâche pas ton travail, persévère, sois courageuse jusqu'au bout de chaque entraînement et cela portera ces fruits. Veille cependant à être beaucoup plus attentive lors des entraînements. (Marie)



*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



— WWW.LASER-JLP.COM —

LASER – CO2 FX – LED SCREEN – OTHER FX

## **Gala natation synchronisée 2017**

Cela fait déjà presque 4 ans que le club Chaudfontaine Thermale Natation (Ch.Th.N) a ouvert ses portes à la discipline de la Natation Synchronisée. Cette catégorie loisir du club étant en pleine croissance, elle vise sans cesse des projets de plus en plus grands pour permettre aux nageuses de se performer au mieux tout en prenant plaisir dans cette discipline.

C'est pour quoi cette année, la section Synchro-Loisir du club organise **un gala de natation synchronisée** le **dimanche 4 juin 2017** (en soirée) à la piscine de Chaudfontaine.

Ce gala sous le thème « **le Ch.Th.N. fait son cinéma !** » a pour objectif de faire participer un grand nombre d'équipes de natation synchronisée de différents clubs pour permettre à chacune des nageuses d'admirer une diversité de ballets proposés dans une ambiance festive et spectaculaire.

Nous, équipe Synchro-Loisir du Ch.Th.N, vous convions à réserver cette date du 4 juin 2017 dans votre agenda. Si vous ou votre enfant s'intéresse à cette discipline ou si simplement vous souhaitez venir voir un spectacle haut en couleurs, vous êtes bien entendu convié(s) à ce gala de natation synchronisée.

L'équipe Synchro-Loisir du club.

# Les leçons particulières organisées par le Ch.Th.N.

Depuis deux ans, le club organise des cours particuliers pour les nageurs et les parents qui ne souhaitent pas s'inscrire dans les cours collectifs.

Les séances durent 30 minutes. Voici les horaires que nous proposons (places disponibles en fonction des moniteurs).

Lundi	16h00	18h00
Mardi	17h00	17h30
Mercredi	14h15	18h30
Jeudi	16h00	18h30
Vendredi	16h00	18h00
Samedi	9h15	12h15
	13h00	16h45
Dimanche	12h00	16h45

## Les leçons particulières de Caroline (jeudi et vendredi après-midi)

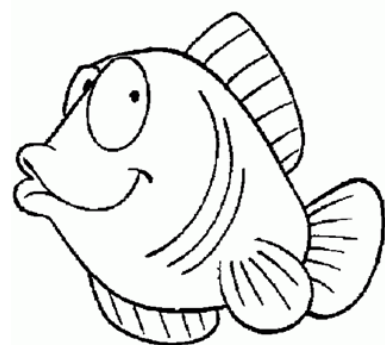
**Alyssa** : Très souriante et appliquée, tu te débrouilles de mieux en mieux sur le dos. Continue sur ta lancée, c'est super !

**Simon et Antoine** : Pas toujours très concentrés, vous faites pourtant bien les choses dès que vous vous y mettez ! Allez, encore un petit effort !

**Mathieu** : Tu as fait de très beaux progrès depuis le début de cette année, je suis bien contente. Encore quelques petits efforts et bientôt tu nageras seul sur le dos, bravo !

**Anesa** : Que de beaux progrès depuis qu'on se connaît ! Tu es toujours bien concentrée et je trouve ça super. Continue comme ça !

**Charline** : Je suis super contente, tu as vraiment fait de beaux efforts ! Tu te débrouilles toute seule maintenant, bravo !





## ***Les leçons particulières de Marie (samedi matin)***

Rodriguez Luis : Tu as fait des progrès étonnants ces dernières semaines ! Tu te mets désormais sur le dos sans problèmes et tu commences même à mettre la tête dans l'eau. Continue comme ça et je suis certaine que ta boîte à perles sera vite remplie !

Giris Lena : Tu as fait énormément de progrès mais n'oublie pas que tu es plus petite que Elisabeth et qu'il est donc tout à fait normal qu'elle aille un peu plus vite que toi. Continue à être aussi à l'aise et à t'appliquer autant que maintenant !

Dessard Elisabeth : Je ne sais pas quoi dire à part te demander de continuer comme ça ! Le dos est parfait et tu nages de mieux en mieux en crawl. Félicitations pour tes progrès !

Rausin Simon : Bien que tu ne sois pas encore tout à fait à l'aise dans la grande piscine il y a une nette amélioration dans ta nage. Tu te débrouille de mieux en mieux sur le dos et je suis certaine que tout va bien se passer lorsque tu commenceras à faire tourner les bras en crawl. Continue sur ta lancée !

Rausin Elisa : Tu nages déjà très bien mais n'oublie pas qu'il te reste encore plein de choses à apprendre pour te perfectionner. Continue à être bien attentive.

Mossay Mathéo : Un vrai petit comique ! Continue à être aussi souriant et à t'appliquer car tes efforts portent leurs fruits, le dos est parfait et le crawl, plus dur à apprendre, n'est pas mal du tout ! Félicitation bonhomme !

Mossay Evan : C'est toujours très agréable de travailler avec toi et de voir ton grand sourire mais n'oublie pas de rester concentrer sur ton exercice. Continue à t'appliquer comme tu l'as fait jusqu'à maintenant !

Lacroix Lorys : Ça ne fait pas longtemps que tu nages avec moi mais tu commences déjà à te détendre un peu et j'arrive même à avoir un petit sourire de temps en temps. J'espère que tu vas continuer à te relaxer car cela se ressent dans ta nage.

Begasse Paul : Ce n'est pas toujours facile de garder ton attention lorsque tu sais que ton papa va arriver pour jouer avec toi mais il faut rester attentif à mes explications. Tu es de plus en plus à l'aise dans la grande piscine et tu nages déjà très bien en dos alors continue à t'appliquer !

## Les leçons particulières de Séverine (samedi)

STREEL Valentine	<p>Je constate une très belle évolution au niveau de son appréhension à mettre la tête dans l'eau. A l'heure d'aujourd'hui, Valentine ose s'immerger totalement. Cela nous a permis de commencer à travailler la respiration en crawl.</p> <p>Quant au travail sur le dos, nous pouvons dès maintenant débiter l'apprentissage du mouvement de bras. Nous avons fait un grand pas en avant et je suis fière des progrès de Valentine.</p> <p>Continue comme ça, tu es en constante progression !</p>
JADOT Salomé	<p>Jolie progression de Salomé quant à son appréhension en position dorsale. On commence à nager dans le grand bassin et Salomé semble à l'aise. L'apprentissage des mouvements de bras est à ses débuts mais progresse rapidement. L'apprentissage de la nage sur le ventre est un peu plus lent mais nous allons continuer d'avancer au rythme de Salomé.</p>
BARE Charline	<p>Nous avons débuté dans le petit bassin mais nous sommes rapidement passés dans le grand bassin car l'apprentissage de la nage sur le dos a rapidement été acquis. Charline est aujourd'hui capable de faire des longueurs complètes sur le dos dans le grand bassin. L'apprentissage de la brasse est en progression, les mouvements sont acquis, il faut maintenant pouvoir nager avec moins d'aide.</p> <p>Continue à être appliquée et volontaire, tes progrès sont flagrants.</p>
BARE Eloïse	<p>La flottaison dorsale a rapidement été acquise ce qui nous a permis de travailler la nage sur le dos. Tout comme sa sœur, nous sommes rapidement passés dans le grand bassin. Eloïse est tout à fait capable de nager dans le grand bassin mais il est juste parfois question de volonté. Eloïse est capable de nager dans un style correct, je ne doute pas de ses capacités à apprendre et à évoluer.</p>
ENGLEBERT Lou	<p>Très nette évolution de Lou de manière générale. Aujourd'hui, Lou met la tête dans l'eau avec beaucoup moins d'appréhension, il semble apprécier davantage le fait d'aller dans l'eau. Belle progression sur le dos, nous débutons l'apprentissage du mouvement des bras. Quant à la nage sur le ventre, Lou fait maintenant des bulles en immergeant totalement son visage. Nous allons continuer sur cette voie qui me semble très positive pour Lou.</p>
YUEGAN Maya	<p>Un apprentissage très rapide pour la nage sur le dos, nous nous sommes rapidement retrouvés dans le grand bassin à effectuer des longueurs complètes. L'apprentissage de la brasse est en bonne voie tout comme le crawl. Maya évolue très bien et rapidement, quelques petits défauts sont encore à travailler mais les différentes nages seront acquises dans peu de temps et ce dans un style correct.</p>
GILLET Amandine	<p>Je vois Amandine évoluée mais ses progrès ne sont pas toujours évidents dûs au fait que les séances n'ont pas été régulières, ce qui est indépendant de sa volonté. Je pense Amandine capable d'apprendre et d'évoluer tout à fait correctement, c'est pour cela que nous allons continuer à travailler sur le dos afin de commencer à intégrer le mouvement des bras. Quant à la nage sur le ventre, nous allons centrer notre attention sur le mouvement des jambes et la respiration avant d'intégrer le mouvement des bras.</p> <p>Continue à être volontaire et à bien appliquer mes conseils.</p>
DE BETHUNE Joséphine	<p>Cela ne fait pas longtemps que tu viens à la natation mais je constate que en quelques leçons tu progresses rapidement. Tu nages aujourd'hui sur le dos seule et ce dans le grand bassin. Tu es capable de faire des longueurs complètes sans aide. L'apprentissage du crawl est en cours et est en progression constante. On va travailler sur ta respiration et ta position dans l'eau afin qu'elle soit la plus efficace possible. Continue à être attentive et à bien appliquer les conseils que je te donne, tu arriveras rapidement à faire des longueurs dans un style de nage correct.</p>

## Leçons particulières avec Soraya (samedi)

**Marion** : toujours motivée, souriante et dynamique. Un jour on la verra nager comme un petit poisson dans la grande piscine

**Felix** : petit garçon très souriant, qui a envie de jouer , mais un peu timide. Bientôt il flottera avec son boudin joyeusement ☺

## Les LP de Vincent (dimanche)

Alexandre	Beaux progrès en ce début d'année, bravo. Le dos et le crawl sont bien acquis mais demandent encore un peu de travail. Nous allons commencer
Valentine	l'apprentissage de la brasse. Un peu plus de persévérance est nécessaire pour continuer à vous améliorer.
Hugo	Tu m'as épaté ! Tu es appliqué et travailleur. Tu prends en compte les corrections et les conseils, bravo. Continue comme ça. Nous avons travaillé le dos, le crawl est en cours, nous allons faire de plus en plus de brasse.
Léa	Bravo pour ton travail, c'est très bien. Tu t'appliques et les progrès sont là. Continue sur cette voie.
Perrine	Tu viens avec le sourire et tu t'améliores à chaque leçon, je te félicite. Dernièrement, nous avons mis l'accent sur les battements de jambes. Poursuis tes efforts et tu progresseras encore.
Jonathan	Tu as fait de remarquables progrès cette année. Tu as compris l'utilité de la flèche et de la glisse en brasse. Maintenant, on s'attaque au dos. Cela va te demander pas mal d'efforts mais tu y arriveras.
Merveille	Bravo pour ta ténacité lors des cours. Tu as bien progressé en brasse et maintenant le dos commence à aller de mieux en mieux. Continue comme ça.
Jennifer	Je te félicite pour ton application et ton sérieux lors des leçons. Tes efforts paient et tu nages de mieux en mieux. La brasse est bonne, le dos et le crawl sont en cours de perfectionnement.
Martin	Tu as fait des énormes progrès, je te félicite. La flottaison dorsale est acquise et nous allons passer à la propulsion avec les battements de jambes puis avec le mouvement des bras. Nous continuerons aussi à faire de petits jeux pour l'immersion et la vision.
Sam	Tu as bien progressé au début de l'année. J'espère pouvoir te revoir pour continuer le travail que nous faisons ensemble car tu étais sur la bonne voie.
Sofia	Tu as toujours le sourire et c'est un plaisir de te donner cours. Tu avais aussi bien progressé sur le dos et nous allons commencer à vraiment nager. J'espère bientôt te revoir, ce serait dommage de « perdre » tous tes acquis.
Léo	Tu fonces et tu progresses à pas de géants, bravo. Nous allons principalement continuer à travailler la flottaison dans le petit bassin et nous irons aussi de plus en plus dans la grande piscine.
Achille	Tu as super bien travaillé en ce début d'année, je te félicite. Nous avons commencé à nager sur le dos avec les bras et bientôt nous aborderons le crawl et sa respiration sur le côté. Continue dans cette direction.
Clément	Waw, tu as fait des super progrès aux dernières leçons ! Tu flottes sur le ventre et te relève seul, sur le dos, je dois encore un peu t'aider mais tu y es presque, continue comme ça.

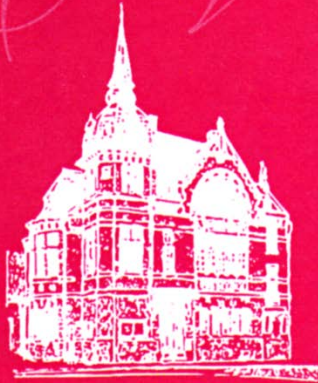


# **CJ secrétariat**

**Christine Joyeux**

**0475 / 81.84.97**

*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*

## *Niveau 2: Lundi 18h45*

*Zélia - Yanis - Robin - Lucie - William - Emilie - Lylou  
- Lésia - Lily - Luna - Oscar*

*Je suis ravie de pouvoir vous donner cours cette année. Chaque lundi je viens avec plaisir pour partager avec vous la passion de la natation.*

*Malgré tout un manque d'attention chez tout le monde reste persistant pourtant je pense que vous êtes tous capable de comprendre les consignes. Ou du moins capable de demander une explication supplémentaire. Je n'ai jamais mangé personne.*

*Tout ce qui doit être dit personnellement est dit en temps voulu c'est pourquoi je vous fais un petit mot général.*

*Vous êtes tous relativement au même niveau et vous êtes amplement capable de travailler pour pouvoir intégrer le niveau 3 l'année prochaine. Il faut encore travailler le crawl afin d'avoir une technique la plus irréprochable possible afin que l'année prochaine ce passe au mieux. Pour certains il faut continuer à faire attention aux jambes tendues que ce soit sur le ventre ou sur le dos.*

*Un travail de synchronisation des bras et des jambes doit être encore effectué en dos et en crawl.*

*Nous allons y arriver ensemble. J'y crois!*

*Je me permets aussi de m'adresser à vous chers parents afin de vous informer que mes horaires de travail ont changé. Il est donc possible que Séverine ma collègue lance vos enfants le temps de 5 minutes le temps que j'arrive. J'ai pris la décision de continuer à donner cours à vos enfants parce que j'ai envie de les amener le plus haut possible pour la fin de l'année.*

*J'espère pouvoir continuer à travailler dans la joie et la bonne humeur comme ça a été le cas jusqu'à maintenant.*

*J'embrasse tous mes petits supers nageurs,  
Aline*

## *Niveau 2: Vendredi 18h00*

*Arthur - Timo - Florian - Elisa - Tom - Mathias - Elise  
- Marc - Juliette - Guillaume*

*Chaque semaine c'est un plaisir de partager avec vous la passion de la natation. Vous avez la soif d'apprendre et c'est chouette!*

*Vous avez atteints les objectifs que je m'étais fixée pour le mois de janvier. En effet, vous commencer à nager le crawl complet et vous êtes impressionnants. Je ne m'attendais pas à un apprentissage aussi rapide dès que vous avez lâché les planches.*

*Nous allons pouvoir continuer à travailler pour être au top pour la fin de l'année et pouvoir espérer atteindre le niveau 3 pour l'année prochaine. C'est en bonne voie!*

*Nous allons travailler un peu plus régulièrement dans le grand bassin afin de vous entraîner à faire des longueurs complètes.*

*Je me permets aussi de m'adresser à vous chers parents afin de vous informer que mes horaires de travail ont changé. Il est donc possible que mon/ma collègue lance vos enfants le temps de 5 minutes le temps que j'arrive. Il est également possible que je doive me faire remplacer de temps en temps. J'essaierai dans la mesure des possibilités de chacun que ce soit toujours la même personne qui prenne vos enfants en charge lors de mon absence. J'ai pris la décision de continuer à donner cours à vos enfants parce que j'ai envie de les amener le plus haut possible pour la fin de l'année.*

*J'embrasse tous mes supers petits nageurs.*

*Aline*

## *Niveau 1: Vendredi 18h45*

*Rafaël - Romain - Judith - Sacha - Adriel - Eva*

*Un petit groupe vraiment chouette, il a fallu qu'on s'appriivoise un peu au début et maintenant c'est un vrai plaisir. J'essaye au maximum de garder cet esprit de groupe et ne pas avoir de nouveaux nageurs afin que vous puissiez progresser.*

*Nous allons aller un peu plus régulièrement dans le grand bassin afin de braver la peur qui reste présente chez certains. Je suis déjà très contente de vous voir oser sauter seul ou accompagné d'un bâton.*

*Je ne sais pas quoi dire de plus que ce que je vous dis à chacun à chaque fois ainsi qu'à vos parents.*

*Je me permets aussi de m'adresser à vous chers parents afin de vous informer que mes horaires de travail ont changé. Il est possible que je doive me faire remplacer de temps en temps. J'essaierai dans la mesure des possibilités de chacun que ce soit toujours la même personne qui prenne vos enfants en charge lors de mon absence. J'ai pris la décision de continuer à donner cours à vos enfants parce que j'ai envie de les amener le plus haut possible pour la fin de l'année.*

*J'embrasse tous mes supers petits nageurs.*

*Aline*

# Groupes de Caroline, jeudi et vendredi

## Les matelots du jeudi (niv.2 18h45)

**Aliyah** : Bien appliquée, tu as super bien progressé depuis la rentrée, continue ainsi !

**Victor** : Que de beaux progrès, bravo. Encore un petit effort et tes pieds ne couleront plus sur le dos !

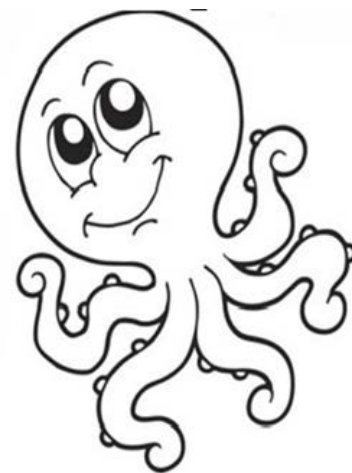
**Marouane** : Déjà très à l'aise, tu te débrouilles vraiment bien ! Continue ainsi !

**Luna** : La petite dernière arrivée dans le groupe, pas toujours évident de faire comme les autres mais tu restes motivée, et ça, c'est vraiment super. Je te félicite pour ton attention !

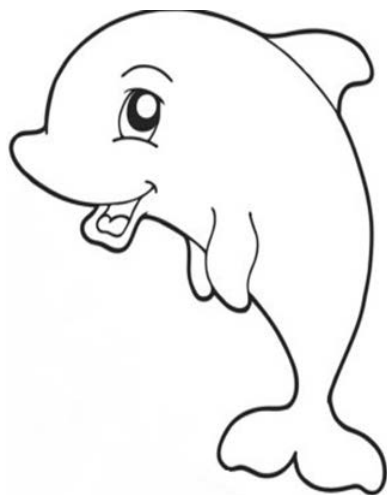
**Lésia** : Tu es un vrai poisson dans l'eau. Toujours attentive, tu progresses à vue d'œil. Continue comme ça !

**Emilie** : Tu te débrouilles de mieux en mieux sur le dos, bravo ! Fais attention à tes bras qui bougent trop parfois.

**Zoé** : Toujours appliquée, tes progrès sont flagrants. Continue, c'est très bien !



## Les pirates du jeudi (niv.2,5-3 19h30)



**Aziz, Donovan, Yassine, Théo L. et Alyssa** : Vous n'êtes pas toujours bien attentifs, c'est dommage ! Essayez de faire un petit effort et vos progrès seront flagrants !

**Lou et Madeline** : Vous êtes toujours bien attentives et vous évoluez bien, continuez comme ça les filles !

**Théo D.** : Depuis plusieurs semaines, tu fais de beaux efforts pour être plus attentif et je vois déjà la différence ! Continue ainsi !

**Noah** : Je trouve que tu as fait de très beaux progrès depuis le début de l'année, tu commences à bien maîtriser le crawl ! Bravo !



### **Les dauphins du vendredi (niv.1 18h)**

**Mathieu** : Tu n'as peur de rien et ne manque jamais une chasse aux trésors. Tu te débrouilles vraiment bien, continue !

**Thomas** : Toujours appliqué, tes progrès sont flagrants. Continue, c'est très bien !

**Lise** : L'eau n'est jamais trop froide pour un kangourou comme toi alors fonce, et continue sur ta lancée !

**Nathan** : Pas toujours très attentif parfois, tu fais pourtant bien les choses quand tu t'y mets ! Accroche-toi, tu y arriveras !

**Nora** : Désormais, sauter dans la petite piscine ne te fait même plus peur, continue sur ta lancée, c'est super !



### **Les grands du vendredi (niv. 4-5 18h45)**

**Noah, Naélye, Gabriel, Félix et Maxime** : Je tiens à vous féliciter tous les 5 car vos progrès sont flagrants depuis le début de l'année ! Bravo à tous !

**Raphaël** : Le petit dernier arrivé dans le groupe, pas toujours facile de suivre les autres mais tu restes motivé, et ça, c'est génial. Je te félicite pour ton attention !

**Caroline**

### *Groupe de Christelle niveau 4-5 (mercredi 18h-18h45)*

**Matteo** : Tu as bien trouvé ta place au sein du groupe et suis les recommandations sans jamais te plaindre. Un tout petit peu plus d'attention te permettra de mieux progresser.

**Maël** : Tu es motivé et t'appliques à suivre mes consignes et conseils. Attention à ne pas toujours vouloir être le 1<sup>er</sup> mais à bien te concentrer sur la technique.

**Noah** : Comme ton frère tu es à l'écoute des remarques que je te fais afin de progresser. Mais ce n'est pas une course, veille à toujours rester concentrer sur la technique de nage.

**Antoine D.** : Tu es un bon brasseur, tu glisses sur l'eau et allonges bien tes mouvements. Tu as quelques difficultés avec les jambes en crawl, courage la technique viendra.

**Lou** : Tu es très régulière et cela se voit à ton évolution positive et ce dans les 3 nages principales. Ton point faible reste la brasse que nous nous efforcerons de travailler le reste de la saison.

**Sarah** : Tu es passée dans mon groupe en cours d'année, tu es motivée et toujours à l'écoute des remarques pour te corriger. Continuons sur cette belle lancée en améliorant la technique.

**Emma** : Ta motivation et ton sérieux te permettent de progresser en technique et donc d'évoluer. La brasse reste la plus difficile pour toi, ça viendra.

**Tom** : Tu es toujours de bonne humeur et motivé, appliques les consignes, écoutes les conseils, la brasse est ton point fort. Un petit travail de battements est encore à faire.

**Noa L** : Tu es à l'écoute des consignes et t'appliques continue dans ce sens pour t'améliorer encore.

**Théo** : Tu as un bon niveau dans les 3 nages principales (dos, brasse, crawl). Veille à bien allonger tes mouvements et à ne pas vouloir aller trop vite, cela améliorera encore ta technique.

### *Groupe de Christelle niveau 4-5 (mercredi 18h45-19h30)*

**Noah** : Tu es motivé et régulier, tu as une bonne technique en brasse. En travaillant bien tes battements de jambe tu auras une meilleure technique en crawl et en dos.

**Raphaël** : Tu es la petite canaille du groupe, du haut de tes 6 ans, tu es hyper motivé et toujours de bonne humeur. Nous allons travailler au maximum la technique pour bien te faire évoluer.

**Tom** : Tu es volontaire et à l'écoute de mes remarques, tu as un bon style en crawl. Ton point faible reste le mouvement de jambes en brasse, courage ça viendra avec de la persévérance.

**Lizie** : Tu as une bonne maîtrise du dos, de la brasse et du crawl. Mais attention à ne pas vouloir faire la course, je préfère que tu travailles la technique en t'appliquant.

**Doriand** : Tu es à l'écoute et t'appliques quand on cherche à corriger ta technique. Un peu plus de régularité te permettra d'évoluer encore mieux.

**Benjamin** : Tu as un bon style tant en brasse, qu'en crawl, qu'en dos, tu glisses sur l'eau. Dommage que tu manques un peu de motivation et de régularité.

**Sulayman** : Tes progrès depuis le début de l'année sont flagrants, tu as une très bonne technique en brasse. Il reste le battement de jambe à corriger, ça viendra.

**Romain** : Bravo pour ta régularité, ta motivation et ta bonne humeur, cela te permet de progresser dans toutes les nages. Ta technique en dos doit encore être un peu améliorée, cela viendra avec le travail.

### **Groupe de fit training**

Qu'est-ce que le fit training ?

Un nouveau groupe ouvert depuis septembre 2016, celui-ci s'adresse à des nageurs confirmés, ou aux nageurs du groupe compétition qui ont envie de ralentir un peu la cadence et les contraintes.

Des entrainements à raison de 3 X 1h30/semaine, ayant pour objectif de maintenir un niveau compétition pour permettre un éventuel retour à ce niveau, mais aussi un bon niveau de performance, tout cela dans la joie et la bonne humeur ;-)

2 entraîneuses qui se partagent la tâche permettant ainsi la diversité des entrainements.

N'hésitez pas à demander de plus amples informations, à venir faire un essai et pourquoi pas nous rejoindre.

**Aurore** : Tu as rejoint le groupe sans aucune notion de compétition, ta motivation t'a permis d'atteindre le niveau et de suivre les « petits jeunes » du groupe, bravo ! Encore un peu de technique à acquérir en papillon mais ce n'est qu'une question de temps.

**Yohan** : Bravo tu as récupéré ta condition. Je te vois encore au 1<sup>er</sup> entrainement prêt à exploser, ce n'est plus qu'un mauvais souvenir. Ne lâche rien.

**Timéa** : Tu maintiens ton niveau sans aucun soucis, tu es toujours motivée et de bonne humeur, quel plaisir. Attention aux horaires.

Christelle et Laura.

# 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](http://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](mailto:relaisdusalagou@wanadoo.fr)



[www.facebook.com/relaisdusalagou/](http://www.facebook.com/relaisdusalagou/)

# Les groupes de Roger

## GROUPE DU MARDI À 17H30

Bonjour mes petits nageurs ,

voilà quelques mots au niveau de votre progression.

Hanou Louis : Louis quand tu viens nager tu écoutes et appliques les conseils que je te donne pour progresser mais essaie d'être moins distrait lorsque je donne l'entraînement tu as souvent la tête dans l'eau sinon continue de travailler

Hanou Margot : Margot tu fais de ton mieux à chaque entraînement tu écoutes bien les conseils donnés pour progresser et je sais que tu vas y arriver mais comme ton frère essaie d'être moins distrait et concentrée tu as souvent la tête dans l'eau sinon continue de travailler comme on dit le travail paie

Leclercq Alice : Alice je suis super content de toi toujours à l'écoute tu nages de mieux en mieux car tu écoutes et mets directement mes conseils en pratique c'est super , essaie de ne pas t'arrêter pendant les grandes distances sinon c'est super tu fais plaisir à voir

Spiroux Arthur : Arthur toujours là pour dépasser tes limites tu fais des progrès tu nages de mieux en mieux mais ne compte pas que sur ta puissance de nage pour avancer dans l'eau tu te fatigues vite continue d'écouter mes conseils techniques et cela ira tout seul sinon dans l'ensemble continue à bosser comme tu le fais

dans l'ensemble je suis content de vous. Vous êtes un bon groupe et bonne suite pour votre progression.

## GROUPE DU MARDI À 18H15

Bonjour mes petits nageurs,

voilà où nous en sommes....

Hamoir Manon : Manon quand tu viens nager tu t'appliques tu fais ce que je te demande tu fais des progrès mais essaie de ne pas t'arrêter à chaque longueur pour parler à ta copine sinon tu casses le rythme de nage mais je suis content de toi

Hamoir Fanny : Fanny tu progresses dans tes nages continue de t appliquer tu vas y arriver j' en suis sur car tu écoutes bien mes conseils et pour tes plongeurs tu y arriveras prends confiance en toi

Joskin Noah : Noah je suis content dans l ensemble continue de travailler comme tu le fais tu progresses et continue à travailler ta technique de nage

Lermusiau Antoine : Antoine toujours le sourire quand tu arrives ça fait plaisir continue de nager comme tu le fais et reste concentré ne bavarde pas trop

Lermusiau Alexandre : Alexandre toujours en forme tu travailles bien toujours pour aller plus loin mais comme je te l' ai dit c'e n'est pas une course prends le temps de bien nager

Louis Doriand : Doriand tu travailles bien continue ta progression et continue à travailler et pour toi aussi prends le temps de nager ce n'est pas une course

Marzy Charly : Charly toujours la pour écouter les conseils qui te sont donné c est bien continue de travailler et continue à appliquer mes conseils

Mouraux Tom : Tom le travail paye et je le vois quand tu nages, continue de bien t' appliquer et ça Mouraux Tom va aller tout seul tiens bon tu ne lâches rien

Mundere Kinja : Kinja continue de nager comme tu le fais applique bien les conseils donné mais si tu veux encore plus progresser ne t'arrête pas pour bavarder avec ta copine sinon tu casses le rythme de tes efforts

Mundere Ntwali : Ntwali continue sur ta progression tu en n'es capable et tu verras ça ira tout seul

Nfif KENZA : KENZA la petite nouvelle du groupe toujours présente pour travailler et s' améliorer je sais que parfois c' est difficile mais avec ta volonté de travail tu vas y arriver continue comme ça et n'ai pas peur de plonger tu peux le faire

et pour le mot de la fin pour tout le monde continuez de bien travailler comme vous le faites , et appliquez bien les techniques des différentes nages

## GROUPE DU JEUDI À 19H30

Bonjour mes petits crocodiles ,

vous êtes au début de votre évolution et je suis fier de vous.

Bastin Pauline : Pauline au début tu avais difficile car tu avais un peu peur de te lancer seule mais ta volonté a pris le dessus et maintenant tu te débrouilles comme une grande et je suis super content de toi pour tous tes efforts fournis continue sur ta lancée

Cran Manoé : Manoé continue de travailler comme tu le fais tu as évolué c' est très bien tu es un fonceur mais essaie de ne pas avoir la tête dans l'eau quand je parle continue de bien nager

Hallet Robin : Robin belle progression depuis le début tu t'appliques dans ce que tu fais je suis content mais reste concentré jusqu'à la fin des exercices même si c'est dur continue

Houansi Terry : Terry je suis content de toi tu as fait de beaux progrès tu te lances seul et n'as pas peur sur le dos je suis à tes côtés pour te rattraper continue sur ta lancée

Schoumakef Manon : Manon quand tu travailles je suis content parce que tu te débrouilles bien mais essaie de rester concentrée et moins jouer je sais que c'est difficile mais tu peux le faire continue sur ta progression

ne pas oublier la règle toujours les jambes tendues et bravo à tous

# MONSIEUR ROGER

# Les groupes de Vincent



Bonjour à tous,

Nours sommes arrivés à la mi-saison et le moment est venu de faire le point sur les progrès des nageurs et sur le travail qui reste à faire.

Je profite de ces quelques lignes pour vous rappeler l'importance de la régularité des nageurs, surtout lorsqu'ils participent à un seul cours par semaine. En effet, mes cours suivent une évolution permettant d'atteindre les objectifs fixés par le club. Cependant, en manquant des séances, il est logique qu'un nageur accumule du retard et, éventuellement, n'atteigne pas ces objectifs.

Donc mes conseils : soyez réguliers à la piscine et dans vos efforts !

## Vendredi 18h – niveau 3

Les objectifs principaux de ce niveau sont :

- Nager 50 m dos
- Nager 50 m crawl
- Nager 25 m brasse

<i>Isaline</i>	Tu es très courageuse et appliquée. Tu as été absente une longue période mais tu mets les bouchées doubles lors des cours. Bravo. Continue comme ça.
<i>Pauline</i>	Tu as bien progressé depuis le début de l'année, bravo. Tu es attentive et cela se répercute positivement sur ta façon de nager.
<i>Romain</i>	Je te félicite pour ton travail. Applique bien les consignes et conseils que je donne pour encore progresser.
<i>Hugo</i>	Bien que tu sembles parfois à bout de force, tu t'accroches et tu t'améliores. Bravo. Continue sur cette voie pour la fin de l'année.
<i>Koline</i>	Tu fais de beaux progrès, bravo. Mais gare à la distraction ! Pour bien nager, tu dois t'appliquer à chaque moment et être attentive aux explications.
<i>Charline</i>	Je te félicite ! Tu es sérieuse, travailleuse, appliquée. Tu progresses à chaque leçon. Continue sur cette voie.
<i>Célia</i>	Tu as fait du très bon travail, continue comme ça. Cependant, n'oublie pas qu'il faut parfois prendre son temps pour bien nager.
<i>Célie</i>	Félicitations pour ce début d'année. Tu es appliquée et sérieuse, tu t'améliores à chaque cours, continue ainsi.
<i>Guillemette</i>	Tu es arrivée il y a peu mais j'ai vite remarqué ton sérieux et ton application lors des exercices. Continue comme ça. Bravo.
<i>Emmanuelle</i>	Du sérieux, de la bonne humeur, de l'application... que demander de plus ? Tu progresses très bien, je te félicite.
<i>Loric</i>	Tu as la hargne, tu te donne souvent à fond, c'est super. Il faut parfois calmer ton envie d'aller vite pour t'appliquer plus. Tu verras que tu nageras encore mieux.

## Vendredi 18h45 – niveau 2,5

C'est un groupe intermédiaire pour les nageurs ayant déjà fait une année au niveau 2 mais qui n'étaient pas encore tout à fait à l'aise pour aller dans le niveau 3. Cependant, le cours se déroule, comme vous l'aurez remarqué, majoritairement dans le grand bassin



Les objectifs de ce niveau sont donc ceux du niveau 2 :

- Nager 25 m dos
- Nager 25 m crawl
- Maîtriser la flèche
- Aborder les culbutes, le départ dos et le plongeon

<b>Léa</b>	Je te confonds souvent avec Manon, excuse-moi :) Tu es très appliquée, tu écoutes et on voit les progrès, bravo ! Il ne te manque qu'un peu de gniak pour encore plus t'améliorer
<b>Manon</b>	Je te confonds souvent avec Léa, excuse-moi :) Tu as fait du beau travail en ce début de saison, bravo ! Continue comme ça.
<b>Baptiste</b>	Tu es très appliqué, sérieux, travailleur... félicitations ! Les progrès sont là, continue comme ça.
<b>Anaïs</b>	Quand tu décides de t'appliquer, tu nages très très bien ! Essaie autant que possible d'être concentrée lors des leçons, bien que je sache que ce n'est pas évident. Continue comme ça.
<b>Alex</b>	Tu t'es bien amélioré en ce début d'année, bravo pour ton travail. Essaie de ne plus vouloir aller trop vite, parfois tu manques des explications.
<b>Marie</b>	Tu es très appliquée et les progrès sont au rendez-vous. Je te félicite ! Continue comme ça pour la suite de l'année.
<b>Samuel</b>	Tu fais de gros efforts pour montrer que tu as bien ta place dans le groupe, bravo. Continue à t'appliquer et à bien écouter les conseils que je donne.
<b>Noham</b>	Tu es capable de bien nager lorsque tu le décides et tu m'épates (en dos, en respiration latérale en crawl). J'espère te voir plus souvent en « mode travailleur ».
<b>Luka</b>	Tu as fait du très bon travail, continue comme ça. Cependant, n'oublie pas qu'il faut parfois prendre son temps pour bien nager.

## Vendredi 18h - niveaux 2,5-3-4

Ces groupes ont été ouverts cette année. Vu le nombre de nageurs, je m'occupe des 3 groupes en même temps. J'essaie le plus possible de différencier et personnaliser les exercices proposés.

La formule semble payante car je suis très content des progrès de chaque nageur !

<b>Manon (2.5)</b>	Tu fais de beaux progrès, bravo. Pour bien nager, tu dois t'appliquer à chaque moment et être attentive aux explications.
<b>Alexandre (2.5)</b>	Tu es appliqué et travailleur, bravo. Tu t'améliores à chaque séance, continue comme ça.
<b>Manu (3)</b>	Tu m'as montré d'excellentes nages ces derniers cours, tu es très motivé et tu t'appliques de plus en plus. Les résultats sont donc là. Continue comme cela, c'est le bon chemin !
<b>Célia (4)</b>	Bravo pour tes progrès de cette première partie d'année. Tu as bien saisi l'importance de la flèche en brasse. Reste bien appliquée et concentrée pour les autres nages.
<b>Elina (4)</b>	Tu t'es bien améliorée dans les 3 nages, bravo ! Des progrès sont encore possibles, tu es sur la bonne voie.
<b>Kenza (4)</b>	Félicitations pour ce début d'année. Tu es appliquée et sérieuse, tu t'améliores à chaque cours, continue ainsi.

Je vous souhaite une très bonne partie de saison 2016-2017.

VINCENT

## Les nageurs d'Emilie, mercredi 18h45.

**Camille :** Même si il faut te pousser au début des exercices, tu finis , le plus souvent , par les réaliser convenablement et c'est le principal !

**Julien :** Tu n'as pas toujours directement confiance en toi, mais dès que tu es rassuré tu n'hésite plus ! Il faut continuer comme ça !

**Damien :** Tu es agréable comme nageur malgré des remarques de temps en temps, maintenant pense à mettre la technique que j'explique en application et ce sera parfait ! 😊

**Rachel :** Tu es quelqu'un de très sage qui écoute les remarques que je fais et qui essaie de son mieux à appliquer les conseils, ce sont de grandes qualités, ne change pas !

**Safa :** bien calme, tu écoutes les consignes et les conseils. Continue comme ça et n'oublie pas à bien tendre tes bras en dos !

## Les nageurs d'Emilie , jeudi 18h45.

**Jérémy :** Tu as une très bonne technique et tu as bien progressé en ce début d'année. Pas toujours des plus sage au bord de l'eau, mais après quelques remarques tu te reconcentres,c'est super !

**Romain :** Souvent dissipé, mais dès que tu as un objectif en tête, tu fais tout pour l'atteindre ! Continue comme ça mais en étant un peu plus sage !

**Florine :** Tu es très attentive et très sage , ne change pas ton comportement Florine et tu continueras à progresser !

**Gregory :** Tu essaies toujours de faire le mieux que tu peux et ça se voit. C'est une très bonne attitude, continue comme ça !

**Anakin :** Tu manques un peu d'assurance Théo ! Ne doute pas de tes capacités et ne te compare pas aux autres. Chacun a ses qualités et ses défauts. 😊

**Constance:** Vraie tête en l'air, tu es la première à jouer dans l'eau. Cependant tu as une très bonne technique et tu appliques souvent les conseils que je te donne.

**Maryse:** : Malgré le fait que tu ne sois pas toujours très attentif, tu intègres très vite les conseils tu fais en sorte de les appliquer la plupart du temps !

*Guillaume:* Je t'ai un peu moins vu ces derniers temps et c'est dommage. Tu as quand même fait des progrès au cours des 4 mois qui viennent de passer et ça continuera l'année prochaine !

*Ellie:* Toujours motivée pour nager, tu fais chaque longueur du mieux que tu peux et tes efforts paient. Tu es beaucoup plus endurante qu'au début de l'année ! C'est super Ellie !

### Les nageurs d'Emilie, jeudi 19h30.

Ce groupe est très agréable à entraîner. De manière général, je n'ai rien à redire, toujours très attentif, vous écoutez bien les exercices à réaliser et vous les faites sans rouspéter.

Raphaël et Esteban, essayez d'être un peu plus concentré lorsque vous réalisez les exercices car il y a des cours où je dois un peu trop souvent vous ramener à l'ordre. C'est dommage car après mes diverses remarques, vous nagez comme de vrais poissons dans l'eau.

Déborah, lorsque je lance un exercice, il faut le démarrer directement ! Ce sera plus amusant pour toi car comme ça tu nageras avec les autres, tu en es capable. 😊

"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](http://lapetitecave.eu)

Pour vos manifestations, mise en dépôt de nos vins du monde.  
[lapetitecavederomsee@gmail.com](mailto: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

## Les groupes de Marie G

### Lundi 18h45 niveau 2,5 et 3 :

Tout d'abord un petit mot global, c'est un bon groupe malgré le nombre de nageurs assez important. C'est assez difficile pour moi de corriger chaque nageur à chaque longueur, je fais mon possible pour qu'ils s'améliorent tous et je vois une très belle progression globale. Je vais juste me permettre de faire une remarque qui est d'être un peu plus calme pour chaque leçon étant donné que vous êtes nombreux... On va maintenant faire un gros travail en crawl pour certains et pour d'autres, même si elle est déjà entamée, un gros travail en brasse. Sans oublier le dos qu'on retravaillera un petit peu à chaque cours.

Alex : Tu es toujours très concentré durant le cours, tu progresses donc très bien ! Le dos est bon, encore un peu de travail en crawl et la brasse commence bien ;-) Continue comme ça !

Maël : Concentre toi bien lors des exercices et joue un peu moins avec Alan, tu t'améliores de leçon en leçon, encore un petit effort au niveau des jambes et tu deviendras un vrai poisson !

Ellie : Tu nages de mieux en mieux, le dos est presque très bien. Le crawl reste encore difficile mais on va le travailler ! Attention à ne pas perdre trop de temps entre tes longueurs en jouant du côté petite profondeur...

Mathieu : Tu évolues très bien, attention en dos à bien tendre les bras, le crawl est plus difficile mais on va y arriver en travaillant ! Continue bien comme ça ;-) )

Lucie : Tu m'as impressionnée, tu as très bien progressé depuis le début de l'année, le dos et le crawl sont bons, maintenant on attaque la brasse ! 😊

Manon : Bravo Manon, tu t'améliores aussi de leçon en leçon. Il ne nous reste plus qu'à corriger la respiration en crawl et avoir une belle brasse ! Continue sur cette voie 😊

Thomas : Tu progresses Thomas, il faut juste que tu sois toujours bien concentré surtout en dos, il faut aussi que tu essayes de ne plus t'arrêter sur une longueur... Mais sinon la technique est de mieux en mieux ;-) )

Alan : Alan, Alan, Alan, je sais que c'est difficile le crawl mais il faut que tu t'accroches, le dos est bon et tu as de très bonnes jambes. Il ne reste qu'à être bien concentré sur toutes les longueurs et jusqu'au bout de la leçon ! 😊

Florine : Voilà un an et demi que je te vois évoluer maintenant, il y a vraiment une grande progression. Le dos est presque nickel, le crawl pas mal du tout, on attaque en force la brasse maintenant ;-)

Samuel : Le dos est bien Samuel, le crawl il reste à corriger la respiration et ce sera pas mal du tout ! Continue comme ça mais attention à ne pas nager trop vite, pense bien à ta technique tout le temps 😊

Jeanne : Pareil que Florine, ça fait maintenant 1 an et demi que je te vois évoluer, le dos est très bien, le crawl il reste à corriger la respiration et l'entrée de main dans l'eau et corriger les jambes de brasse ! Continue comme ça 😊

Grégory : Je n'ai pas souvent de remarques à te faire, tu t'appliques dans chaque longueur que tu fais, c'est très bien ! Reste bien comme tu es durant chaque cours 😊

## **Vendredi 18h45 niveau 2 :**

Preston : Belle amélioration depuis le début de l'année, attention à bien sortir le bidou et bien faire aller tes jambes en dos ! Maintenant, on attaque le crawl comme il faut 😊

Noa : Ton dos est vraiment beau, on commence le crawl pour qu'il soit pareil 😊 Attention juste à ne pas trop jouer entre les longueurs et à être toujours bien concentré !

Lilou : ça fait un petit temps que je ne t'ai plus vue le vendredi, même s'il y a une belle amélioration depuis le début de l'année. Reviens nous ! 😊

Maxim : Après le grand, j'ai le petit, qui nage tout aussi bien d'ailleurs ! Le dos est bon, on attaque le crawl comme il faut maintenant ! Continue comme ça ;-)

Estelle : Quand je vois où tu étais au début de l'année et que je vois où tu en es maintenant, je n'y aurai jamais cru ! Continue à venir avec un grand sourire tous les vendredis, à être concentré comme cela et tout ira bien 😊

Ilias : Il y a une petite progression depuis le début de l'année, le dos est pas mal même s'il y a quelques détails techniques à régler, le crawl est par contre plus compliqué... Il faudrait que tu viennes tous les vendredis pour avoir encore une plus belle amélioration 😊

Giulia : Le dos est bien quand tu es concentrée, la respiration sur le côté en crawl est bonne aussi, plus qu'à faire tourner tes bras et ça ira ! Viens tous les vendredis avec un grand sourire et ce sera nickel, tu vas bientôt nager comme ton frère ;-)

### **Vendredi 19h30 niveau 2 :**

Thomas : Un peu plus de jambes et le dos sera très bon, une belle progression depuis le début de l'année ! Bravo 😊

Maël : Continue comme ça Maël, tu t'améliores à chaque fois et tu en veux, c'est très très bien ! Il nous faut juste corriger quelques petits points en dos et ce sera parfait ;-)

Emeline : Très beau dos, on attaque le crawl comme des chefs maintenant ;-)  
Un peu plus de concentration et ce sera nickel !

Elina : Tu t'améliores chaque leçon, tu es bien concentrée, continue comme ça ! Pareil qu'Emeline sinon, le dos est beau maintenant le crawl 😊

Loubna : Après ta grande sœur, te voilà, tout aussi appliquée et concentrée qu'elle. Et ça paie, tu progresses très bien ! Le crawl est déjà pas mal du tout, si on a le temps on pourra peut-être commencer la brasse ;-)  
Continue !

## ~ Les groupes de Nathalie ~

Bonjour à tous et à toutes,

Au début de l'année, j'ai pu constater que les vacances avaient fait quelques dégâts sur les acquis que chaque enfant est sensé avoir pour être dans mon groupe. J'ai donc repris les bases en dos et en crawl. J'ai dû laisser la brasse de côté. Nous sommes à la mi-saison et la plupart d'entre vous ont fait de gros progrès en dos. Il reste, pour certains, beaucoup de travail en crawl mais nous allons pouvoir travailler la brasse. Nous avons jusqu'aux grandes vacances pour apprendre à bien nager ces trois styles. J'espère être à vos côtés le plus possible mais, malheureusement, je dois me faire opérer suite à mon accident de voiture du mois de septembre. Je dois donc encore m'absenter quelques semaines. Je ne doute pas que le moniteur qui me remplacera vous aidera à atteindre ces objectifs.

### **Groupe 17h30 niveau 2.5/3**

**Bruno** : Cela fait un moment que je ne t'ai plus vu nager. Tu as été régulièrement absent lorsque j'ai donné cours donc je n'ai pas grand-chose à dire. J'espère te voir plus souvent le reste de l'année.

**Juliette** : Tu as fait quelques progrès en dos mais je vois qu'en crawl tu ne peux pas t'empêcher de faire des jambes de brasse ou respirer devant toi. Ce sont des défauts difficiles à corriger mais il va falloir y arriver. Il faut que tu t'oblige à ne faire que des battements de jambes. Ce sera plus facile si tu t'allonges bien dans l'eau et que tu respirez sur le côté.

**Ashley** : Tu as fait de beaux progrès en dos et en crawl même s'il reste quelques petites choses à travailler. Continue sur ta lancée.

**Maëilly** : Toujours de bonne humeur et appliquée. Tu as fait des progrès en dos. Tu ne te figes plus en étoile de mer quand je te corrige et tu as une meilleure posture. Tu fais de ton mieux pour suivre les autres et tu es presque capable de faire les deux longueurs sans trop de difficultés. Donc bravo et continue comme cela.

**Candice** : Tu nages bien le dos. Le crawl n'est pas parfait mais tu fais des progrès donc continue comme cela.

**Loïc** : Je te sens très motivé mais peut-être un peu trop nerveux. Je préférerais que tu nages un peu plus doucement et que tu essayes de faire de beaux mouvements plutôt que de vouloir aller vite. Tu as fait de beaux progrès en dos. Il faut juste que tu te détendes légèrement car tu es tellement crispé qu'il t'est difficile de bien t'allonger dans l'eau mais cela ne t'empêche pas d'arriver à faire relativement facilement les deux longueurs demandées, ce qui est super. Reste motivé.

**Alexandre** : Un peu compétiteur dans l'âme, tu veux être le premier tant au départ qu'en nageant au lieu de t'appliquer à progresser. Je préférerais que tu ralentisses un peu mais que tu soignes les différents exercices. Si tu apprends à faire les bons mouvements, tu pourrais aller bien plus vite sans forcer.

**Zoé** : Tu nages très bien le dos. Le crawl est bon et avec un peu de travail, il sera encore meilleur. Donc bravo et continue comme cela.

**Nathan** : Au début de la saison, tu étais très boudeur et pas du tout appliqué. Quand nous avons commencé à travailler le crawl, je t'ai enfin vu nager, ce qui m'a fait plaisir. J'ai même vu quelques sourires... Quand tu participes, tu ne nages pas si mal que cela. Ton dos est bon si tu t'appliques et pour le crawl, il reste encore quelques efforts à fournir pour



l'améliorer. J'espère que tu vas continuer comme cela car c'est beaucoup plus agréable pour le groupe.

**Simon** : Tu as encore des efforts à faire tant en dos qu'en crawl. Tu me sembles nerveux et donc fort crispé ce qui t'empêche de bien te positionner dans l'eau. Pense à bien t'allonger et les progrès viendront.

### **Groupe 18h15 niveau 2.5/3**

**Ayman** : Nageur appliqué. Tu as encore des progrès à faire tant en dos qu'en crawl mais ça viendra. Reste motivé.

**Timéo** : Tu as fait des beaux progrès en dos et en crawl même s'il y a encore un peu de travail pour te perfectionner. Continue comme cela.

**Loane** : Petit nageur discret, tu fais ton petit bonhomme de chemin. Tu nages mieux le dos mais il y a encore des efforts à faire pour le crawl. Courage, tu y arriveras.

**Solène** : Ta position dans l'eau n'est pas mauvaise mais tu t'arrêtes très souvent. Aies un peu plus confiance en toi et le reste suivra. Dans cette optique, Il serait bon aussi que ta présence au cours soit un peu régulière.

**Yaëlle** : Tu nages bien le dos et le crawl. Tu fais des plongeurs comme une professionnelle et tu as de bonnes bases en brasse. Il reste quelques petites choses à travailler mais dans l'ensemble c'est très bien. Donc bravo, continue à t'appliquer, même quand tu crois que je ne regarde pas.

**Diane** : malheureusement, entre mes absences et les tiennes, il est difficile d'avoir quelque chose à dire car je ne t'ai pas vue assez nager pour avoir un commentaire à faire. J'espère que tu reviendras vite.

**Chiara** : Belle progression en dos, il faut travailler encore le crawl mais tu progresseras vite donc reste appliquée.

**Lalou** : Bonne nageuse en dos. Le crawl n'est pas mauvais mais il y a encore un peu de travail pour qu'il soit meilleur. Tu as quelques défauts en brasse mais ils devraient être vite corrigés quand on la travaillera.

**Nina** : Tu es la plus jeune du groupe, ce qui a engendré quelques difficultés d'organisation au début. Tu es très appliquée. On voit que tu veux bien faire ce qui te crispe peut-être un peu. Donc essaye de te détendre, ça te donnera plus de fluidité dans tes mouvements.

**Kenza** : Très bonne nageuse... Trop bonne pour mon groupe. Je te remercie pour ta bonne humeur et j'espère que tu es épanouie dans ton nouveau groupe. Bonne continuation.

**Alexis** : Tu as fait quelques progrès en dos mais tu te décourages très vite. C'est normal de ne pas arriver dès le début au bout des exercices. C'est en t'exerçant régulièrement que tu y arriveras. Persévère

**Mathias** : Malgré ton problème, tu t'appliques à faire ce que je demande du mieux que tu peux même si cela n'est pas toujours facile. Ne te décourage pas, tu as déjà fait quelques progrès et je suis certaine que beaucoup d'autres sont à venir.

**Simon** : Depuis le début de l'année, tu es souvent dissipé, ce qui t'empêche d'écouter les consignes et donc de les appliquer. Si tu arrivais à mieux m'écouter, tu pourrais dépenser tout ce surplus d'énergie pour évoluer rapidement.

# ***Les babys de Manon***

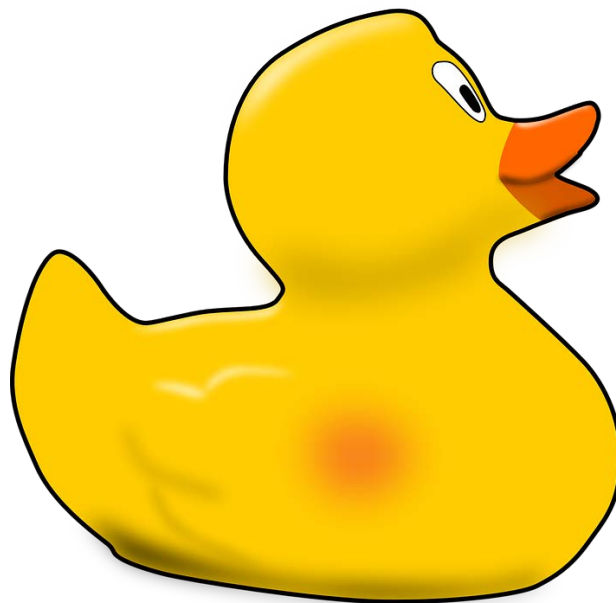
## ***Lundi :***

**Adam**, petit bonhomme très dynamique. Tu progresses de semaines en semaines. Tu n'es pas toujours très concentré mais travailler ensemble est toujours sympathique.

**Romane**, dommage que je ne te vois plus, j'espère ton retour.

## ***Jeudi :***

**Timothée**, ta présence permet une belle avancée, d'énormes progrès. J'espère te revoir bientôt pour te permettre de continuer dans cette direction.



## Les résistants du jeudi soir

toujours présent à 20h15 pour la meilleur soirée de la semaine avec Laura ! :-)

Je tenterai de commencer par un

« bonjouuur, tout va bien, j'ai mes dix doigt mes 2 mains, lalalaala »  
mais comme vous avez du vous en rendre compte depuis quelques années maintenant...rien ne va plus !!! (enfin si, j'ai toujours mes doigts et mes mains, ne vous tracassez pas !:p)

Voilà mon problème : vous êtes tellement parfaits que je ne sais plus quoi dire !

C'est pourquoi, en ce jour plein d'inspiration (ou pas!) et à la place de vous dire « ooh c'est bien ! Tu nages bien, continuuue ! » ou encore « ooh c'est pas bien, tu nages pas bien, arrête ce massacre tout de suite !!! » Je vais vous raconter quelques blagues carambar !!!

- Que font 2 guitares qui dépriment ? Un coup de blues !

- 2 poissons dans l'océan, un qui vois une étoile de mer et qui dit à l'autre « et, regarde, y a le shérif là bas ! »

- comment est ce qu'un électricien pete les plombs ? Quand on lui organise une surprise party sans le tenir au courant !

- un volcan déménage à coté d'une colline et lui demande « ca ne te dérange pas si je fume ? »

- qu'est ce qui pleure quand on lui tourne la tête ? Un robinet !

Et voilaaaa ! La bonne nouvelle, c'est que j'arrête mes bêtises, mais la mauvaise...c'est que c'est déjà fini !!!

Alors à jeudi pour une soirée d'enfer et de nouvelles aventures !!! ;-)

(sinon baah eeh...garder cette belle motivation et continuez à avoir la banane du jeudi soir !:D)

bizz

Laura



MAITRE HORLOGER  
BIJOUTIER • JOAILLEIR  
OPTICIEN • OPTOMETRISTE

**G. DEL BIGO**



196, Avenue des Martyrs

4620 FLERON

04 358 39 72

WWW.DELBIGO.BE

BIJOUTERIE-OPTIQUE@DELBIGO.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*

**Supportez le Ch.Th.N. !**



*... votre publicité ici ...*

Vous êtes indépendant ?

Vous connaissez une entreprise  
qui voudrait se faire connaître ?

**Utilisez cet espace promotionnel**

Renseignez-vous:

- A la table (presque chaque soir)
- Par e-mail (sponsoring@chthn.be)

## Les groupes de Mehdi

### Lundi 18h 45 / Niveaux 4-5:

Dans ce groupe on retrouve Noa, Manoel, Gael, Romain, Philippe, Nathan, Maxime et Benjamin.

Ce qui est bien dans ce groupe c'est que tous savent nager, cela permet de varier les leçons et de proposer un contenu assez varié. C'est à dire de la natation, du sauvetage, des jeux plus complexes qui nécessitent un certain niveau de nage.

La difficulté avec ce groupe c'est que les nageurs sont souvent tête en l'air et parfois indisciplinés, j'avoue que c'est parfois fatiguant de répéter encore et encore les mêmes remarques. Mais bon c'est mon job...alors j'assume.

Si on prend chaque nageur un par un :

Noa et Maxime ont un bon niveau de nage mais je ne sais pas ce que je dois faire pour apprendre Noa à réaliser une culbute sous l'eau. Il a vraiment du mal à tourner sur soi même sous l'eau et donc à réaliser les virage. Si l'on met de côté cette difficulté, il nage vraiment bien et s'applique sur les tâches à réaliser c'est très plaisant de donner cours à des élèves comme lui. Maxime s'applique mais parfois est un peu trop jouette et cela fait qu'il ne se concentre pas toujours correctement sur sa nage et cela affecte directement sa technique de nage.

Manoel a un très bon niveau de nage, cela se voit qu'il a des années de nage derrière lui. Malheureusement il est beaucoup trop dissipé durant le cours. Surtout il est important qu'il s'amuse durant la leçon, sinon quel intérêt de nager, mais ça ne doit pas être au détriment du bon déroulement de la leçon.

Gael, je ne peux pas critiquer Gael car il nage sans doute mieux que moi. En effet il a pratiqué la nage en compétition et cela se voit. Il veut toujours mieux faire, il se donne toujours à fond dans chacune des tâches proposées. Il a un vrai esprit de sportif. Je trouve dommage qu'il ne veuille plus nager dans un groupe de compétition car il a le niveau et la discipline nécessaire pour s'imposer dans le groupe.

Romain, ce qui m'embête avec lui c'est que j'ai vraiment l'impression qu'il nage avec un gros frein à main. Je suis certain qu'en se motivant un peu plus il pourrait nager mieux que ce qu'il ne fait déjà. Je néanmoins très content de lui et de ce qu'il montre mais j'ai un petit goût de trop peu. J'en suis convaincu.... il peut nager mieux que ce qu'il me montre.

Philippe, le cadet du groupe. C'est évident que Philippe est un niveau en dessous du reste du groupe MAIS il est en net progrès depuis le début de l'année. Attention ce niveau en dessous n'est pas dû au fait qu'il soit moins doué mais bien au fait qu'il n'a pas autant d'années de nage que les autres. Je puis l'en assurer, si il continue dans ce sens et à travailler de la même façon il va sans aucun doute rattraper certains dans quelques temps.

Nathan, très bonne mentalité, travailleur, a l'envie de s'améliorer et cela se voit tout les lundis. Il a quelques lacunes techniques en brasse et en crawl mais il progresse et arrive petit à petit à améliorer

sa nage, chose qui n'est pas facile à son âge. En effet il est bien plus simple d'acquérir des nouvelles habiletés motrices lorsqu'on est enfant que lorsqu'on est ado.

Benjamin, est un très bon nageur avec de grandes qualités techniques. Malheureusement son comportement et son manque de motivation est vraiment décevant. En ce qui concerne sa motivation je ne lui en veux pas. Si il ne veut pas nager pas de souci c'est son choix et son droit. Ce que je n'aime pas c'est que son comportement affecte le bon déroulement du cours, cela m'énerve au plus haut point.

## **Mardi 17h30**

Avant de m'étendre sur les nageurs faisant partie de ce groupe je tiens à m'excuser au près des parents pour mes retards régulier. J'ai horreur d'arriver en retard car cela peu être interprété comme un manque de sérieux. Malheureusement je travail à Bruxelles et je me déplace en train jusqu'à la capitale. Il est donc très difficile pour moi d'arriver à l'heure si les trains sont eux mêmes en retard. Je puis vous assurer que je fais tout ce qui est en mon pouvoir ( courir jusqu'à la voiture, rouler comme Michael Schumacher jusqu'à la piscine) pour arriver à l'heure.

Dans ce groupe on retrouve Camille, Simon, Lize, Héloïse , Léane, Soline, Kylian comme nageurs réguliers.

Camille, qu'est ce qu'elle a progressé la petite Camille. Depuis l'année dernière elle a grandi non seulement en maturité mais aussi dans sa nage. Elle veut toujours faire mieux et essaye tout de suite d'appliquer les conseils que je lui donne. Un vrai plaisir de lui donner cours, que ce soit en leçons privées ou en cours collectif.

Simon est un bon nageur il a vraiment un très bon niveau sur le dos. C'est justement grâce à ses démonstrations que le groupe a pu comprendre comment faire tourner les bras sur le dos. Je suis très content de lui mais ça irait encore mieux si il n'étais pas autant distrait par les autres leçons qui se donnent dans la piscine.

Lize est capable de beaucoup de chose malheureusement elle n'a pas encore eu le déclic suivant : Si je m'agite et je me bat avec l'eau, c'est l'eau qui gagne toujours. En effet lorsqu'elle nage elle est d'une part trop nerveuse sur l'eau et d'autre part beaucoup trop agitée. Elle perd son énergie et n'arrive donc pas à se concentrer sur ses mouvements. Et pourtant ces dernières semaines je remarque qu'elle parviens désormais à enchaîner de plus en plus les bon mouvements, je pense que dans peu de temps la pièce sera tombée.

Héloïse est comme Camille, très appliquée, et cela se voit dans sa nage et dans sa progression au fil des semaines. C'est peut être bizarre ou peut être exagéré comme mot mais d'après moi la natation est un sport qui demande beaucoup de rigueur pour l'apprendre correctement. Par rigueur j'entend déjà le fait d'être régulier aux cours mais aussi dans le comportement de l'enfant durant le cours.

Léane a eu un très bonne progression durant tout un moment et maintenant elle traverse une phase de déconstruction. Qu'est ce que j'entends par " déconstruction"? C'est assez simple en fait, durant mes études d'enseignant j'ai suivis une formation assez importante en psychologie du

développement. Il était dis que les enfants progressent en passant par différentes phases et notamment une phase de construction durant laquelle l'enfant progresse et acquière des nouvelles habilités gestuelles et motrices. Mais qu'il est aussi possible qu'après cette phase de construction, l'enfant traverse une phase de déconstruction. C'est à dire une phase durant laquelle les mouvements qu'il a appris sont vulgairement " oubliés ". Cette phase est parfois longue et parfois courte cela dépend de chaque enfant.

Soline est la dernière arrivée dans le groupe. Je trouve qu'elle a eu une belle petite progression mais que pour le moment elle doit se concentrer sur ses jambes sur le dos car sur le ventre elle avance assez bien. Il faut qu'elle arrive à démarrer le moteur directement et une fois que cet obstacle sera passé elle avancera beaucoup mieux.

Kylian a vraiment envie de progresser mais il est encore beaucoup trop nerveux sur l'eau et cela se voit dans sa nage. En effet kylian fait des petits mouvements très explosifs ce qui l'empêche de réaliser une longueur sans s'arrêter. Il faut qu'il arrive à se relaxer et se calmer sur l'eau.

### **Jeudi 18h45 niveaux 1,5:**

Dans ce groupe on retrouve Louise , Manon, Aurélien comme nageurs réguliers.

Louise a vraiment super bien progressé depuis septembre mais il faut qu'elle ait beaucoup plus confiance en elle. Ce manque de confiance la freine dans ce qu'elle fait à la piscine. Par exemple elle refuse de réaliser une culbute dans l'eau car elle ne s'en sent pas capable , or je suis certain qu'elle en est capable et je me trompe rarement sur les capacités d'un enfant. J'ai vraiment envie qu'elle ait beaucoup plus confiance en elle car elle nage super bien pour son niveau.

Aurélien progresse à son rythme, il a envie de bien faire et écoute chaque conseil qu'on lui donne. C'est vraiment agréable de l'avoir dans le groupe...SAUF quand il fait sa tête de mule alors là on ne peut plus rien lui dire. Heureusement cela n'arrive pas souvent.

Manon aussi a fait de très bon progrès, elle avait du mal au tout début et désormais elle connaît une période d'apprentissage exponentiel.

### **19h30 Niveaux 2/2.5:**

Ce groupe est composé de Ryan, Nora, Esteban, Arthur, Asma comme nageurs réguliers.

Ryan a de bonnes capacités, il comprend vite ce que je lui demande, par contre il a des difficultés à appliquer ces consignes. Je ne pense pas qu'il ait des difficultés psychomotrices par contre je suis certain qu'il ne se concentre pas assez et cela se ressent dans sa nage. Il joue beaucoup trop au lieu de se focaliser sur sa nage. Il prend tout à la rigolade. Surtout il n'y a rien de grave, cela reste simplement un cours de natation...mais je trouve dommage de perdre du temps pour des bêtises, alors que Ryan est capable de beaucoup de choses.

Nora nage super bien et a un très bon schéma corporel. Cela veut dire qu'elle est très performante dans le fait de comprendre et d'appliquer une consigne. Par contre qu'est ce qu'elle manque de

confiance en elle. Ce manque de confiance la bloque totalement. Parfois elle nage et se met à pleurer subitement sans raisons apparentes. Il faut qu'elle essaye d'avoir plus confiance en elle. Elle doit comprendre qu'elle a de réelles capacités mais surtout qu'elle nage déjà bien sur le dos.

Esteban est un bon nageur mais son défaut est qu'il n'a pas encore trouvé réellement son équilibre sur l'eau. Cela se voit par 2 éléments très distincts. D'une part il bouge dans tous les sens lorsqu'il nage. D'autre part il fait des mouvements secs, petits et très explosifs car il n'est pas encore à 100 pourcents à l'aise sur l'eau mais je suis certain que ça viendra car il bosse pour.

Arthur a eu du mal au début, sans doute à cause de ma façon de donner cours mais désormais il progresse de façon exponentielle. Il a très vite capté le mouvement de bras synchronisés sur le dos.

Asma doit normalement se trouver dans un groupe au niveau plus faible car elle a un peu de mal elle est début niveau 1.5 mais elle s'accroche et je trouve ça très courageux de sa part et ça me donne vraiment envie de la porter plus haut et de l'aider à se développer comme nageuse. Il faut néanmoins qu'elle se concentre un peu plus sur les consignes que je donne et je suis certain que ça ira.

# Les groupes de Charlotte

## Mardi

---

### 17h – Babys

Gregorio : Belle progression au niveau de la nage ventrale et dorsale avec un boudin. Il nage maintenant sans mon aide mais a encore un peu d'appréhension pour sauter et mettre la tête dans l'eau.

Thibault : il est très à l'aise sur le ventre avec boudin et commence à avoir un battement de jambe efficace. Il a cependant un peu peur de s'allonger sur le dos ainsi que de mettre sa tête dans l'eau ce qui est normal car il vient à peine de commencer.

### 17h30 – Niveau 1

Alicia : Elle semble maintenant en confiance sur le ventre mais a encore de l'appréhension pour s'allonger sur le dos et mettre la tête dans l'eau. Elle plie encore beaucoup les jambes lors des battements et donc n'arrive pas vraiment à avancer.

Léna : Belle progression pour la première partie de l'année, il ne manque pas grand-chose pour qu'elle nage sur le dos sans matériel mais elle est parfois un peu dissipée.

Marie : Elle commence à trouver son équilibre sur le dos avec une planche. Le battement de jambes n'est pas encore assez efficace que pour passer à une planche sur le ventre mais on y travaille. Elle est parfois un peu distraite quand je donne les consignes.

Liam : Il nage sur le dos et le ventre avec deux planche sans soucis mais a un peu peur pour passer à une planche sur le dos.

Joachim : Il se sent de plus en plus à l'aise dans l'eau. Il arrive petit à petit à se mettre sur le dos avec un boudin. Sur le ventre aucun souci, mise à part son battement de jambes qui est jusqu'à présent inefficace. Nous travaillerons à son amélioration la deuxième partie de l'année.

Alexandros : Belle évolution pour Alexandros qui se débrouillait déjà très bien début d'année. Il est sur le point de nager sans matériel sur le dos et nage à 2 planches sur le ventre car il ne veut pas toujours mettre sa tête dans l'eau.

Eva : Elle semble être un peu moins craintive quand elle arrive dans le bassin. Elle commence à être à l'aise sur le ventre mais son battement de jambes n'est pas encore très efficace. Sur le dos, Elle est encore dans une position assise. On travaillera encore sur son aisance dans l'eau la deuxième partie de l'année.

Jonas : Bon début pour Jonas qui se débrouille correctement sur le dos avec boudin.



### 18h15 – Niveau 1

Loan : Il a presque atteint les objectifs du niveau 1 en nageant sur le ventre avec une planche et est sur le point de nager sans matériel sur le dos. Il a très bien évolué.

Maëva : Elle nage depuis un bout de temps sur le ventre et sur le dos avec une planche. L'objectif de la deuxième partie de l'année sera qu'elle soit plus à l'aise sur le dos et qu'elle nage sans matériel.

Sébastien : Il commence doucement à s'allonger sur le dos avec un boudin mais il a toujours de l'appréhension pour l'immersion.

Eléa : Toujours très attentive, elle nage depuis peu avec deux planches sur le dos et avec boudin et planche sur le ventre. Qu'elle continue sur sa lancée.

Elise : Très à l'aise sur le ventre avec boudin on essaye doucement de passer à 2 planches. Sur le dos par contre, sa position est fort assise et donc son battement de jambes n'est pas efficace. Cela sera travaillé la deuxième partie de l'année.

Angelina : Elle a une bonne propulsion sur le ventre mais a encore de l'appréhension pour mettre la tête dans l'eau et pour s'allonger sur le dos.

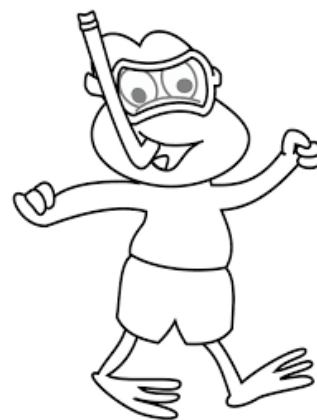
### 19h – Niveau 1

Lise : Elle nage sur le ventre avec une planche et depuis peu sur le dos sans matériel. Néanmoins son battement de jambes manque de rapidité pour qu'elle puisse se maintenir à la surface de l'eau sur le dos.

Lilou : Belle progression de Lilou pour cette première partie de l'année. Elle est passée du boudin à une planche sur le dos en un rien de temps.

Aymeric : Il est très à l'aise dans l'eau mais n'a pas encore trouvé son équilibre sur le dos et sur le ventre. Il a toujours besoin d'un boudin pour se stabiliser.

Hugo : Beaucoup de progrès observés chez Hugo. Il a une bonne position ventrale avec boudin. Il y a par contre encore un peu de mise en confiance à faire sur le dos pour qu'il n'ait plus peur de s'allonger.



---

## **Jeudi**

---

### 18h45 – Niveau 1

Cyril : Belle progression depuis le début de l'année, il passe donc au niveau 1,5 avec Mehdi afin qu'il continue d'évoluer.

Maxime : Il nage maintenant avec une planche sur le dos et avec 2 planches sur le ventre. Il accepte maintenant de mettre la tête dans l'eau. Qu'il continue sur sa lancée !

Lyloo : Elle nage depuis peu avec une planche sur le dos et le ventre. Son battement de jambes est un peu lent mais cela sera travaillé la deuxième partie de l'année.

Marc-Olivier : Belle progression ! Il a trouvé son équilibre sur le dos et le ventre avec boudin et il arrive doucement à nager avec 2 planches.

Marie-Aline : Elle a toujours un peu peur sur le dos et donc elle n'ose pas s'allonger. Sur le ventre, elle progresse bien mais il faut encore améliorer son battement de jambes afin qu'il soit plus efficace.

Ayana : Très craintive au début, elle commence doucement à être à l'aise sur le dos et le ventre, on essaye chaque semaine de passer peu à peu du boudin à deux planches. Continue sur ta lancée !

Eliott : Il nage maintenant avec deux planches sur le dos et le ventre. S'il continue ses progrès, il ne va pas tarder à passer à une planche sur le dos à condition qu'il soit bien allongé.

Leandro : Il est très à l'aise dans l'eau tant sur le dos que sur le ventre avec un boudin mais il a des difficultés à trouver son équilibre quand ses pieds ne touchent plus le fond de la piscine. Il est aussi fort dissipé.



---

## Vendredi

---

### 18h – Niveau 2.5

Lucy : Continue sur ta lancée ! Elle a maintenant un battement de jambes régulier en crawl. En dos, le mouvement de bras est encore un peu à corriger car elle ne nage pas avec les bras en opposition.

Aurélien : Il se débrouille plutôt bien sur le dos et en crawl quand il a envie de travailler. Il n'est pas toujours à l'écoute des consignes et n'en fait qu'à sa tête. J'espère que cela va changer !

Romane et Laure : Elles sont toutes les deux très consciencieuses et je les en félicite ! Elles ont une bonne technique en crawl et en dos mais il y a encore quelques petits détails à améliorer. Continuez comme ça !

Nicolas et Noémie: Bonne technique en dos. En crawl, la respiration et le mouvement des bras sont encore à travailler. J'espère vous revoir bientôt !

Louis : Bravo pour tes progrès ! Il faut encore travailler l'opposition des bras en dos et la respiration en crawl.

### **18h45 – Niveau 3**

De manière générale pour la seconde partie de l'année, nous allons nous focaliser sur l'apprentissage de la brasse.

Timéo et Lucas: aucun soucis sur le dos. Il faut encore travailler le mouvement des bras en crawl afin qu'il soit plus efficace.

Clara : Bonne technique en dos et en crawl. Le mouvement des bras doit juste être un peu plus rapide. Continue !

Mélissa : Belle progression en dos et en crawl mais elle devrait être plus attentive lorsque je donne les consignes.

Chloé et Léa: Bonne technique en dos et en crawl ! Continuez sur votre lancée !

Jeanne : Pas de soucis sur le dos. Par contre en crawl, elle se retrouve sur le dos à chaque respiration. On continuera à travailler cela le reste de l'année.

Charlotte et Tom : Ils ont tous les deux très bien évolué et arrivent doucement au même niveau que les autres du groupe. Qu'ils continuent comme ça !

Erwin : il est passé au niveau 4.

### **19h30 – Niveau 1 et 1.5**

Théo : Il sait maintenant nager sans matériel sur le dos et avec deux planches sur le ventre. Félicitation ! Il est parfois un peu trop bavard.

Romain : Il est sur le point de nager sans matériel sur le dos et nage avec deux planches sur le ventre. Il vient aussi de réussir à mettre sa tête dans l'eau en ouvrant les yeux. Félicitation Romain !

Raphael : Bonne reprise pour Raphael, il est déjà à une planche sur le dos. Sur le ventre par contre il garde son boudin car il fléchit beaucoup trop les jambes lors des battements.

Axel : Continue tes efforts ! Très peureux au début, il arrive doucement à se sentir à l'aise dans l'eau et surtout sur le ventre. Du fait qu'il ait peur de mettre sa tête dans l'eau, sa position sur le dos est encore trop assise. On continuera à travailler sur son aisance à l'avenir.

Tommy : Arrivé il y a peu de temps, il est déjà très à l'aise dans l'eau. Il doit encore canaliser son énergie pour trouver son équilibre sur le dos et le ventre.

Anaïs : Bonne position du corps sur le ventre et le dos mais n'arrive pas à se propulser car son battement de jambe est inefficace. Cela sera travaillé la deuxième partie de l'année.

## 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](mailto:atelier.berton@skynet.be)

## Nadine Moyano



### Infirmière

Soins  
à  
Domicile

04 358 96 04

à Magnée

## GRILLES RETRACTILES ANTI-VOLS



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

Réparations - Entretien  
Pose partout en Belgique  
Ferronneries diverses  
Entreprise enregistrée



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

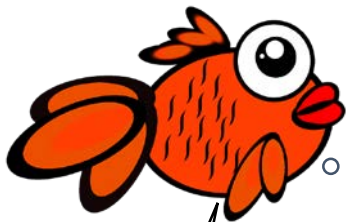
Tél & Fax : 04 358 79 02 - Gsm : 0475 70 16 32  
[www.etsphilipestas.be](http://www.etsphilipestas.be) - [info@etsphilipestas.be](mailto:info@etsphilipestas.be)

# Le groupe d'Aure et de Sabine

Bonjour à tous,

L'heure du premier bilan s'annonce. Nous travaillons depuis maintenant 6 mois avec vos enfants et ceux-ci ont fait d'énormes progrès.

Aure, qui me secondait, va maintenant voler de ses propres ailes et prendre les enfants un peu plus craintifs et arrivés un peu plus tard dans le groupe.



**Naëlle BIERLY** : beaucoup d'amélioration. Tu restes un peu craintive dans le grand bassin, c'est normal, ce n'est que le début. Continue et tu nageras de mieux en mieux

**Lisa DARIMONT** : tu as beaucoup de volonté et tu t'améliores régulièrement. Bravo pour tes efforts.

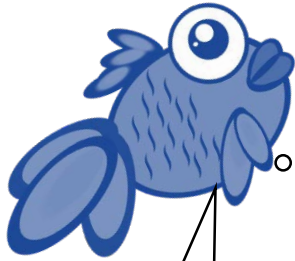
**Adriel DA SILVEIRA** : petit bonhomme très appliqué, tu as fait d'énormes progrès surtout en battements de jambes. Continue sur ta lancée



**Maxine DEFRESNES** : que de chemin parcouru, tu as fait d'énormes progrès. Ton battement de jambes s'améliore toujours. Bravo pour ta motivation.

**Zoé DEALANNOYE** : quelle belle progression, tu étais si craintive au début que l'on ne te reconnaît plus. Félicitations et surtout continue à nous épater.

**Arthur FABRY** : tu te débrouilles bien. Essaie de bien faire ce que je te demande, tu es déjà très à l'aise dans l'eau. Maintenant, il faut encore mieux nager. Continue.



**Bruno JAMART** : un des derniers nageurs à avoir rejoint le groupe. A force de voir sa sœur, il a voulu faire comme elle et cela se passe très très bien. Continue comme ça, bravo pour tes efforts.

**Achille WEGNEZ** : le petit dernier à nous avoir rejoints. Tu t'es très vite intégré et tu as déjà très bien progressé. Bonne continuation.

**Siméon PLOKAIN** : notre petite crevette speedée. Toujours souriant, tu progresses très rapidement. Quel plaisir de te voir dans l'eau.



**Estelle SCHNITZLER** : tu viens de rejoindre le groupe pour t'épanouir plus. Tu as fait de beaux progrès. Nous allons encore en faire ensemble. Bienvenue parmi nous.

**Lilou DAEMS** : que de progrès. D'abord fort craintive, tu as su nous épater par ta facilité à comprendre les exercices. Très belle amélioration, continue comme ça.

Voilà, je pense n'avoir oublié personne. Bonne continuation à tous.

Vos enfants ont tous super bien progressés. Ce n'est pas parce qu'un exercice est raté car il est nouveau ou difficile que la leçon est mauvaise, que l'enfant n'est pas à sa place. Au contraire, sur 45 minutes de travail, il y a 2 minutes qui n'ont pas été, n'oubliez pas les 43 autres où votre enfant s'est amusé, a réussi autre chose. Soyez positif et tout ira bien, ne vous tracassez pas.

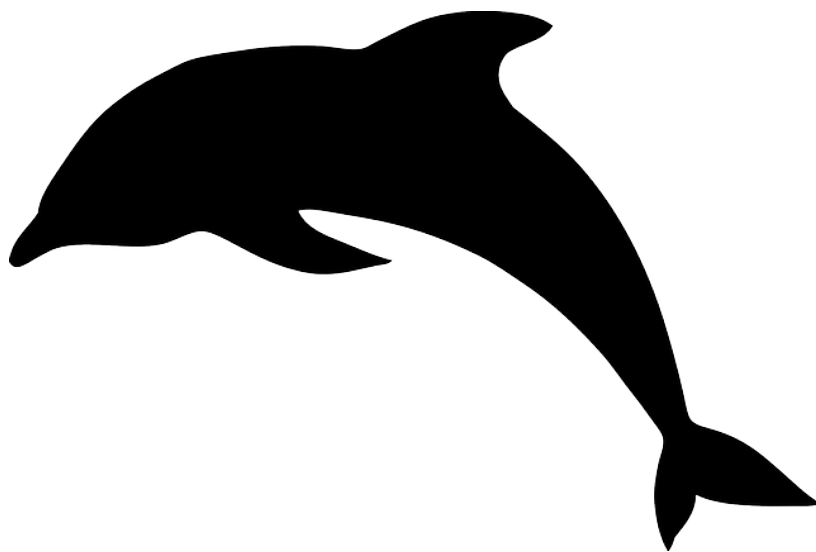
Bientôt, vos enfants iront au grand tremplin, ils iront dans le grand bassin de plus en plus aisément, tout cela sous forme de jeu, mine de rien en étant rassuré. Soutenez-le, encouragez-le et ne lui faites pas part de vos craintes éventuelles.

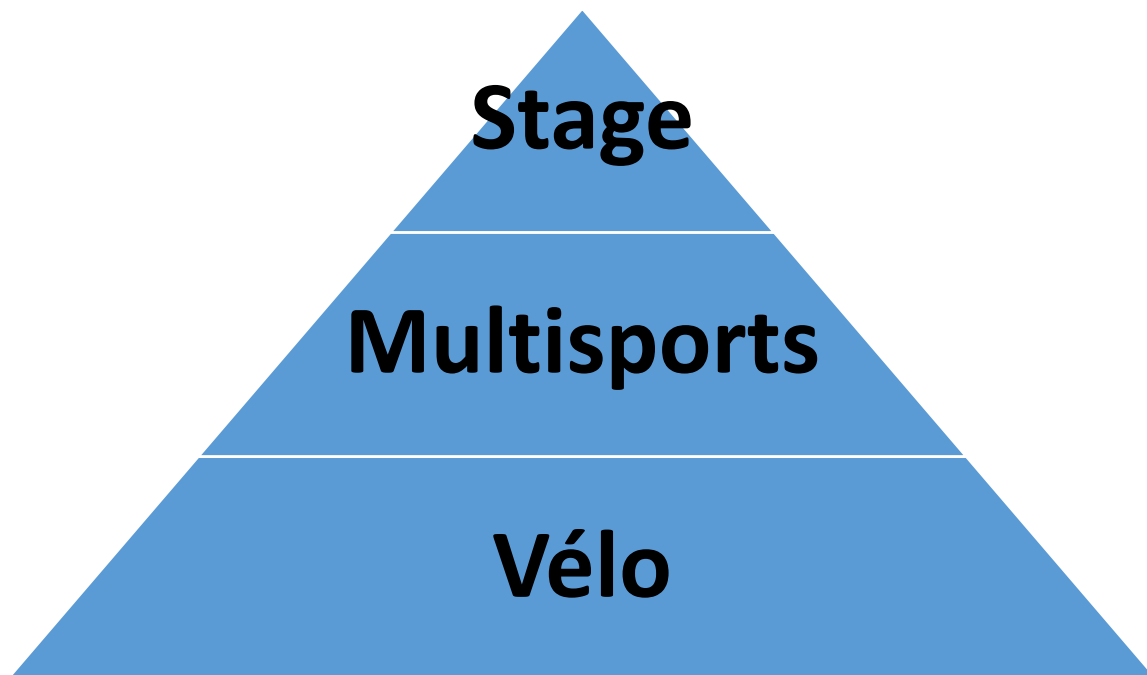
Merci à tous pour votre confiance.

N'oubliez pas fin juin, il y a le passage des brevets qui clôture l'année, le stage du mois d'août pour se remettre en forme.

Bonne fin de semestre et à très bientôt.

Sabine





Organisé par Sabine Schraepen

A l'école communale des Grands-Prés

rue des Grands-Prés 202 à 4032 CHênée

De 9h à 16h (garderie dès 8h et jusque 16h30)

**Initiation vélo et psychomotricité**

**Perfectionnement vélo et multisports**

**Prix : 55 euros**

Amener ses collations, boissons, diner et surtout son **VELO**  
**avec son casque.**

**Endroit sécurisé, encadrement assuré par des enseignants  
en éducation physique et en psychomotricité.**

Contact et renseignements : Sabine Schraepen : 0497 / 167 885

Inscription au plus tard pour le vendredi 24 mars 2017 (max 30 personnes)



## Les groupes de Séverine

**Lundi – niveau 1,5 – 18h45**

<b>KOUIDER</b> Mohammed	<p>+ Mohammed a bien évolué concernant la nage sur le dos ainsi que sur le ventre. Les mouvements de bras sur le dos commencent à être de plus en plus maîtrisés. La respiration latérale sur le ventre est en cours d'acquisition.</p> <p>- Il faut continuer à faire attention aux mouvements des jambes afin qu'ils soient bien efficaces.</p>
<b>KOUIDER</b> Meriam	<p>+ Meriam a acquis une bonne flottaison dorsale, les mouvements de bras commencent à être intégrés. La planche n'est plus tout à fait nécessaire. Quant au travail sur le ventre, les battements de jambes ont bien évolués, la respiration latérale est en progression.</p> <p>- Il faut penser à faire des grands mouvements et moins travailler dans la précipitation.</p>
<b>XHAARD</b> Coline	<p>+ Bonne évolution dans l'ensemble autant sur le dos que sur le ventre. Le travail de la nage complète se fait petit à petit.</p> <p>- Il faut apprendre à nager plus à la surface de l'eau et faire des grands mouvements de bras lorsque tu nages sur le dos.</p>
<b>BERIAT</b> Yassine	<p>+ Bonne progression sur le dos, Yassine n'a plus besoin de planche. Il semble plus à l'aise dans l'eau, les mouvements de bras deviennent plus contrôlés.</p> <p>- La respiration latérale lorsque nous nageons sur le ventre est encore à travailler mais Yassine est sur la bonne voie.</p>
<b>FABRY</b> Arthur	<p>+ Arthur évolue bien tant sur le dos que sur le ventre. Il a une bonne flottaison dorsale ce qui permet de travailler davantage les bras. Il n'a plus autant besoin de la planche.</p> <p>- Les battements de jambes en nage ventrale sont à corriger et à retravailler afin qu'ils soient plus efficaces.</p>
<b>FORTEMPS</b> Emilien	<p>+ Très belle évolution sur le dos, les battements de jambes sont plus efficaces et les mouvements de bras commencent à être acquis. Belle évolution aussi sur le ventre, la respiration latérale semble presque acquise.</p> <p>- Lors du travail des flèches, bien pousser sur le mur avec les deux pieds afin d'arriver le plus loin possible.</p>

### **On fait le point :**

Dans l'ensemble, le groupe travaille bien, les enfants sont attentifs et évoluent bien. Chacun progresse à son rythme sans perdre de vue les objectifs à atteindre afin de passer au niveau suivant l'année prochaine.

Depuis le mois de septembre, l'accent a été mis sur la flottaison dorsale avec et sans planche. Les battements de jambes chez certains enfants ont été corrigés afin de les rendre plus efficaces. Le travail des bras a débuté à partir du moment où la flottaison dorsale a été totalement acquise. Quant à l'apprentissage du crawl, nous nous sommes principalement centré sur les battements de jambes.

Pour les prochains mois, nous continuerons à travailler sur le dos afin de perfectionner les mouvements. En crawl, la respiration latérale continuera d'être travaillée avec l'introduction des mouvements de bras. La fin du cours se terminera plus souvent par un exercice en grande profondeur.

L'ensemble du groupe progresse bien, continuez comme ça, on est sur la bonne voie !  
Séverine.

**Mercredi – niveau 1 – 18h45**

<b>DEWEZ</b> Martin	Bonne progression au niveau de la flottaison dorsale. Martin commence à se propulser sur le dos sans planche. Belle évolution des battements de jambes tant sur le dos que sur le ventre. Martin est à l'aise dans l'eau, il ouvre les yeux sous l'eau, s'immerge totalement, saute dans la grande profondeur comme dans la pataugeoire.
<b>WIDAR</b> Diego	Bonne flottaison dorsale et ventrale. Très à l'aise dans l'eau, il commence à nager sur le dos sans planche. Sur le ventre, Diego sait faire des bulles en immergeant totalement sa tête et ce, tout en faisant des battements. La flèche ventrale au départ des marches et du bord est en cours d'acquisition.  Les battements de jambes en position ventrale restent à travailler afin qu'ils soient efficaces. Un léger manque d'attention fait que Diego ne fait pas toujours correctement ce qui est demandé.
<b>STITON</b> Sohayla	Sohayla semble de plus en plus à l'aise dans l'eau. Elle met désormais la tête dans l'eau, saute avec de moins en moins d'aide. Elle acquiert une bonne flottaison ventrale et ose faire des bulles en immergeant totalement son visage.  Son appréhension en flottaison dorsale ne semble pas diminuer, sa position dans l'eau n'est pas optimale. Cela reste à travailler avec un boudin et deux planches.
<b>LOUIS</b> Maeva	Maëva est à l'aise dans l'eau de manière générale. On constate une belle évolution au niveau de la flottaison dorsale, elle ose maintenant se mettre sur le dos sans planche et réussit à faire une longueur complète. Le travail sur le ventre évolue bien aussi avec une seule planche.

**On fait le point :**

Petit groupe qui évolue bien dans l'ensemble. Chaque enfant est à un niveau d'apprentissage différent mais l'évolution chez chacun est bel et bien visible. Durant les premiers mois, nous avons principalement procédé par jeux afin de travailler l'aisance des enfants dans l'eau, l'immersion totale ou partielle,... Nous avons ensuite orienté nos activités afin d'apprendre les battements de jambes autant en position ventrale que dorsale. Ceci afin de commencer à évoluer avec les boudins et les planches. L'objectif étant de diminuer petit à petit l'aide apportée par ces outils. Durant les prochains mois, l'accent sera mis sur la flottaison ventrale, les flèches au départ des marches et du bord. Nous irons sauter dans la grande profondeur avec pour objectif que les enfants sachent revenir au bord sans aide. Nous n'oublierons pas de travailler via des jeux afin que les enfants continuent à prendre plaisir à venir à la piscine.

Chers parents, je m'adresse dorénavant à vous afin de vous prévenir qu'à partir de maintenant c'est Aure qui reprendre ce cours.

Au plaisir de vous revoir dans d'autres circonstances,

Séverine.

## Mercredi – niveau 2 – 18h00

C'est avec un grand plaisir que j'ai repris ce groupe de niveau 2. Etant donné que cela fait peu de temps, je me permets de faire un avis général sur le groupe car il m'est difficile de mettre en avant les progrès de vos enfants n'ayant pas pris ce groupe en main dès le début de l'année.

Cependant, vous avez tous atteint l'objectif concernant la nage sur le dos, vous êtes aujourd'hui tous capable de faire une longueur dans le grand bassin dans un style de nage correct. Le prochain objectif principal concerne le crawl, je suis impressionnée de voir comme vous intégrez rapidement les mouvements et comme vous vous appliquez durant les leçons. La respiration latérale est acquise chez tout le monde, nous allons donc maintenant nous concentrer sur le travail des bras et de la nage complète en diminuant l'aide apportée par la planche. D'autres éléments seront aussi travaillés afin de diversifier davantage les leçons, ils sont en cours d'acquisition chez tout le monde.

Je compte sur vous pour continuer à travailler correctement durant les prochains mois afin d'atteindre le niveau suivant l'année prochaine.

Je félicite JAMART Madeleine qui vient de passer dans le groupe et qui s'adapte avec grande facilité. Continue comme ça, tu progresses rapidement. Un petit mot pour DREZE Bastien et DELHEZ Yanis car vous êtes capable de faire du bon travail lorsque vous vous concentrez sur les consignes que je vous donne tant en groupe que individuellement. Quant à LECLERE Noé et GIROUL Félix, j'ai vu en quelques semaines une belle progression sur votre position et sur l'efficacité de vos battements de jambes lorsque vous êtes sur le dos. Continuez à travailler et à vous appliquer comme vous le faites et vous atteindrez aisément les objectifs en fin d'année. HOVELMAAN Zélie et BIERLY Eline, vous faites toutes les deux du bon travail, je vois que vous vous appliquez pour vous corriger et c'est un plaisir de vous voir nager avec de plus en plus de facilité. BIERLY Eline, tu es tout à fait capable de nager dans le groupe au-dessus, un essai concluant pourrait te faire passer dans ce groupe afin de continuer à évoluer comme tu le fais. HOVELMANN Ninon, malgré ton absence, tu restes à un bon niveau, tu rattraperas rapidement ce qui a été travaillé, j'en suis sûre. Je ne doute pas de tes capacités et de ton passage dans le niveau supérieur l'année prochaine.

Je pense que l'ensemble du groupe est sur la bonne voie, continuez comme ça, je suis fière du travail que vous accomplissez.

Au plaisir de vous voir tous les mercredis,  
Séverine.



**JAMSIN**

Bijouterie - Joaillerie - Horlogerie - Optique

**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*

**P**  
JOHAN  
**PULFER**

**Isolation**  
**Travaux en tous genres**

Rue Lombry, 23  
4920 Nonceveux

**PRESTATION DE SERVICES**

TVA : BE 0538 541 030

[pulferjohan@gmail.com](mailto:pulferjohan@gmail.com)

**0497 071 081**

# Les groupes de SORAYA

## Le Mardi 17H30 :

**Lou** : petit fille très motivée, dynamique et souriante. Elle se/me surprend chaque jour

**Jeanne** : Meilleure amie de natation de Lou, un peu timide mais toujours partante pour apprendre de nouvelles choses.

**Marion** : Marion a un sacré caractère, un peu rêveuse mais toujours souriante et motivée.

**Lénie** : élève timide , et parfois un peu distraite , mais toujours souriante et de bonne humeur pour apprendre à nager.

**Alexis** : petit bout d'homme débordant d'énergie, volontaire.

**Valentin** : c'est le Monsieur je raconte ma journée à l'école avant de nager, toujours là à me raconter une anecdote rigolote.

## Le Mardi 18H15 :

**Mayssa** : très surprenante, son évolution est stupéfiante, cette petite veut progresser pour être au top niveau !... Mais d'abord on souffle bien dans l'eau 😊

**Emile** : c'est le petit rigolo, toujours souriant, et motivé pour plonger dans la petite comme dans la grande piscine

**Charly** : un peu timide, obéissant, toujours en train d'essayer de s'améliorer avec le sourire siouplé !

**Anais** : petite timide, mais sacrée petite ! Elle en veut et veut apprendre a la perfection.

## Le Mardi 19h :

**Erwin** : Petit malin, toujours souriant et motivé pour aller de l'avant. C'est un des plus jeunes du groupe mais il s'est très vite adapté.

**Lalou** : avec une maman nageuse, Lalou nous montre qu'elle connaît le sujet. Elle est motivée et motivante !

**Sébastien** : Très motivé, calme et discipliné. La petite force tranquille du groupe.

**Maxime** : la brasse c'est son point fort, les battements de jambes son cauchemar

**Clémence** : elle essaye toujours de s'améliorer et de progresser, un peu farceuse parfois

**Déborah** : motivée a bloc, le crawl n'a plus de secret pour elle... ou presque ;)

**Pierre Jules** : un nageur de vitesse, toujours le premier.

**Lukas** : la vitesse et rapidité sont ses mot d'ordres.

#### Le Mardi à 19h45 :

**Le groupe ados**, un groupe sympa et dynamique qui a ses hauts et ses bas. Mais ils sont toujours là pour nager et progresser , tant dans leur nage que dans leur cardio.

#### Le vendredi 18h :

**Sébastien** : très sportif et motivé, toujours le premier et il en redemande

**Sophie** : discrète et motivée, elle fait son possible pour s'améliorer de jour en jour.

**Elena** : Une petite très disciplinée, qui un jour fera de la compétition et ne faudra pas s'étonner de la voir sur le podium.

**Oscar** : timide et sage, il écoute et s'exécute, un parfait nageur 😊

**Eve** : débordante d'énergie, elle veut toujours bien faire, soucieuse de ses camarades

**Coline** : son objectif est de nager. Elle s'est pourquoi elle est là. Très sage et souriante

**Ysaline** : nageuse motivée et surprenante !

**Justin** : timide, discret toujours là , et de bonne humeur.

**Valentine** : revenue après une blessure, elle veut rattraper son niveau et prouver qu'elle a sa place dans le groupe. T'inquiète paaaas tu nage très bien !!

Le Vendredi à 18h45 :

**Alexandar** : de très bonne humeur, toujours à l'écoute... mais un peu frileux ! ( et je le comprends !)

**Juliette** : toujours présente et motivée... il en faut pour venir nager quand il neige !

**Emilie** : petite timide, mais qui, lorsqu'elle souris , tout le monde est de bonne humeur.

**Catheleen** : débordante d'énergie, et motivée. Elle veut toujours bien faire, parfois un peu trop.

**Maïssa** : c'est un petit rayon de soleil, toujours souriante et joyeuse.

**Tom** : timide, discret, mais bon nageur 😊

## Les nageurs du jeudi soir avec Laurent

Présent depuis plusieurs années dans l'eau ou sur les bords de la piscine, c'est néanmoins une première pour moi de donner cours le jeudi soir. Un premier remplacement m'a permis de découvrir deux groupes remarquables et ainsi d'en prendre la responsabilité. Une occasion de plus pour venir à la piscine et sortir de mon cabinet de kinésithérapie.

Pour moi, le jeudi soir commence avec Philippe, Gaël et Nathan.

Roi des longueurs, mais surtout roi de la distraction, c'est toujours un plaisir de corriger Philippe qui doit néanmoins se concentrer davantage! Je souligne ton courage pour enchaîner les longueurs et surtout je te remercie pour ta bonne humeur. C'est un plaisir de te donner cours.

Un peu plus grand et tout aussi gentil, il s'agit de Gaël! Très appliqué, très bon nageur et toujours demandeur d'exercices, continue à travailler aussi bien. N'oublie pas de rester concentré sur ton travail sans regarder ce que fait ta soeur dans le couloir voisin.

Pour finir avec ce groupe, un nageur qui donnerait tout ce qu'il peut pour contourner ses exercices de crawl, Nathan! Toujours avec le sourire sauf quand je lui parle de crawl. Je souligne tes progrès dans cette nage sur nos quelques séances.

En conclusion, c'est un groupe extrêmement jovial et tellement agréable pour un moniteur. C'est un plaisir de partager mes connaissances avec eux pour améliorer leurs techniques et leurs faire découvrir le plaisir de nager.

Après ces jeunes ados je fais un bon dans le temps avec le groupe des adultes. Quel plaisir de vous entraîner et de vous faire enchaîner les longueurs de battements... Bernard en tête, suivi de Catherine protégée et soutenue par ces messieurs, Adrien qui tente de prendre la tête, Morad qui progresse de semaine en semaine et Marthe qui discute pour me distraire. Félicitations pour votre endurance et surtout pour arriver à supporter mes exercices parfois un peu loufoques ;).

Marthe, tes progrès depuis le début de l'année sont impressionnants mais s'il te plaît arrête d'inventer des techniques de nage martiniquaise.

Bernard toujours en tête, félicitations et maintenant on peut dire que tu mérites ton CTS.

Morad, bravo pour ta persévérance et tes progrès, malgré tes difficultés tu enchaînes les longueurs, c'est formidable.

Adrien, toujours un mot pour rire et toujours le sourire, encore un peu de travail pour arriver à dépasser Bernard.

Catherine quelle énergie au milieu de toute cette testostérone! Comme on dit chez toi "Good job".

Continuez à demander toujours plus d'exercices, c'est un plaisir pour moi et mon imagination n'a pas de limite :). Bravo à vous!

Laurent Charneux





## Les amis de Marie

Clara :

Une nouvelle recrue parmi nous. Je vois déjà une belle amélioration depuis ton arrivée. Quand tu n'y arrives pas, tu essaies à nouveau. Bravo pour cette persévérance ! Par contre, continue à faire des efforts pour vaincre tes peurs. Tu es là pour apprendre, ne l'oublies pas. Et prochaine fois, plus de pleurs ? 😊

Guilia :

De beaux progrès. Quand tu t'appliques et que tu veux bien faire, c'est parfait. Mais quand tu n'écoutes pas... C'est une autre histoire ! Pense à bien serrer les doigts quand tu es sur les dos.

Noa :

Tu n'as peur de rien ! Tu es toujours le premier dans l'eau. Ton enthousiasme fait plaisir à voir. Cependant, fais attention à ne pas vouloir aller trop vite... Dans ces cas-là, tu ne t'appliques plus. Tends bien les bras sur le dos.

Anatole :

Tu es le plus calme et le plus attentif de la bande. Tu respectes toujours les consignes et tu t'appliques toujours dans les exercices. Bravo pour ça ! Par contre, pense à bien pousser le ventre hors de l'eau sur le dos et à regarder le plafond.

« Gros bisous et à mardi tout le monde ! »



**bâtiments s.a. &  
maintenance**

**ELECTRICITE - CHAUFFAGE - SANITAIRE**

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

*Trooz de Délices*

CONFISERIE - PRALINES - GLACES  
ARTICLES BAPTÊME-COMMUNION-MARIAGE

**04/388 30 36**  
Grand'rue, 150 • Trooz



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

# Assemblée Générale Ordinaire du 28 décembre 2016

*Selon une décision de son conseil d'administration, nous publions le procès-verbal de l'assemblée générale annuelle de l'ASBL Chaudfontaine Thermale Natation.*

*L'exercice social du club s'étend sur la saison sportive de septembre à aout, l'assemblée se tient en décembre, et nous faisons cette publication dans le journal de milieu de saison.*

*Vous aurez peut-être constaté dans cette édition l'absence des articles de la trésorière et du directeur de l'école de nage. Ils sont remplacés par les rapports qu'ils ont produits lors de l'assemblée générale, dont vous pourrez lire le compte-rendu ci-après.*

*Pour le conseil d'administration, cette publication répond au désir de transparence qui l'a toujours animé. Je vous souhaite bonne lecture.*

*Pour le Conseil d'Administration,*

*Yves Joskin*

*Président*

## Ordre du jour

L'ordre du jour préalablement envoyé par courrier aux membres de l'ASBL est le suivant :

1. Rapport du Président  
Activités 2015-2016  
Perspectives 2016-2017
2. Rapport du responsable du groupe de compétition
3. Rapport du responsable de l'école de nage
4. Rapport de la trésorière
5. Décharge à donner aux administrateurs
6. Présentation des nouveaux membres effectifs
7. Nomination d'un administrateur
8. Verre de l'amitié

## Ouverture de la séance

L'assemblée est ouverte à 20 h. Le président accueille les participants et le secrétaire vérifie les présences et les procurations. La totalité des 20 membres effectifs est présente ou représentée. Le quorum est atteint pour que l'assemblée puisse statuer valablement.

## In Memoriam

L'assemblée se recueille en more de Yannis Kalaitzis, décédé au début 2016. Bien que non affilié au club, Yannis est le principal instigateur de la fondation club il y a 40 ans, et en fut le premier directeur technique.

## Accueil des nouveaux membres

Le président accueille les trois membres effectifs cooptés au cours de la saison passée, et les invite à se présenter brièvement. Il s'agit de Stéphanie Giovannini, Xavier Lourtie et Emile Pint.

## Objectif de l'Assemblée Générale

Le président rappelle à l'assemblée les grandes lignes de l'organisation et de la gestion de l'ASBL Chaudfontaine Thermale Natation.

### ***But de l'assemblée générale***

« Nous sommes, ici présents, les associés effectifs de l'ASBL Chaudfontaine Thermale Natation. Les membres adhérents ne sont pas associés, ils profitent des activités offertes par l'association.

Le club attend des membres qu'ils soient impliqués, qu'ils jouent un rôle dans le fonctionnement de l'association. La gestion du club au jour le jour est confiée à quelques-uns des membres, qui constituent le conseil d'administration (CA).

Chaque année, les membres effectifs se réunissent en Assemblée Générale ordinaire (AG). Au cours de cette réunion, c'est-à-dire aujourd'hui, les membres prennent connaissance de ce que le CA a fait pour faire vivre le club pendant la saison écoulée. Les questions de stabilité financière sont essentielles. Si l'AG considère que les actions du CA sont conformes à ses attentes, elle marque leur approbation, et autorise le CA à poursuivre son travail pour la saison qui vient.

Cela s'appelle « donner décharge aux administrateurs », et c'est le temps fort de toute assemblée générale ordinaire. »

## Les membres effectifs

« Les statuts limitent leur nombre à 50. Nous sommes 20 aujourd'hui.

On devient membre effectif suite à une demande appuyée par deux autres membres et l'approbation du CA. On cesse d'être membre effectif par démission volontaire. Il est logique qu'un membre démissionne lorsqu'il cesse d'être impliqué dans le club. »

## Les administrateurs

« Le conseil d'administration est constitué d'administrateurs. Un administrateur doit être un membre effectif. Les administrateurs jouent un rôle très actif dans le fonctionnement ou la gestion du club. Ils se réunissent en conseil tous les deux mois, conformément aux statuts. Occasionnellement, le conseil d'administration peut inviter une personne à s'exprimer à propos d'une affaire concernant le club.

Les statuts prévoient un maximum de 8 administrateurs. Les administrateurs sont élus par les membres effectifs au cours de l'assemblée générale. Le mandat d'un administrateur est de quatre ans. Après quatre ans, un administrateur peut soit quitter le conseil, soit se représenter. Sa candidature est alors soumise au vote de l'assemblée générale à la majorité des deux tiers. On cesse d'être administrateur au terme du mandat, par démission volontaire, ou par révocation de la part de l'AG. »

## Le bureau

« Le conseil d'administration choisit en son sein un « bureau » de quatre administrateurs qui jouent des rôles de gestion particuliers : Président, Vice-président, Trésorier, Secrétaire. »

## Rapport du président

### Activités saison 2014-2015

#### Effectifs

	2014-2015	2015-2016
Membres Effectifs	17	20
Administrateurs	8 → 7	7
Elèves	450	475
Licenciés	60	60
Entraîneurs	10	11
Moniteurs	26	23

	Administrateurs	Bureau
1	Dominique Begasse	
2	Olivier Joskin	Secrétaire
3	Vincent Joskin	
4	Yves Joskin	Président
5	Olivier Lourtie	
6	Marc Maréchal	Vice-Président
7	Liliane Schraepen	Trésorier
8	Vacant	

En cours de saison, Laurent Franck s'est retiré en tant qu'administrateur, laissant son poste de vice-président à Marc Maréchal, et laissant un poste d'administrateur vacant.

	Membres effectifs	Entrée
1	Dominique Begasse	Fondation
2	Annick Bottin	2013-2014
3	Laurent Franck	Fondation
4	Stéphanie Giovaninni	2015-2016
5	Olivier Hennen	Fondation
6	Olivier Joskin	Fondation
7	Vincent Joskin	Fondation
8	Yves Joskin	Fondation
9	Delphine Louis	2013-2014
10	Olivier Lourtie	2013-2014
11	Xavier Lourtie	2015-2016
12	Marc Maréchal	Fondation
13	Anouchka Mailleux	Fondation
14	Christelle Ney	2014-2015
15	Chantal Opeynd	2014-2015
16	Liliane Schraepen	Fondation
17	Sabine Schraepen	Fondation
18	Emile Pint	2015-2016
19	Joëlle Vanbogaert	2013-2014
20	François Zadworny	Fondation

### Opérations et manifestations

Voici la liste des événements qui ont eu lieu lors de la saison écoulée, en dehors des activités spécifiques de l'école de nage et du groupe de compétition. Ces activités ont en général un effet financier.

Même si la célébration des 40 ans du club a stricto-sensu lieu hors saison 2015-2016, il s'agit d'un anniversaire survenu en 2016.

Date	Opération/Manifestation
Octobre 2015	Nage parrainée et souper Halloween
Décembre 2015	Speculoos
Décembre 2015	Saint-Nicolas, ventes de photos
Février 2016	Pasticcios
Mai 2016	Gala Nage Synchro
Mai 2016	Chaufontaine Florale Natation
Juin 2016	Brevets et Fancy-fair
Aout 2016	Fête du Sport
Décembre 2016	40 ans du club
	Carte Décathlon Ch.Th.N.

### Edition des Journaux du Club

Le club a pour tradition d'éditer un journal, dont le contenu est largement créé par les moniteurs et les entraîneurs. Il y a eu deux éditions lors de cette saison.

L'édition de rentrée qui aurait dû paraître en octobre 2016 n'a pas été réalisée.

Date	Edition
Octobre 2015	Non publié
Février 2016	Informations de fin de première période
Juin 2016	Informations de fin de saison, avec brevets et passage de groupes

### Mérite sportif commune de Chaufontaine

A l'occasion de la fête du sport, la commune de Chaufontaine, via l'ASBL Chaufontaine Sport, a décerné le prix du mérite sportif dédié au comité d'organisation d'un club communal au Ch.Th.N.

### Déploiement du sponsoring

La remise en ordre des sponsors, de leurs contrats et de leurs images dans les journaux et les panneaux a été réalisée sous la supervision de Joëlle Vanbogaert, et avec l'aide de bien d'autres.

### Activité des départements

Les deux grands volets d'activité du club sont l'école de nage et le groupe de compétition.

Je laisserai le soin d'exposer les réalisations et les perspectives de ces départements par leurs directeurs respectifs, Dominique Begasse pour le groupe de compétition et Vincent Joskin pour l'école et. Ils prendront donc la parole après moi pour vous faire rapport.

### **Perspectives saison 2016-2017**

Bien entendu, au cours de la saison qui débute, le club poursuivra les activités sportives, lucratives et administratives traditionnelles, dans la lignée de ce qui vient d'être exposé pour la saison écoulée.

Mentionnons maintenant les évolutions envisagées pour la saison prochaine.

### Règlement d'ordre intérieur

Conformément aux statuts, l'ASBL doit établir un règlement d'ordre intérieur (ROI) qui doit être remis à tous les membres adhérents. Ce règlement adresse toute une série de points particuliers qui ne sont pas précisés dans les statuts.

Le projet de concrétisation de ce règlement a pris du retard. Il sera élaboré en cours de saison.

### Suite du déploiement du sponsoring

Le conseil d'administration poursuit la recherche et la concrétisation de contrats avec des sponsors pour assurer leur promotion en échange d'une contribution financière. Joëlle Vanbogaert reste en charge de cette mission.

### Amélioration des opérations et manifestations

Le conseil d'administration veillera à améliorer la rentabilité des activités et manifestations lucratives.

### Rapprochement Embourg-Natation

Il existe un projet de structuration commune des nageurs licenciés d'Embourg Natation et de Chaufontaine thermale Natation. Rien de concret n'a encore eu lieu, mais le Conseil d'Administration se doit de communiquer aux membres qu'il est favorable au principe de ce rapprochement. C'est un chantier qui devrait voir ses premiers effets lors de cette saison.

### Publication du procès-verbal de l'Assemblée Générale

A partir de cette saison, le procès-verbal de la présente assemblée sera publié dans l'édition de février de notre Journal du Club. L'objectif est de gagner en transparence vis-à-vis des membres adhérents du club.

## Rapport du responsable du groupe de compétition

Le président passe la parole à Dominique, qui va exposer le bilan de la saison 2015-2016 sous l'angle de la compétition.

### Le groupe de compétition

La rationalisation du groupe compétition continue : 69 nageurs (81 auparavant), répartis en trois divisions.

En septembre 2015 la nécessité de créer une section « Fit-Training » s'est avérée évidente en rapport avec les exigences de la division performance. Malheureusement, le manque d'espace disponible, ne nous a permis de créer de cette section qu'au début de la saison 2016-2017.

Date	Age	Effectif
Canetons	7 à 11 ans	21
Formations	9 à 12 ans	25
Performance	12 ans et plus	34
Section Chaudfontaine		26
Section ENSL		8

### La division Caneton

Elle est dirigée par Julien Maréchal assisté de Julien Mullers. Elle draine les meilleurs éléments produits par l'école de nage et les initie à la compétition. Elle dispose pour cela de trois séances de 90 minutes sur le site de Chaudfontaine.

Les objectifs sportifs sont le challenge FFBN, le challenge George et le challenge Dauven. La division Canetons prépare les enfants à rejoindre la division Formation

### La division Formation

Elle est dirigée par Olivier Joskin assisté de François Zadworny, Marie Godefroid et Anne Christelle Horion. Elle forme les nageurs issus de la division canetons à l'entraînement et à la compétition. Elle dispose de quatre séances de 120 minutes : trois à Chaudfontaine et une à Grivegnée.

Les objectifs sportifs sont le Challenge Jules George, les Championnats FFBN des jeunes, le challenge Dauven et les championnats de Belgique des jeunes. Ils préparent les jeunes à rejoindre la division performance

### La division Performance

La section Chaudfontaine	La section Etude Natation Saint-Louis
Elle est dirigée par Anouchka Mailleux assistée d'Olivier Hennen et Sylvain Faticoni.	Elle dirigée par Dominique Begasse de Dhaem assisté de Lucien Pirson et de Anne Christelle Horion.

La division performance a pour mission de faire progresser les nageurs vers le haut niveau. Elle dispose pour cela à Chaudfontaine de 12 h 30 par semaine et à Saint-Louis de 20 h 00 par semaine.

Les objectifs sportifs sont les deux challenge George et Dauven et les championnats FFBN et FRBN. Sur le long terme, l'obtention d'une bourse universitaire au Etats-Unis est en ligne de mire pour les nageurs de l'Etude Natation Saint-Louis.

### Les stages

Stage de toussaint à Butgenbach	Stage de Noël à Saint-Louis	Stage de Pâques à Butgenbach	Stage d'été à Chalons en Champagne
Faible participation	Satisfaisant	Excellent	Bon stage

### Les résultats

Nous remportons le Challenge Jules George (*en 2015, troisième*).

Nous remportons le Challenge Dauven (*en 2015, troisième*)

Au Championnats FFBN	Au Championnats de Belgique	
Six médailles d'or	Deux médailles d'or	<b>Ilona Garcia Zamora</b> : 200 m papillon
Seize médailles d'argent		<b>Naji Souilem</b> : 100 m nage libre
Dix médailles de bronze	Deux médailles d'argent	<b>Ilona Garcia Zamora</b> : 200 m nage libre et 400 m 4 nages
	Cinq médailles de bronze	<b>Ilona Garcia Zamora</b> : 100 m papillon et 200 m 4 nages <b>Hugo Lourtie</b> 1500 m NL et 400 m 4 nages <b>Naji Souilem</b> : 100 m papillon.
<i>En 2015 : 3 x or, 12 x argent, 6 x bronze</i>	<i>En 2015 : 1 x or, 0 x argent, 2 x bronze</i>	

Ces résultats reflètent le travail en profondeur effectué au sein de chaque division.

### Faits malheureux

De septembre à avril 2016, le suivi technique de la piscine de Saint-Louis est désastreux. L'eau à 24°, la chloration chaotique, le pH incontrôlable, rendent nos plans d'entraînement irréalisables. Nous avons été très proche de l'abandon du projet ENSL.

C'est l'engagement de Marc Maréchal par le collège Saint-Louis ainsi que les travaux exécutés pendant les vacances de Pâques qui nous ont permis de sauver in-extremis la saison et l'ENSL.

## Perspective 2016-2017

On prévoit l'engagement de Natacha Delvoie et on confirme de besoin de formation au niveau de l'école de nage et du groupe de compétition.

## Rapport du responsable de l'école de nage

Le président passe la parole à Vincent, qui va exposer les activités de l'école de nage (EdN).

### Général

L'organisation de l'EdN est bien établie, ses sections étant les cours collectifs, les cours particuliers, le nage synchro et l'AquaZumba.

L'offre de cours d'apprentissage de la natation est inchangée depuis plusieurs années, ceci d'un point de vue horaire comme d'un point de vue organisation des groupes en niveau.

Les objectifs à atteindre pour passer d'un niveau donné au niveau supérieur restent inchangés. Nous veillons toujours à respecter les spécificités de chaque enfant.

### Formation et suivi des groupes

La formation des groupes, depuis la fin de l'année précédente avec les passages de groupe des nageurs, les tests et inscriptions de fin des vacances et les inscriptions de début d'année, sont suivis de près. Au début de l'année, la mise à jour des listes des nageurs se fait de manière journalière. Cela permet d'avoir une vision exacte de la population de chaque groupe et donc de connaître les places encore disponibles afin de réaliser de nouvelles inscriptions. Le Directeur de l'EdN est le seul à pouvoir accorder à un nouveau nageur l'accès à un groupe, un changement de groupe ou de niveau.

Cette gestion pointue des groupes permet également de les dédoubler s'ils sont trop chargés mais surtout de rassembler ceux avec peu de nageurs, dans la limite des possibilités liées aux niveaux des groupes concernés. Les niveaux 4 et 5 ont été systématiquement regroupés à chaque séance.

Les différents regroupements contribuent à diminuer les coûts liés aux défraiements des moniteurs. Cette démarche a été réalisée principalement au début de la saison mais aurait pu avoir lieu à n'importe quel moment.

	2015-2016	2014-2015	2013-2014
<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>55</b>	<b>58</b>
Rentables (si séparés)	33	41	32
Non rentables (si séparés)	25	14	26
Rentables (si regroupés)	41	47	38
Non rentables (si regroupés)	17	8	20
Complets	9	4	7

Même s'il y a des groupes peu fournis (non-économiquement rentables), le club s'occupe de tous les nageurs et supporte les coûts que cela induit. On maintient ces groupes car notre objectif premier est l'apprentissage de la natation dans de bonnes conditions pour tous.

On considère qu'un groupe est rentable à partir du moment où il comprend 8 nageurs (sauf chez les babys).

### Population des groupes

Le suivi rigoureux des nageurs participants aux cours permet de « remplir » les groupes. Cela se traduit par une augmentation du nombre total de nageurs.

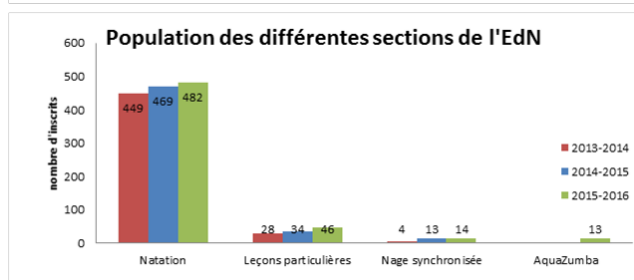
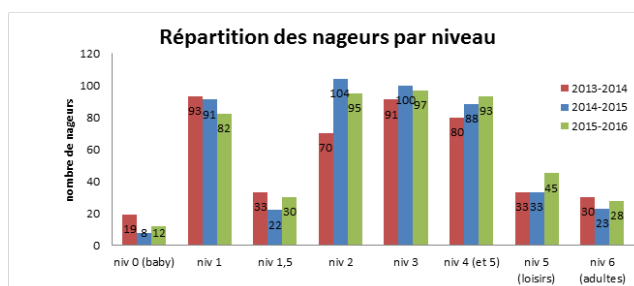
En ce qui concerne les activités d'apprentissage de la natation, nous sommes passés de 469 nageurs/semaine en 2014-2015 à 482 nageurs/semaine en 2015-2016.

Il y a peu de modification dans la répartition des nageurs en fonction des niveaux.

En nage synchronisée, l'augmentation de la population est de 1 nageuse « enfant ». En cours d'année, il a été décidé d'ouvrir une section pour adultes (8 nageuses).

Pour les leçons particulières, l'augmentation du nombre de nageurs est de 12 (de 34 à 46) pour la saison 2015-2016.

Pour l'Aquazumba, nous avons 13 participantes, ce qui permet de garder l'équilibre financier du groupe.



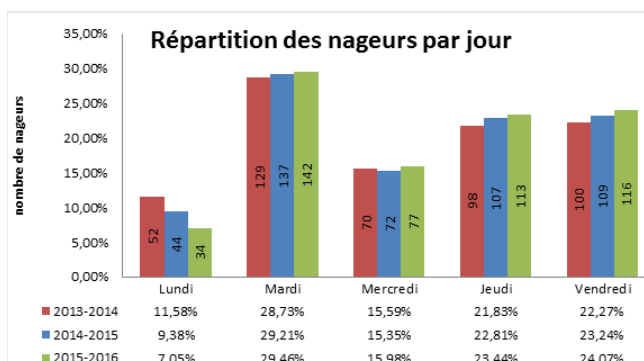
## Staff

Le staff évolue chaque année, et de nouveaux moniteurs rejoignent l'équipe. Malgré quelques difficultés rencontrées pour trouver des moniteurs fiables, compétents et motivés, chaque groupe est pris en charge.

Lors de l'attribution des groupes aux moniteurs, dans la mesure du possible et des disponibilités de chacun, nous essayons de confier une moyenne de deux groupes par jour par moniteur, avec deux jours par semaine. Ceci, toujours dans un souci d'anticipation en cas d'absence.

## Horaires de vacances

Comme pour la saison 2014-2015, des horaires de vacances ont été proposés lors des vacances de Carnaval et Pâques, nous avons regroupés plusieurs plages horaires de l'école de nage. Cela a permis de nouvelles économies et a facilité les remplacements des moniteurs absents.



## Nage synchronisée

Le groupe de nage synchronisée a, à une nageuse près, une population de jeunes filles identique à la saison précédente.

Le deuxième gala organisé par le club a été une belle réussite. Il y a eu d'autres clubs présents (Aywaille, Mosan et Wanze). L'envie de poursuivre dans l'aventure est présente.

Un groupe pour adulte a été ouvert en cours d'année

## AquaZumba

Nous ne proposons plus qu'une séance d'AquaZumba, le jeudi de 20 h 15 à 21 h. Nous avons compté qu'il fallait 13 participantes pour que le groupe rentre dans ses frais.

C'est une nouvelle monitrice qui a repris les cours : Delphine Louis.

## Challenge FFBN pour non licenciés

La participation au Challenge de la FFBN par nos jeunes nageurs a été importante, et les résultats sont satisfaisants. Ce challenge permet notamment aux nageurs canotons de mettre le pied dans la compétition mais aussi de susciter des envies ou des vocations chez certains nageurs toujours présents dans l'école de nage aux niveaux 3 ou 4.

## Stages

Natation-Psychomot-Musique	Stage des soirs d'été	Natation-Multisports
<i>Début juillet</i> Déception par rapport à la fréquentation. Certainement dû à un manque de publicité ou à une pub tardive. La formule musique psychomot a tout de même été gardée malgré le départ de la monitrice habituelle. La qualité de la partie musicale en a été affectée. Nous réfléchissons à une alternative pour l'année prochaine.	<i>Début juillet</i> Abandon de l'idée. Ce stage n'a pas été proposé cette année	<i>Aout</i> Une quinzaine d'enfants. Très bien à tous points de vue, y compris les moniteurs François et Audrey.

## Brevets

Tous les enfants ont réussi leur brevet ! Les brevets ont été très bien organisés et rapidement passés.

Il reste à déplorer le manque d'investissement de certains moniteurs, et à féliciter les autres pour leur présence.

La météo n'a pas réellement permis un succès à la fancy-fair, ni de profiter pleinement du nouvel emplacement des chapiteaux.

## Rapport de la trésorière

Le président passe la parole à Liliane Joskin, qui va exposer les aspects financiers de la saison écoulée.

La gestion financière du club produit un rapport de gestion assez étoffé qui est remis aux membres effectifs. La trésorière en présente un résumé.



## Bilan de la saison 2015-2016

### Qu'est ce qui coûte dans le fonctionnement du club ?

Poste	2014-2015	2015-2016	Détails	
Défraiement des volontaires	46.572	54.064 €	Ecole	23.071 €
			Groupe compétition	27.885 €
			Administration	3.108 €
Location piscine	22.634 €	25.708 €	Chaudfontaine	20.542 €
			Saint-Louis	3.806 €
			Grivegnée	1.360 €
Déficit sportif	5.399 €	8.362 €	Compétitions non-licenciés	En boni
			Stage non-licenciés	En boni
			Compétitions licenciés (domicile)	En boni
			Compétitions licenciés (déplacement)	8.362 €
			Stage licenciés	En boni
Frais sportifs	14.527 €	7.246 €	Ecole	4.293 €
			Groupe compétition	2.953 €
Activités lucratives	6.576 €	6.564 €	Manifestations	2.663 €
			Opérations	3.901 €
Frais administratifs	6.484 €	5.050 €	Ecole	2.431 €
			Groupe compétition	810 €
			Administration	1.809 €

### Quels sont nos revenus ?

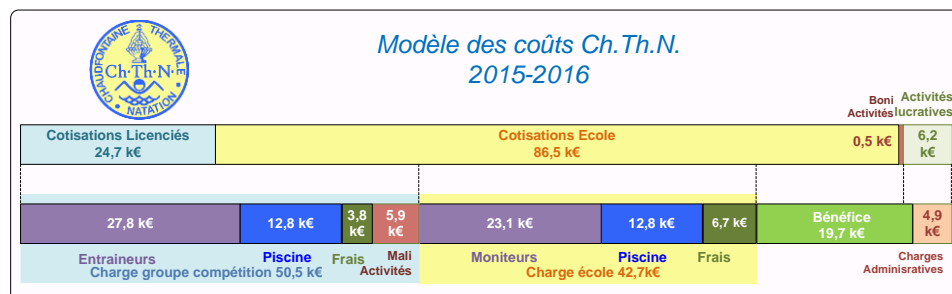
Poste	2014-2015	2015-2016	Détails	
Cotisations et droits d'inscription	98.563 €	111.181 €	Ecole	86.459 €
			Groupe compétition	24.722 €
Bénéfice sportif	1.546 €	2.863 €	Compétitions non-licenciés	256 €
			Stage non-licenciés	199 €
			Compétitions licenciés (domicile)	769 €
			Compétitions licenciés (déplacement)	En mali
			Stage licenciés	1.639 €
Activités lucratives	13.242 €	12.681 €	Manifestations	5.204 €
			Opérations	4.858 €
			Sponsoring	2.233 €
			Autres	386 €

### Quel est le résultat ?

Tout combiné, le club a engrangé un résultat lors de la saison 2015-2016 de 19.730 €.

### Modèle budgétaire du club

Ce graphique montre les relations entre les montants des recettes (ligne supérieure) et des dépenses (ligne inférieure). C'est l'école qui permet l'existence du groupe de compétition au sein du Ch.Th.N., pour la moitié de son coût.



Une manière parlante d'exposer cet état de fait est de rapporter la contribution de l'école au coût de chaque licencié. Cette année, l'école a donné 430 € à chacun des 60 licenciés pour leur permettre d'exercer leur talent en compétition.

### Situation de trésorerie

La saison précédente 2014-2015 ayant été elle-aussi bénéficiaire, le club commence à se reconstituer une réserve financière. C'est là une perspective très rassurante. Il s'agit de maintenir le cap.

## Budget pour la saison 2016-2017

### Prévisions de coût

Poste	Budget	Détails	
Défraiement des volontaires	70.600 €	Ecole	37.000 €
		Groupe compétition	30.500 €
		Administration	3.100 €
Location piscine	32.300 €	Chaudfontaine	24.700 €
		Saint-Louis	6.100 €
		Grivegnée	1.500 €
Déficit sportif	5.500 €	Compétitions non-licenciés	En boni
		Stage non-licenciés	En boni
		Compétitions licenciés (domicile)	En boni
		Compétitions licenciés (déplacement)	5.500 €
		Stage licenciés	0 €
Frais sportifs	8.000 €	Ecole	5.000 €
		Groupe compétition	3.000 €
Activités lucratives	11.800 €	Manifestations	9.500 €
		Opérations	2.300 €
Frais administratifs	7.400 €	Ecole	2.500 €
		Groupe compétition	900 €
		Administration	4.000 €

### Prévisions de revenus

Poste	Budget	Détails	
Cotisations et droits d'inscription	121.400 €	Ecole	95.000 €
		Groupe compétition	26.400 €
Bénéfice sportif	3.400 €	Compétitions non-licenciés	1.000 €
		Stage non-licenciés	1.400 €
		Compétitions licenciés (domicile)	1.000 €
		Compétitions licenciés (déplacement)	En mali
		Stage licenciés	0 €
		Manifestations	7.000 €
Activités lucratives	14.900 €	Opérations	4.000 €
		Sponsoring	3.500 €
		Autres	400 €

### Prévision de résultat

Selon ces hypothèses, le bénéfice de la saison 2016-2017 serait de 4.100 €.

### Cotisations

Cette saison encore, les cotisations statutaires sont fixées à 20 € pour les non-licenciés et 30 € pour les licenciés. Vu les augmentations des tarifs de la fédération, le conseil d'administration est amené à revoir ces montants la saison prochaine. Rappelons qu'il faut distinguer cette cotisation des droits d'inscriptions aux activités, qui sont variables selon les activités auxquelles souscrit le membre adhérent.

## Décharge aux administrateurs

Maintenant que le conseil d'administration a informé les membres de l'activité du club au cours de la saison écoulée, le conseil d'administration leur demande de lui donner décharge pour sa gestion lors de la saison 2015-2016. A l'unanimité, l'assemblée générale donne décharge aux administrateurs.

## Candidature à un poste d'Administrateur :

Annick Bottin et François Zadworny ont fait acte de candidature auprès du Conseil d'Administration.

Comme il ne reste qu'un poste à pourvoir au Conseil d'Administration, un seul d'entre eux peut être élu. Chaque membre effectif est libre de donner sa voix à l'un ou l'autre des candidats, aux deux ou à aucun. Sera élu le candidat qui remporte le plus de voix, pour autant que ce nombre soit au moins égal au deux tiers des membres effectifs présents ou représentés dans cette assemblée.

L'assemblée passe au vote. Après dépouillement des bulletins de vote, il n'apparaît qu'aucun des deux candidats ne remporte les deux tiers des suffrages. Le poste d'administrateur reste donc vacant.

## Remerciement aux parents et aidants

Le conseil d'administration adresse ses remerciements aux parents et à tous les proches des nageurs qui apportent leur aide au club, que ce soit occasionnellement ou systématiquement. Leur dévouement s'exprime lors des opérations et manifestations que j'ai mentionnées il y a un instant, mais aussi lors de chaque activité sportive, pour l'école ou la compétition. Le conseil pense à ceux qui assurent la préparation du bassin, la chambre d'appel, les entrées, la collecte des cartes de départs, etc. Il doit aussi un grand merci à ceux qui ont pris un rôle d'officiel (chronométrateur, juge, délégué, starter, etc.)

## Verre de l'amitié

L'assemblée générale est maintenant terminée. Tous les points à l'ordre du jour ont été épuisés.

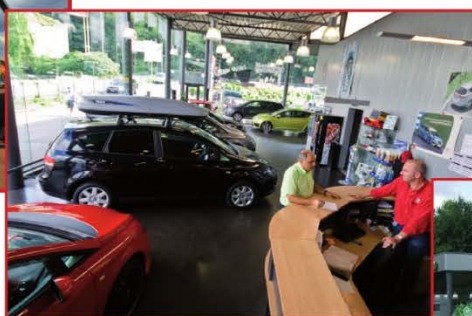
Le président invite l'assemblée à prendre le verre de l'amitié.

GARAGE

# SCHU

CHÊNÉE - HERSTAL

## *Le service en plus !*



VOTRE SPÉCIALISTE :

- Véhicules neufs & occasions
- Mécanique
- Carrosserie



ŠKODA



SSANGYONG

**CHÊNÉE**

Au pied de la côte d'Embourg

**04/365 39 32**

**HERSTAL**

Rond-Point de Coronmeuse

**04/234 70 70**

Ecole de natation



Label de qualité