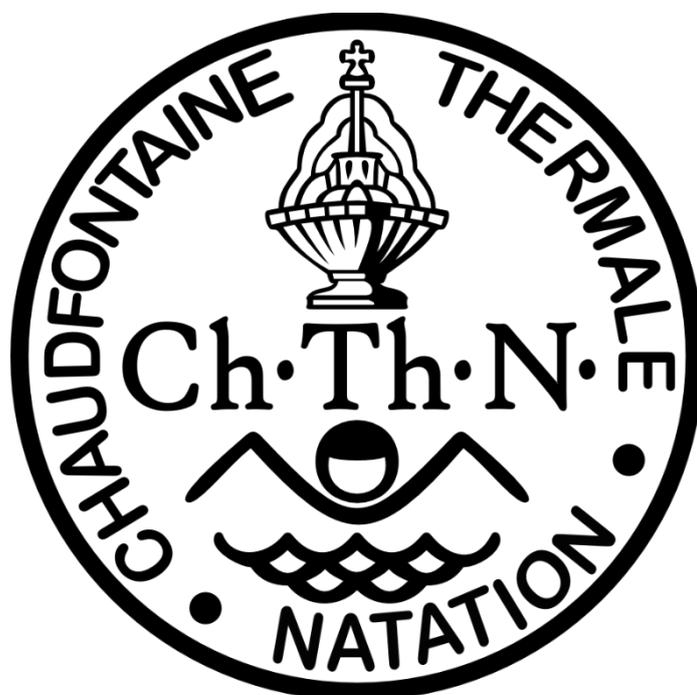


# CHAUDFONTAINE Thermale Natation



*Journal du Club*  
*Edition Janvier 2018*



## 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 : Chantal Opeynd



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

Chers parents, chers nageurs,

Si je prends la plume pour la première fois dans ce journal, c'est en tant que nouveau président du Ch.Th.N..

En effet, notre ASBL a tenu fin décembre son assemblée générale ordinaire. Durant celle-ci, les membres effectifs, au nombre de 27, ont eu la possibilité de s'exprimer pour élire les administrateurs.

Selon nos statuts, notre conseil d'administration se compose de 8 administrateurs. Parmi eux, j'étais le seul à ne pas être démissionnaire, mon mandat de 4 ans n'étant pas terminé. C'est ainsi que 7 administrateurs ont été élus ou réélus. Il s'agit de : SCHRAEPEN Liliane, BEGASSE Dominique, JOSKIN Olivier, JOSKIN Vincent qui se représentaient et ont été réélus ; 3 nouveaux membres ont été élus LOURTIE Xavier, NEY Christelle et ZADWORNY François.

Yves JOSKIN, notre ancien président, n'a pas été réélu.

Je tiens à remercier 2 chevilles ouvrières de notre club.

Tout d'abord Yves, pour l'immense travail accompli au cours des 9 années passées à la tête de notre club en tant que président. Je voudrais retracer les étapes importantes de ce parcours.

Yves est entré dans le comité du club en 2008 et y est devenu président. A cette époque nous étions une association de fait.

Pour assurer la fonction de président dans les meilleures conditions, il suit en 2012 une formation de gestionnaire de club AISF.

Depuis quelques années déjà, il souhaitait que le club se constitue en ASBL.

Cela est chose faite en 2014. Yves définit les valeurs du club, rédige les statuts et effectue les démarches nécessaires à ce passage en ASBL.

Mais son travail ne se termine pas là. Sous son impulsion et suite à plusieurs années de démarches auprès des autorités communales, le club se voit doté d'un local digne de ce nom en 2014.

En 2017, il s'implique efficacement dans le rapprochement de notre club avec celui d'Embourg dont les sections de compétition forment aujourd'hui le Perron. Il rédige également les statuts du Perron et les propose aux administrateurs.

Il faut également évoquer le travail accompli dans l'évolution des télécommunications (téléphones, mails, nom de domaine, site web), la restructuration administrative avec l'établissement de l'organigramme du club, de documents nécessaires comme les horaires, les tarifs. Il a également travaillé au développement du sponsoring (logos).

Enfin, dans le déroulement des CA, Yves a réussi à établir un esprit de discussion, d'écoute, afin d'aboutir à la prise de décisions par consensus.

Je voudrais aussi remercier Marc Maréchal, notre ancien vice-président.

Selon mes informations, cela fait 27 ans que Marc participe activement à la vie du club. Papa de trois anciens nageurs, dont deux sont encore actifs dans notre club comme moniteurs en école de nage, Marc s'est depuis toujours investi dans le club.

En 2004, il entre dans le comité de gestion de l'association et il est un des membres fondateurs de l'ASBL. Marc a également été chrono pour le club avant de devenir juge B et puis de passer ses examens pour devenir « starter ».

Lorsque ses enfants nageaient en compétition, Marc n'a pas compté ses heures pour véhiculer les nageurs dans les différentes compétitions nationales et internationales. Marc a toujours été partant pour faire les barbecues, monter le matériel lors des compétitions et des différentes organisations du club.

En tant que président de la Palanquée, club de plongée qui occupe également le bassin de Chaudfontaine, nous n'avons pas cessé de collaborer. Ainsi il ne faut plus compter le nombre de fois où nous avons pu bénéficier du prêt des bancs, tables et chapiteau de la Palanquée. Pour tout cela, nous tenons à te remercier pour toutes ces années d'investissement, et je ne doute pas que nous pourrions encore faire appel à toi puisque tu restes membre effectif de notre club.

En tant que président, je voudrais maintenant vous présenter la nouvelle équipe et vous définir les objectifs que nous nous sommes fixés. Notre premier CA s'est tenu la première semaine de janvier. Au cours de celui-ci, nous avons procédé à la mise en place du nouveau bureau qui est composé comme suit : Liliane notre dévouée trésorière reprend ce rôle et devient également vice-présidente, Xavier Lourtie prend le poste de secrétaire et j'ai accepté la mission de président.

Le CA a également pris la décision de confier à Yves Joskin un certain nombre de missions en tant que consultant extérieur. Ainsi, il est le rédacteur du rapport de l'AG qui s'est tenue le 16 décembre 2017. Vous le découvrirez à la fin de ce journal

Je vais prendre quelques lignes pour me présenter à ceux qui ne me connaissent pas encore.

Agé de 44 ans, je suis vétérinaire indépendant et le papa de 4 garçons qui nagent à différents niveaux dans le club. Mon épouse Isabelle, que vous connaissez sans doute, s'occupe de la gestion des équipements.

Nous sommes arrivés au club de Chaudfontaine en 2010 lorsque Hugo, le deuxième de nos fils, a intégré l'école de nage dans le niveau 4. Par la suite, l'aîné a aussi marqué son intérêt pour la natation et est lui entré dans le groupe des canetons.

Quant aux deux plus jeunes, ils ont appris à nager au club et y ont également intégré la section de compétition. Deux d'entre eux nagent actuellement à l'Etude Natation Saint Louis, Clément se trouve dans le groupe formation d'Olivier Joskin.

Antoine est maintenant moniteur en école de nage et se maintient en forme dans le groupe performance Chaudfontaine.

Dès notre arrivée, nous avons vu et compris que le club fonctionnait grâce aux bonnes volontés.

Dans cette optique, nous avons rapidement intégré l'équipe des parents qui donnaient un coup de main lors des différentes compétitions et organisations du club.

En 2014, j'ai posé ma candidature en tant que membre effectif et j'ai été élu.

L'étape suivante s'est imposée à moi naturellement. Désirant m'investir davantage pour mes enfants à travers le club, j'ai intégré le conseil d'administration en 2015. En fin de saison 2017, j'ai été sollicité pour assumer le secrétariat du club. A notre dernière AG, il m'a été demandé d'être président. Je remercie tous ceux qui m'ont accordé leur confiance et ferai tout pour assumer ma mission au mieux.

Mes objectifs pour le mandat qui m'est confié sont :

- la gestion de la fermeture du bassin ;
- l'amélioration de la communication entre les parents et les différents niveaux du club ;
- le renforcement des actions lucratives organisées par le club et ce afin de pouvoir aider les familles et les nageurs ;
- le renforcement des contacts avec nos partenaires sponsor.

Nous nous sommes dotés, depuis maintenant 1 an et grâce à l'important travail de Christelle Ney, d'un site internet (<http://www.chthn.be>) digne de ce nom. Vous pouvez y trouver toutes les informations pratiques concernant le club, que ce soit les horaires, les tarifs, un calendrier de la saison, les résultats des compétitions auxquelles les nageurs du club prennent part, mais également un format PDF de ce journal, et des précédents.

Via notre site, vous avez également la possibilité de vous inscrire à une newsletter qui nous permettra de mieux communiquer avec vous, le cas échéant.

Je vous invite donc vivement à vous inscrire.

Je voudrais également revenir sur les premiers résultats récoltés par le Perron (<http://perron.team/>).

Lors des championnats de Belgique 2017, le Perron a atteint et même dépassé les objectifs qu'il s'était fixés. En effet, il se classe (classement Boin) troisième club belge et premier club francophone lors des championnats des jeunes.

Et pour continuer sur cette belle lancée, lors des championnats francophones jeunes qui se sont déroulés le week-end des 21-22 janvier 2018 à La Louvière, les nageurs du Perron sont montés 51 fois sur le podium en remportant 15 médailles d'or, 19 d'argent et 17 de bronze.

Ces excellents résultats permettent au Perron de briller à nouveau. Je veux donc féliciter tous les nageurs et remercier tous les entraîneurs du club et du Perron pour le travail accompli, mais également vous les parents qui soutenez vos enfants dans ce sport oh combien exigeant.

Avant de terminer, je voudrais aborder un dernier point et non des moindres.

Comme vous en avez entendu parler et comme je le soulignais dans mes objectifs la piscine de Chaudfontaine fermera ses portes le 22 juillet 2018 pour la réalisation d'importants travaux, et ce pour une année.

Le CA n'est pas resté inactif depuis l'annonce de cette nouvelle., Nous avons désigné, avec son accord, Olivier Joskin comme chargé de mission de cet épineux dossier. Vous trouverez également dans ce journal un mot de sa part vous expliquant les différentes mesures prises par le club afin de trouver des alternatives à cette situation difficile.

Je vous remercie de m'avoir lu jusqu'au bout. Je reste bien sûr à votre disposition pour d'autres questions ou informations et vous assure de mon entier dévouement au club de natation de NOS nageurs.

Olivier LOURTIE – président

# 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.etsphilippeastas.be](http://www.etsphilippeastas.be) - [info@etsphilippeastas.be](mailto:info@etsphilippeastas.be)

Trooz de Délices

CONFISERIE - PRALINES - GLACES  
ARTICLES BAPTÊME - COMMUNION - MARIAGE

04/388 30 36

Grand'rue, 150 • Trooz

## Du côté du secrétariat

C'est avec beaucoup de plaisir que j'ai repris le rôle de secrétaire du Ch.Th.N. Je veillerai à accomplir cette mission avec tout l'engagement nécessaire.

La saison 2017-2018 est déjà bien entamée. La rentrée a été excellente avec une augmentation de 10 % du nombre de membres.

Les résultats sportifs sont aussi très bons. Les nageurs du PERRON (association des nageurs de compétitions des clubs d'Embourg Natation et du Chaudfontaine Thermale Natation) ont déjà brillé à plusieurs reprises lors de compétitions. Le PERRON s'inscrit aujourd'hui dans le top 5 des clubs francophones (troisième club belge aux championnats des jeunes en juillet 2017 et premier club francophone).

Notre priorité reste de susciter et de maintenir chez chacun de nos membres le plaisir de pratiquer la natation. Bien entendu, toute vie associative et toute activité sportive nécessitent de la rigueur que ce soit dans l'encadrement par des moniteurs et entraîneurs bien formés, dans la présence des nageurs aux entraînements, dans la participation aux compétitions ...

Le ChThN a également toujours voulu créer et maintenir au sein du club un esprit de collaboration qui unit les nageurs, leurs parents, les entraîneurs, les moniteurs, les administratifs et les aidants. Nous vous solliciterons dans le cadre de différentes activités par exemple la vente de lasagnes ... Votre aide lors des manifestations organisées par le ChThN sera également la bienvenue.

Nous préparons déjà activement la saison 2018-2019 qui sera marquée par la fermeture pour travaux de la piscine de Chaudfontaine. Nous mettons tout en œuvre pour permettre à tous nos membres de continuer à pratiquer ce sport qui leur est cher.

Nous vous remercions pour la confiance dont vous nous témoignez.

Xavier Lourtie - Secrétaire



# Chaudfontaine Thermale Natation ASBL

Cercle affilié à la FFBN

Chaudfontaine, le 28 janvier 2018

Chers parents, chers nageurs,

Nous venons d'être officiellement informés de la fermeture pour travaux de la piscine de Chaudfontaine. La piscine sera fermée le 22 juillet 2018 pour une durée estimée de 1 an.

L'ensemble des équipes du ChThN (administrateurs, membres effectifs, entraîneurs, ...) travaillent depuis plusieurs semaines afin de vous proposer des solutions pour vous permettre de pratiquer, dans les meilleures conditions, le sport qui vous est cher.

Des contacts ont déjà été établis afin de développer, entre autres, les pistes suivantes :

- Renforcement des partenariats existants avec Embourg Natation, avec le Collège Saint-Louis, l'Etude Natation Saint-Louis, Liège-Grivegnée Monopalme
- Mise à disposition et affectation des bassins disponibles sur la commune de Chaudfontaine (piscine d'Embourg)
- Développement de nouveaux partenariats pour l'utilisation des bassins des communes de Fléron, Liège
- ...

Nous reviendrons vers vous début mars afin de vous faire part des différentes solutions possibles.

N'hésitez pas à visiter le site internet du club [www.chthn.be](http://www.chthn.be) ou la page facebook du club <https://www.facebook.com/ChaudfontaineThermaleNatation/> pour avoir des informations.

Nous sommes convaincus qu'avec la collaboration de tous, nous pourrons passer cette période difficile et, au terme des travaux, profiter d'une infrastructure moderne et performante.

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

Merci pour la confiance que vous témoignez à notre club.

Olivier Joskin  
Chargé de mission

Xavier LOURTIE  
Secrétaire

## 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)



La station  TOTAL CHAUDFONTAINE

vous accueille

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

*Fermé les jours fériés*

# Les groupes d'Olivier Joskin

## Samedi 11h15

**Un petit groupe hétéroclite qui a varié entre 2 et 5 nageurs depuis le début de l'année...**

Edouard et Elisabeth : Je vous souhaite un bel épanouissement dans votre nouveau groupe 😊

Julia : Tu nous viens de la synchro et le samedi est une journée avec beaucoup de temps dans l'eau... On avance progressivement dans la technique de chacune des trois nages bases. L'évolution globale est correcte mais il nous faut encore s'attarder sur certains points comme les jambes de brasse. Courage et continue à bien travailler comme tu le fais.

Kenza : Le dos et le crawl sont bons même si on peut toujours aller plus loin dans l'efficacité du geste. Il nous faut encore travailler les jambes de brasse afin d'avoir un mouvement symétrique. Reste bien appliquée 😊

Loubna : Le dos est correct mais le crawl peut vite t'angoisser. Pour s'améliorer dans toutes les nages, il faut d'abord penser à ton placement : se grandir dans l'eau et rester grand. Ça t'aidera aussi à avancer droit en dos 😊 C'est toujours agréable de te donner cours pour autant que tu finisses tes longueurs 😊

A très vite en bord de bassin.

## La division Formation

**La pratique d'un sport de compétition, c'est avant tout une manière de se confronter à soi-même. C'est développer un état d'esprit, une discipline, une rigueur qui sera profitable toute notre vie. Devenir un compétiteur, c'est devenir un athlète complet physiquement mais mentalement et au quotidien.**

Vous avez chacun vos motivations, votre idéal, votre but... La première chose à garder à l'esprit est que vous devez vous épanouir, prendre plaisir à ce que vous faites. La deuxième chose est que la meilleure manière d'atteindre son but, c'est de s'en donner les moyens. Par exemple, si je veux gagner une course, il faut commencer par être appliqué dans son entraînement. La troisième chose que je vous rappellerais est que vous n'êtes pas seul. Vous avez des parents, des entraîneurs et des amis ! C'est ensemble que nous avançons, chacun à notre rythme.

Alexandra : Un petit bouchon que j'ai toujours plaisir à voir. Tu travailles avec application et je suis très content que tu aies envie de participer à la compétition du 4 février. Tu as une belle glisse 😊

Clara : Ta fin de première demi saison fut un peu chamboulé avec l'intervention que tu as eue. Pourtant, tu réalises une belle progression sur ton 400 mètres crawl à Saint Vith. Continue à t'appliquer sur ta technique. Plus nous avancerons, plus loin nous irons dans la précision du mouvement.

Clément : Tu es malade en cette fin de demi saison et on le sent dans beaucoup de domaines. Mais je vais revenir sur ce qui se passe quand tu es en forme... Tu es capable du pire comme du meilleur. Pour évoluer, il ne faut pas s'appliquer la moitié du temps, mais tout le temps. Je sais que tu peux faire des exploits, je les attends avec impatience.

Line : Ta progression est plus calme actuellement. Je pense qu'une plus grande volonté lors des entraînements serait un élément positif pour toi. Tu es capable de faire ce qui t'es demandé, il faut juste que tu le décides (car oui, tu sais très bien te corriger 😊). Tu as encore de belles marches de progression. Avançons ensemble.

Maëva : Il est essentiel de communiquer... N'oublie pas que je te regarde nager et que, petit à petit, j'arrive à déterminer ce que tu es capable de faire. Aie confiance en toi. Par ailleurs, comme nous en avons parlé, nous allons modifier notre manière de travailler ensemble 😊

Margaux : Je vois un peu moins la petite fille toute souriante et énergique qu'il y avait début d'année. J'espère que nous allons réussir à la faire revenir 😊 À force de travail, tu vas réduire l'écart avec les autres nageuses de ton âge 😊

## Equipeement 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 sandwichs
  - 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

Monica : Vu le début de saison où je ne t'ai pas énormément vue, c'est un peu compliqué... La régularité dans la présence et l'investissement sont les clés de l'évolution. Continue à être attentive et à demander les explications nécessaires pour effectuer un bon exercice.

Pauline : Tu es dans ta première année d'entraînement et tu es épatante. Le chemin parcouru depuis le début de l'année reflète ton sérieux et ta régularité. Continue comme ça, c'est super.

Ryana : Sur tes deux derniers 400 mètres, tu nous as montré de très belles progressions. L'application lors des entraînements et la volonté au quotidien est un excellent atout.

Simon : Il faudrait que tu arrives à te détendre... Et à prendre de l'assurance. Tu t'entraînes avec sérieux et tu es entouré. De bonnes conditions pour avancer 🤔 Nous comptons sur toi.

Vos entraîneurs  
Gentiane, Natacha, Olivier



*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



**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*

## Division Canetons

**Préam...bulle...**

**Nouch ? C'est qui ça ?**

Il y a plus de 10 ans, la première fois que j'ai donné un entraînement au ChThN, j'ai eu des canetons... Je n'avais jamais donné cours (mis à part en stage à l'école), je n'avais jamais donné un entraînement de natation...Bégs m'a alors dit : « Tu as un diplôme, tu sais ce que tu peux faire... Alors ça va aller »... Et je me suis retrouvée parachutée devant une trentaine d'enfants sympa qui m'ont gentiment expliqué comment on donne un entraînement ... 😊

Par la suite, je suis passée par tous les groupes compétition en tant qu'entraîneur, par beaucoup de postes logistiques lors des compétitions et dans la vie du club (table, micro, secrétariat sportif, récupération de cartes, organisation de stages, ...)

Et me revoici maintenant de nouveau avec des canetons (entre autres, car j'ai aussi les tout-grands à St Louis les matins et les samedis) et plus de 10 ans d'expériences (12.5 si on veut être précis), un niveau 2 adeps en natation (pas de niveau 3 car depuis que je suis au club, la fédération belge de natation n'a pas organisé de cours niveau 3) et une meilleure connaissance des objectifs à atteindre, ce qui est non négligeable ...

Bref, je suis très contente de retrouver les nageurs ainsi que les JulienS lors des différents entraînements et je remercie tout le monde pour la confiance que vous me portez.

**Nouch**

**Et les Canetons dans tout cela ?**

Nos Canetons ont fait des progrès formidables en très peu de temps. En effet, nous avons eu l'occasion de bien perfectionner le crawl, le dos et la brasse. Nous avons aussi déjà travaillé les flèches, les virages et les départs et joué un tout petit peu en pap...

Il reste évidemment beaucoup de choses à apprendre (il faut en moyenne 7 ans pour former un nageur et le faire atteindre un bon niveau s'il s'entraîne régulièrement), mais nous sommes déjà très satisfaits des entraînements et compétitions qui se sont déroulées.

Un petit mot pour chacun, par ordre alphabétique :

**Baptiste** : Tu écoutes très bien les consignes et essaie de les appliquer au mieux. Tu es calme, posé et très motivé. C'est un plaisir de t'entraîner 😊. Il va falloir que nous développons ton explosivité (c'est-à-dire ta capacité à aller vite) afin que tu te réalises au max de tes possibilités. Continue sur cette voie... Cette année, tu feras les 5 manches du Challenge car tu es né en 2009 et que c'est ta première année de compet.

**Esteban** : Quelle belle énergie, un peu trop même, mais on préfère dans ce sens là (trop que trop peu) ... Essaie d'écouter un peu plus et tu progresseras encore plus vite. Tu ne sais pas tout, on est là aussi pour t'apprendre... 😊

L'explosivité et l'énergie que tu développes sont de chouettes qualités. Maintenant, il va falloir apprendre à gagner tout cela et arrêter de faire le yoyo dans l'eau.

Afin de poursuivre ton évolution, nous te proposons de faire le challenge Georges (400m) le 14 janvier. Tu ne feras donc pas la deuxième manche du challenge, mais vu que tu l'as déjà tout fait l'an passé, ce n'est pas trop grave.

**Florine** : Belle découverte de cette année. Très sérieuse, bon développement psychomoteur et bonne glisse. Attention à ne pas trop te laisser faire par les autres. Tu peux t'affirmer dans le groupe et n'aie pas peur de dire non quand les autres t'ennuient.

Cette année, tu feras les 5 manches du Challenge car tu es née en 2009 et que c'est ta première année de compet.

**Jeanne** : Petit Poisson du nom de Straeten... C'est prometteur ☺ ... Tu comprends vite les différents exercices et tu as l'air de bien t'amuser dans l'eau, ce qui est très important. Essaie de bien garder la tête hors de l'eau quand je donne les explications, c'est quand même plus facile pour écouter.

Cette année, tu feras les 5 manches du Challenge car tu es née en 2010 et que c'est ta première année de compet.

**Julie** : Dommage que nous ne t'avons pas vue à la compet du 10/12, mais je comprends tes parents qui n'ont pas voulu prendre de risques... J'ai aussi tenté de monter la côte de Deigné et c'était pas facile avec toute la neige !

Néanmoins, je me réjouis de te voir nager le 14 janvier au challenge FFBN afin de découvrir ton explosivité. En effet, même si il reste énormément de choses à corriger dans tes nages, je pense que tu fais preuve d'un dynamisme qui pourra nous surprendre.

Cette année, tu feras les 5 manches du Challenge FFBN car c'est ta première année de compet, mais comme tu es née en 2008, tu feras aussi le challenge Dauven en mars.

**Juliette** : Juliette en brasse... Ca c'est la grande claaaasse... Superbe glisse pour un enfant de ton âge. Bravo. Continue à venir le plus souvent possible, comme ton amie Margaux... Et tu continueras à faire des progrès en flèche !!!

Cette année, tu feras les 5 manches du Challenge FFBN car c'est ta première année de compet, mais comme tu es née en 2008, tu feras aussi le challenge Dauven en mars.

**Lalou** : Si tu venais un peu plus souvent, ce serait mieux... Mais on sait que cela ne dépend pas que de toi. Tu nages vraiment très très bien en dos... Et en brasse aussi quand tu prends la peine de glisser. Continue tes efforts et ça va payer...

Cette année, tu feras les 5 manches du Challenge FFBN car c'est ta première année de compet, mais comme tu es née en 2008, tu feras aussi le challenge Dauven en mars.

**Léna** : Je ne peux que t'encourager à poursuivre tes efforts. Je sais que tu n'aimes pas beaucoup la compétition, mais tu as beaucoup de force et tu pourrais faire de chouettes résultats et avoir des podiums si tu en as envie. Maintenant, cela implique qu'il faut s'entraîner et ne pas se plaindre tout le temps. Tu as une belle glisse en brasse et tu as bien compris le mouvement, en dos, quand tu te places, tu avances bien et en crawl, idem... Mais à chaque fois, c'est quand tu veux bien... C'est dommage. En natation, il faut essayer de vouloir tout le temps bien nager et alors on fait beaucoup de progrès.

Cette année, tu feras les 5 manches du Challenge FFBN car c'est ta première année de compet, mais comme tu es née en 2007, tu feras aussi le challenge Dauven en mars.

**Lucie** : La petite Louloutte de JuMa...Toute petite mais quel placement, quelle chouette glisse. Tu « sens » bien l'eau. Cela veut dire que tu es efficace avec ton corps quand il est dans l'eau et que les mouvements que tu fais servent à avancer. ( Ce qui est l'objectif mais pas toujours le cas chez tout le monde)...

Dommage que tu n'es pas venue à la compet du 14/12 car toi, aussi, on aurait aimé te voir à l'œuvre... Cette année, tu feras les 5 manches du Challenge car tu es née en 2010 et que c'est ta première année de compet.

**Martin** : Tu es dynamique, positif et souriant. C'est parfois un peu compliqué de te gérer... Si je peux te donner un conseil, fais attention aux autres !! Trop souvent, sans le faire exprès, tu donnes des coups, ou tu ne nages pas droit ☺ C'est pas grave, on est là pour t'aider, mais essaie vraiment de faire gaffe... Aussi non, une fois que tu as compris la consigne, c'est un plaisir de te voir nager...Tu progresses à vue d'œil...

Cette année, tu feras les 5 manches du Challenge FFBN car c'est ta première année de compet, mais comme tu es né en 2007, tu feras aussi le challenge Dauven en mars.

**Nathan** : Bravo pour cette première partie de l'année. Quels progrès... Tu ne dis pas grand-chose, mais on est là pour toi, donc n'hésite pas à venir vers nous si nécessaire...Continue à venir régulièrement et tes progrès continueront à être fulgurants.

Cette année, tu feras les 5 manches du Challenge FFBN car c'est ta première année de compet, mais comme tu es né en 2008, tu feras aussi le challenge Dauven en mars.

**Raphaël** : Nous aimerions te voir plus souvent. Tu es vraiment doué pour ton âge. Tu es souvent fatigué quand tu viens, mais on peut adapter à chaque fois en fonction de ton état alors n'hésite pas à venir. Cette année, tu feras les 5 manches du Challenge car tu es né en 2010 et que c'est ta première année de compet.

**Timéo** : Quelle motivation... Tu m'impressionnes. Tu es sérieux et appliqué. Tu pars parfois un peu vite. Tu es tellement motivé que tu n'attends pas la fin des explications pour démarrer ☺... Mais bon, on préfère un enfant trop motivé que le contraire. Continue sur cette voie.

Afin de poursuivre ton évolution, nous te proposons de faire le challenge Georges (400m) le 14 janvier. Tu ne feras donc pas la deuxième manche du challenge, mais vu que tu l'as déjà tout fait l'an passé, ce n'est pas trop grave.

**Tom K** : Belle révélation de cette année. Tu es vraiment chouette en crawl...et dans les autres nages aussi d'ailleurs... Beau placement et belle glisse. Reste bien attentif quand on donne les consignes et tout sera parfait. Merci pour ta bonne humeur.

Nous te proposons de faire le challenge Georges (400m) le 14 janvier car tu es vraiment performant en crawl. Tu ne feras donc pas la deuxième manche du challenge, mais nous t'invitons à venir aux 3.4.5<sup>ème</sup> manche et au challenge Dauven (en mars)

**Tom F** : Waouh... Super petit bonhomme... Tu comprends super vite ce que l'on te dit et tu sais l'appliquer directement...reste bien attentif et tout sera nickel...

Nous te proposons de faire le challenge Georges (400m) le 14 janvier car tu es vraiment performant en crawl. Tu ne feras donc pas la deuxième manche du challenge, mais nous t'invitons à venir aux 3.4.5<sup>ème</sup> manche et au challenge Dauven (en mars)

**Victor** : Chouette petit gars, toujours à l'écoute, sérieux et précis. Tu progresses calmement mais sûrement. Continues sur cette voie et tu vas bientôt décoller ... ☺

Cette année, tu feras les 5 manches du Challenge FFBN car c'est ta première année de compet, mais comme tu es né en 2008, tu feras aussi le challenge Dauven en mars.

En bref, bravo à tous et merci à tous pour votre investissement... Enfants, parents et entraîneurs... Nous sommes toujours à votre disposition si nécessaire.

**Nouch & JulienS**

#### Communication :

En théorie, chaque parent doit avoir reçu au moins 3 mails de la part de Nouch depuis le début de l'année. Si vous n'avez pas encore reçu quelque chose, merci de nous contacter au plus vite :

[theonouch@hotmail.com](mailto:theonouch@hotmail.com) ou 0485 560 565 afin de remettre vos coordonnées en ordre.



**Restaurant**

↳ Avenue de la résistance 254  
4630 Soumagne

☎ **04 370 63 00**

💬 @thefabricearonidinningroom



**bâtiments s.a. &  
maintenance**

---

**ELECTRICITE - CHAUFFAGE - SANITAIRE**

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

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

Grand-Rue, 133 – 4870 TROOZ

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

phciewerybaes@belgacom.net

*Par Sympathie*

## Groupe performance « jeune »

**Laura** : Tu es très régulière dans cette première partie d'année. Tu as bien progressé en crawl. Pour progresser aussi bien dans les autres nages, n'hésite pas à travailler bien calmement et en posant bien tes mouvements lors des phases techniques. Dans les séries, les mouvements sont toujours aussi importants, cependant, tu dois essayer de bien garder le contact avec les autres nageurs du groupe. Fais bien attention à ton entrée dans l'eau en crawl, qui est ton gros problème pour le moment. Tu dois croire en toi car tu es capable de beaux progrès techniquement. 😊

**Zoé** : Tu as réalisé un très bon début d'année. 😊 Tu es très motivée à l'entraînement et tu as amélioré pas mal de temps en compétition. Je tiens à te féliciter pour tes flèches. Au niveau technique, tu dois bien te concentrer sur la dernière poussée réalisée par la main en crawl et sur tes départs qui manquent souvent de puissance lors de la poussée sur le mur. Bravo, continue comme ça.

**Léna** : Le début d'année fut compliqué. La course à pied, ce n'est pas ton truc. 😊 Dès la mi-octobre, je t'ai senti plus motivée et plus consciencieuse. Félicitations pour tes beaux progrès chronométriques en compétition et tes flèches à l'entraînement. Au niveau technique, travaille bien ta respiration en crawl. Continue comme ça.

**Sisi** : Tu as réalisé un très bon début de saison, aussi bien au niveau scolaire que sportif. Bravo ! Tu dois encore bien travailler tes flèches, surtout la puissance placée dans tes ondulations. Attention aux bavardages dans l'eau comme dans les vestiaires. Tu dois être plus rapidement habillé pour commencer la PPG à l'heure.

**Nico** : Bravo Nico pour les progrès réalisés ces derniers mois. Tu es passé à un palier supérieur en crawl. Cependant, tu dois continuer à bien bosser les autres nages pour pouvoir être plus costaud en 4 nages. Prends bien le temps de travailler tes flèches, elles sont souvent trop courtes. Tu dois aussi nager moins rapidement dans les zones 80% pour mieux respecter tes temps et ton corps.

**Victor** : Tu réalises un très bon début de saison. Tu essayes d'être présent le plus souvent en aménageant tes horaires. 😊 Tu es toujours consciencieux et sérieux au niveau de la technique. On doit continuer à bien travailler ta respiration, ça va déjà beaucoup mieux. Ça t'aidera à réaliser des flèches longues à toutes tes longueurs mais également à tenir plus longtemps lors des courses de longues distances.

**Anne-Christelle et François**



MAITRE HORLOGER  
BIJOUTIER • JOAILLEIR  
OPTICIEN • OPTOMETRISTE

**G. DEL BIGO**



196, Avenue des Martyrs

4620 FLERON

04 358 39 72

[WWW.DELBIGO.BE](http://WWW.DELBIGO.BE)

[BIJOUTERIE-OPTIQUE@DELBIGO.BE](mailto:BIJOUTERIE-OPTIQUE@DELBIGO.BE)

**JUPRELLE**

CHAUFFAGE - ELECTROMENAGER - ELECTRICITE - SANITAIRE - MATERIAUX DE CONSTRUCTION

70, GRAND-RUE  
4870 TROOZ  
BELGIQUE

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

**DUOTOIT**

**WWW.DUOTOIT.BE**

**0476 / 40 29 02**

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



# Le mot du directeur de l'École de Nage

Chers nageurs, chers parents,

Tout d'abord, je vous souhaite une excellente année 2018 !

Nous commençons la deuxième période de cette saison et j'espère qu'elle se déroulera aussi bien que la première et que les progrès des nageurs seront au rendez-vous.

Quelques petits changements vont peut-être intervenir au niveau de certains groupes. En effet, de nouveaux inscrits pourraient arriver vu que nous commençons un nouveau trimestre. Je veille évidemment à ne pas dépasser un certain nombre de nageurs pour chaque niveau et de respecter au mieux ces niveaux. D'autre part, des changements de moniteurs peuvent survenir en fonction des horaires de ceux-ci (étudiants dans le supérieur pour certains).

N'hésitez pas à discuter avec le moniteur de votre enfant si un souci apparaît au niveau du cours en lui-même. C'est en effet lui/elle la première personne de contact et une discussion avec lui/elle permet déjà de régler pas mal de « petits problèmes ». Si la question ne peut être réglée directement avec le moniteur (par exemple en cas de demande de changement d'horaire), adressez-vous à moi. Pour un problème plus administratif, adressez-vous à la table d'accueil présente à chaque séance qui pourra répondre à beaucoup de vos questions ou vous orienter vers la personne ad hoc.

Voici également quelques petits points qui sont bons de rappeler :

- Il n'est pas nécessaire que les nageurs soient au bord du bassin « des heures à l'avance ». Etre présent 2 minutes avant le début du cours est suffisant.
- Les parents ne sont pas autorisés à rester au bord des bassins durant les cours.
- Les nageurs ne peuvent pas aller dans l'eau avant ou après le début du cours.
- Pour les plus petits, n'oubliez pas de passer par les toilettes avant d'amener votre enfant au bassin et soyez présents dans les douches lorsque le moniteur a fini son cours et l'y ramène.
- Lorsque la piscine est toujours ouverte au public (lundi 18h45, mercredi 18h et 18h45, jeudi 18h45 et vendredi 18h), les mamans accompagnées de petits garçons **doivent** utiliser soit les cabines individuelles dames, soit le vestiaire collectif dames numéro 1. Le vestiaire 2 est exclusivement féminin.

Dernier point et non des moindres, vous avez certainement lu ou entendu que la piscine de Chaudfontaine fermera en juillet 2018 pour permettre la réalisation de travaux de mise en conformité du bassin. La durée de cette fermeture est estimée à un an. Pendant cette période, votre club continuera ses activités dans d'autres bassins.

Dès que nous aurons des horaires et des lieux certains, vous serez informés. Un document récapitulant les différentes possibilités vous sera distribué et vous y indiquerez vos préférences pour la saison 2018-2019. Sur cette base, je constituerai les groupes et tenterai de répondre au maximum à vos demandes. Il est évident que les membres actuels seront prioritaires sur de nouveaux inscrits.

Merci pour la confiance que vous témoignez à notre club.

Vincent Joskin

Directeur Ecole de Nage du Ch.Th.N.

[ecoledenage@chthn.be](mailto:ecoledenage@chthn.be)

# Secrétaire indépendante



*Christine Joyeux*

**0475 / 81.84.97**

Rue de Fléron, 20  
4623 Magnée

[joyeux.christine@hotmail.com](mailto:joyeux.christine@hotmail.com)

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

## **Niveau 2: Lundi 18h45**

Paul - Emilien - Maurine - Myriam - Cathleen - Maori - Luca - Lora - Nicolas -  
Coline

Nous voilà presque à la moitié de la saison 2017/2018, il est temps de faire le point sur les apprentissages.

Je constate une grande amélioration dans vos apprentissages ainsi de que dans votre respect des consignes. Je suis contente de voir que vous venez à la piscine avec plaisir et que vous êtes motivés.

Vous êtes tous relativement au même niveau et vous êtes amplement capables 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 pour que l'année prochaine se passe au mieux. Pour varier un peu les plaisirs et au vu de ce que vous savez déjà faire en crawl et en dos, j'ai commencé à vous expliquer la brasse. C'est une technique qui demande beaucoup de concentration car il faut pouvoir synchroniser le tout.

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

Nous allons y arriver ensemble. J'y crois!

J'ai pour projet d'aller avec vous dans le grand bassin durant toute la leçon ou une grande partie après les vacances de Pâques et ce jusqu'à la fin de l'année scolaire.

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

Je vous souhaite mes meilleurs voeux pour 2018!

Aline

## **Niveau 2: Vendredi 18h00**

Marius - Adriana - Anaïs - Noah - Matthieu - Joséphine - Alice

Après 4 mois de cours, nous devons encore travailler les bases du crawl et du dos. Elles sont primordiales pour pouvoir aborder la suite.

Il nous reste encore un sacré parcours à effectuer avant la fin de l'année. Avec Sébastien, nous comptons vous amener le plus loin possible selon les capacités de chacun.

Je tiens à vous informer, chers parents, que nous allons travailler pendant 2 semaines avec le groupe à côté de nous. En effet, nous avons constaté que certains avancent plus vite que d'autres dans les deux groupes. Nous souhaitons donc former deux nouveaux groupes après avoir réévalué chaque enfant. Cela nous paraît plus judicieux pour que la progression de chacun soit la plus efficace et la plus objective.

J'aimerais aussi revenir sur la présence de Sébastien à mes côtés. Il est en formation pour devenir moniteur et être autonome la saison prochaine. Il prendra de plus en plus souvent la main lors du cours, je serai malgré tout toujours présente pour l'épauler.

Nous vous souhaitons une bonne et heureuse année 2018!

Aline et Sébastien

## **Niveau 1.5: Vendredi 18h45**

Alexandar - Sofia - Sacha - Judith - Julia - Mathéo - Tommy

Un petit groupe vraiment chouette, nous avons beaucoup de plaisir à vous retrouver chaque vendredi.

Vous commencez à bien nager sur le dos avec les bras. Nous allons tout doucement commencer à travailler les bases du crawl.

Nous allons continuer à aller 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 et nager sur le dos.

Nous constatons une belle progression chez chacun d'entre vous. Nous allons continuer de travailler de la sorte pour que vous soyez au top pour la fin de l'année et intégrer le niveau au dessus.

Je me permets aussi de m'adresser à vous chers parents car j'aimerais revenir sur la présence de Sébastien à mes côtés. Il est en formation pour devenir moniteur et être autonome la saison prochaine. Il prendra de plus en plus souvent la main lors du cours, je serai malgré tout toujours présente pour l'épauler.

Nous vous souhaitons une belle et heureuse année 2018!

Aline et Sébastien

## **Niveau 4-5: Vendredi 19h30**

Aziz - Manon B - Manon D - Alan - Célia - Elina - Manu - Marie - Edouard

J'ai commencé à vous donner cours car Marie G ne savait plus le faire car elle a pris en charge le groupe de nageurs de compétition.

Il y a beaucoup de travail à faire concernant les différentes techniques de nage. Notamment le crawl et la brasse. Vous commencez à bien gérer le dos.

Nous allons décomposer la nage en brasse pour que chacun puisse au final synchroniser le tout sans se fatiguer et s'épuiser. Concernant le crawl, on va décomposer, s'entraîner et répéter les longueurs car la répétition des techniques permet que cela soit mieux ancré dans votre tête.

Je me permets de m'adresser à vous, chers parents, car j'ai repris le groupe au départ de manière temporaire qui s'est vite transformée en définitive. Je constate avec regret que je ne pourrai pas continuer la fin de la saison à ce rythme là parallèlement à mon travail de sage-femme. Ne vous étonnez donc pas si vous voyez qu'un moniteur vient donner cours avec moi quelques semaines pour par la suite reprendre le groupe et donner cours à ma place à vos enfants.

Je vous souhaite une bonne et heureuse année 2018!

# Les groupes d'Antoine

## La team du niv 2.5 du mercredi (18h00) :

- Bastien : Bastien tu as fait des progrès, Romin et moi sommes contents mais pense à rester appliqué !
- Romane : Le travail que tu fais est très rigoureux et je t'encourage à continuer comme ça !
- Félix : Félix continue comme ça mais pense bien à faire aller tes jambes !
- Nell : Super travail Nell. Continue !
- Zélie : Ta bonne humeur met dans le groupe une super ambiance. Parfait, continue à bien t'appliquer.
- Ninon : Comme ta sœur tu mets une très bonne ambiance ! Continue à fournir le travail que tu fais.
- Héloïse : Très bon travail. Je t'encourage à continuer dans la même voie.

## Les petits du niv 1 du mercredi (18h45) :

- Cassy : Très bien Cassy tu as fait des progrès ! Continue comme ça !
- Maïssa : Maïssa, ton comportement n'est pas toujours adapté, fais des efforts ! Pense bien à tendre tes jambes.
- Lina : Je te fais la même remarque que ta sœur pour ton comportement, arrête de jouer dans l'eau, écoute un peu plus et tu verras ça ira mieux.
- Sandro : Comme tu commences maintenant, je ne t'ai pas vu beaucoup dans l'eau mais ce que j'ai vu est excellent ! Continue comme ça !

## Les dauphins du niv 1 du vendredi (18h00) :

- Nora : Je suis très content de toi, continue à t'appliquer et tu seras récompensée.
- Masha : Masha, tu appliques très bien les consignes. Reste souriante comme tu l'es !

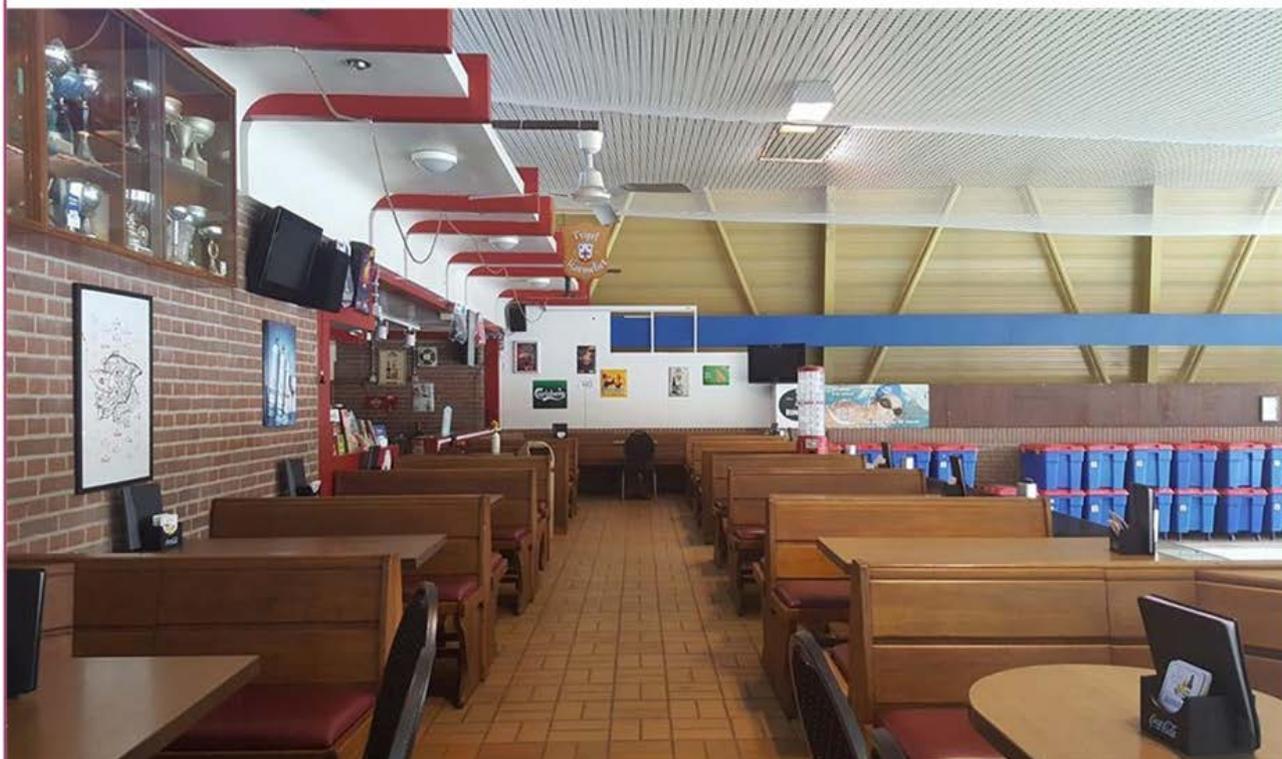
- Olivia : Excellent travail Olivia ! Continue à t'appliquer comme tu le fais !
- Elisa : Elisa je suis très content de toi, tu as fait beaucoup de progrès depuis le début de l'année. Continue !
- Lisa : Un peu timide mais ton travail est très bien réalisé ! Continue à te surpasser Lisa !
- Elise : Elise tu ne dois pas avoir peur comme ça ! Tes progrès sont excellents et tu t'appliques de mieux en mieux, continue sur cette voie là et pense bien à faire aller tes jambes !
- Charline : Ton sourire met de la bonne humeur dans le groupe, pense bien à rester concentrée pour t'appliquer correctement !
- Lucas : Je ne t'ai vu qu'une fois donc il m'est difficile de porter une évaluation mais continue et j'espère te revoir !

### Les requins du niv 1 du vendredi (18h45) :

- Wassim : Ton travail est très bien réalisé mais pense à rester concentré !
- Noémie : Le travail que tu fournis est excellent pense à rester bien appliquée.
- David-Jérémie : Très bon travail, continue! Pense à garder tes jambes tendues sur le dos.
- Oscar : Oscar félicitations, ton travail est excellent ! Pense à fermer ta bouche, l'eau de la piscine ce n'est pas bon 😊
- Hugo : Hugo il y a des progrès mais il faut absolument faire aller tes petites jambes ! Sinon continue comme tu le fais !
- Maissa : Maissa, ton comportement n'est pas toujours adapté, fais des efforts ! Pense bien à tendre tes jambes.
- Lina : Je te fais la même remarque que ta sœur pour ton comportement, arrête de jouer dans l'eau, écoute un peu plus et tu verras ça ira mieux.
- Oumar : Très content de toi ! Continue comme ça !

# Le Thema

Cafétéria de la Piscine de Chaudfontaine



Avenue des Thermes, 147B  
4050 Chaudfontaine

0475 81 41 43

*Jolet*  
Boulangier - Pâtissier



*Beyne-Heusay*  
232, Grabd Route - 041365.14.62

*Vaux-Sous-Chèvremont*  
1, rue Boden - 041367.19.15

*Fléron*  
224, avenue des Martyrs - 041358.99.93

HOTEL - RESTAURANT

PIZZERIA

*IL Castellino*

SALLES POUR BANQUETS



Avenue des Themes, 147  
4050 Chaudfontaine

Fermé les mardi non fériés,  
sauf Hôtel et Réceptions.

info@ilcastellino.be  
www.ilcastellino.be

# 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

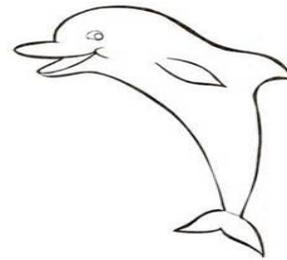
Tél : +33 467 44 76 44

[relaisdusalagou@wanadoo.fr](mailto:relaisdusalagou@wanadoo.fr)



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

## *Les groupes d'Aure.*



### **Le mardi à 17h30:**

J'ai découvert un petit groupe déjà très unis dès le début, c'est toujours un plaisir de venir vous donner cours. Continuez comme ça !!!

Adam FABRY	L'une des petites croquettes du groupe, tu as encore quelques difficultés dans ta flottaison mais nous allons continuer et tu vas y arriver. Ne te décourage pas.
Alicia IGLESIAS ANTON	Une autre petite croquette du groupe, tu as des difficultés à bien te coucher sur l'eau et donc tu as des difficultés à flotter mais nous allons continuer à travailler. Reste bien souriante.
Jules MEURIS	Nous t'avons retrouvé toujours aussi énergique que quand tu es parti et ça nous a fait très plaisir, tu as quelques problèmes dans la rotation des bas en dos mais ce n'est que le début. Continue.
Aliya RHOULEMI	Dernière croquette du groupe, tu as quelques problèmes de flottaison mais en continuant à travailler tu vas y arriver. Continue comme ça.
Lilou VRANKEN	Toujours très souriante et très énergique, essaie de te concentrer un peu plus tu ne pourras que faire mieux. Ne te décourage pas.
Elisa VRANKEN	Parfois tu me fais un excellent travail et parfois non, essaie de ne pas trop régresser ton niveau. Continue à bien travailler.
Tina YE	Petite fille très concentrée et toujours en pleine forme. Continue à bien travailler ta flottaison car tu as quelques soucis parfois. Continue à bien travailler.
Matisse VERDIN	Tu viens d'arriver dans le groupe et tu es déjà très à l'aise dans l'eau. Nous allons continuer à travailler ta flottaison et enlever ton petit défaut de pincer ton nez.

### **Le jeudi à 18h45:**

Groupe très agréable et très souriant. Toujours un plaisir de vous voir et surtout de vous voir sourire dans l'eau. Continuez comme ça!!!

Louna CHARNEUX	Tu es encore un peu craintive dans l'eau mais plus on avance et mieux c'est. Continue à bien travailler car tu en es capable
Lucie GODARD	Petite fille très souriante et très appliquée. Tu es très à l'aise dans l'eau et tu n'as aucun soucis niveau flottaison. Continue comme ça.
William LINT	Petit garçon très souvent dans la lune, essaie de te concentrer un peu plus pour améliorer ta flottaison.

Léana MOBERS	Tu n'as aucune crainte dans l'eau et tu as déjà un bon niveau, essaie de plus te concentrer pour continuer à avancer.
Arthur TAILLARD	Petit garçon toujours plein de petites histoires, tu étais très craintif au début de l'année et maintenant tu es presque un petit poisson dans l'eau. Continue comme ça.
Alice UBAGHS	Tu étais très craintive au début de l'année mais tu t'améliore de jour en jour. Continue à bien travailler et surtout garde ton sourire.
Louane VICKEVORST	Tu étais la plus craintive du groupe mais tu évolues à pas de géants, tu m'épate de plus en plus. Ne te décourage pas, tu vas y arriver.
Adam ZEAITER	Petit garçon très souriant, continue à aussi bien avancer. N'oublies pas de bien faire de la mousse car parfois tu oublies un petit peu tes jambes.

**Le jeudi à 19h30:**

Tout petit groupe très impressionnant, c'est un plaisir de vous donner cours malgré les quelques fois où vous êtes un peu plus fatigué. Continuez comme ça!!!

Ambre BOUHON	Petite fille étincelante, tu étais un peu craintive dans l'eau au début de l'année mais maintenant tout va mieux. Continue comme ça.
Elisabeth COX	Tu as fait des efforts monstrueux, continue à bien travailler pour continuer tes efforts. Garde ton petit sourire et j'espère que tu n'auras pas tout perdu pendant les vacances.
Alexandre AGNIESKA	Petit garçon toujours souriant, essaie d'être un peu plus concentré car tu es souvent dans la lune. Ne te décourage pas.

## Groupe débutante natation synchronisé du mardi et samedi cours donné par Caroline

J'ai pratiqué de la natation synchronisée en compétition durant plusieurs années, mais c'est une première de pouvoir transmettre mon savoir à des jeunes nageuses.

Je suis ravie de pouvoir travailler avec un groupe de jeunes filles aussi dynamiques et toujours souriantes.

Ces jeunes nageuses ont déjà trouvé le thème sur lequel elles aimeraient nager et j'ai donc pu leur proposer une musique qu'elles ont appréciée. Il ne nous reste plus qu'à trouver une chorégraphie. Elles ont encore beaucoup à apprendre mais je pense qu'elles sont ambitieuses et qu'elles vont m'épater d'ici la fin d'année.

Petit mot sur chacune :

**Lilou** : un très gros potentiel et ta technique est déjà très élevée, tu ressens bien la musique. Continue sur cette lancée.

**Marise** : Toujours en tête avec ta sœur, une compétition entre vous avec Lilou mais qui vous poussent vers le haut. Déjà de bonnes bases acquises, continue comme ça et ton travail paiera.

**Constance** : tu as déjà de bonne base. Toujours de bonne humeur mais n'oublie pas qu'il n'y a que deux heures d'entraînement et qu'on ne sait pas toujours tout faire.

**Charline** : Au début d'année, un peu à la traîne et fort renfermé sur toi-même, mais tu as fortement évolué au stage et tu t'es ouverte aux autres. N'oublie pas tes pointes de pieds durant les exercices.

**Coline** : Ta taille est un avantage mais tu as plus de difficulté dans le travail du gainage. Mais ta persévérance commence à ce voir et continue comme ça.

**Julia** : T'as régularité au cours fait du bien. Tu es la plus jeune du groupe et tu as du mal à t'intégrer aux autres à certain moment. Mais tu es toujours concentré lors des exercices donnés et tu écoutes toujours les conseils que l'on te donne. Continue comme ça.

Bonne continuation les filles.

Caroline

"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

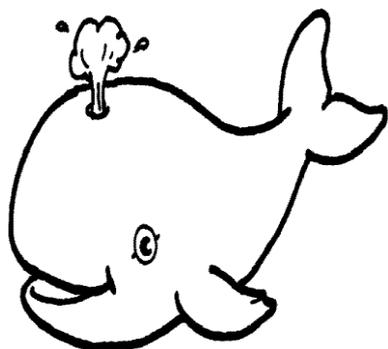
4610 Beyne Heusay

04 - 358 52 18

# Groupes de Caroline

Bonjour à tous ! Nous voilà déjà à la moitié de l'année, c'est donc l'occasion pour vous de recevoir quelques petits conseils ou félicitations 😊

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



*Ayana* : Bien appliquée, tu as super bien progressé depuis la rentrée, continue ainsi ! Tu vois que ça ne sert à rien de pleurer !

*Emilien* : Tu te débrouilles de mieux en mieux sur le dos, bravo ! Fais attention à tes pieds qui sortent trop souvent de l'eau !

*Fanny* : Tu as fait de très beaux progrès depuis le début de l'année, bravo !

*Lilou* : Pas toujours très attentif, tu essayes pourtant de bien faire les choses. Essaie de continuer comme ça !

*Emile* : De beaux progrès, je suis contente. Encore un petit effort et tu ne couleras plus du tout sur le dos, continue comme ça !

*Maissa* : Pas toujours très motivée, tu te débrouilles pourtant très bien quand tu t'appliques ! Allez fais un petit effort !

*Cathleen* : Essaie d'être un peu plus attentive et ça ira tout seul !



## Les grands du jeudi (niv.4-5 19h30)

*Louis* : Tu n'es pas toujours bien attentif, c'est dommage ! Fais un petit effort et tes progrès seront flagrants !

*Diane, Antoine et Alexandre* : Vous êtes toujours bien attentifs et vous évoluez bien, continuez comme ça !

*Soufiane et Elise* : Souriants, vous êtes toujours prêts à nager et ne rouspétez (presque) jamais ! Bravo à vous !

*Sarah et Lukas* : Parfois motivés, parfois un peu moins, vous faites pourtant bien les choses quand on vous les demande, continuez ainsi !



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

*Léa, Chloé, Anass et Noémie* : Je tiens à vous féliciter tous les 4 car vos progrès sont flagrants depuis le début de l'année ! Bravo à tous !

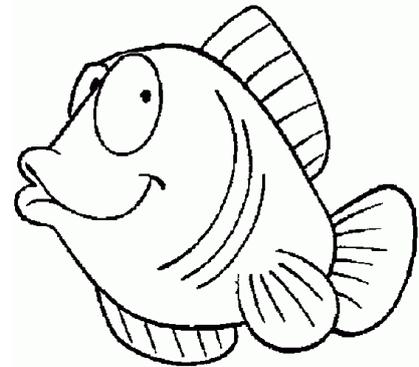
*Willy et Lucie* : Ce n'est pas toujours facile de suivre les autres mais vous restez motivés, et ça, c'est génial. Je vous félicite pour votre attention !

### Les petits poissons du vendredi avec Antoine (niv.1 19h30)

*Lélye, Lalye et Lucie* : Vous n'avez peur de rien et ne manquez jamais une chasse aux trésors. Vous vous débrouillez vraiment bien, continuez comme ça !

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

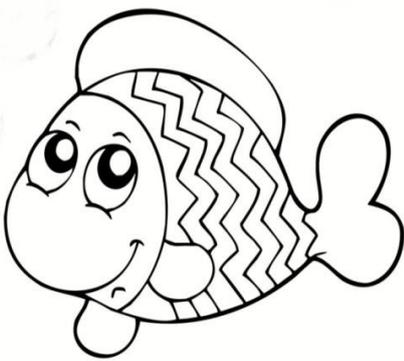
*Benjamin* : L'eau n'est jamais trop froide pour un kangourou comme toi alors fonce, et continue sur ta lancée !



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

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

*Noah* : Très motivé, tu adores venir nager et tu fais toujours bien les exercices. Bravo !



**Petit mot pour les parents** : Etant étudiante en 5<sup>ème</sup> année de médecine, je débute mes stages à partir du mois de février. J'espère évidemment pouvoir continuer à assurer mes leçons et venir vous voir chaque semaine : malgré tout, il est prévu que Séverine me remplace les jours où je ne pourrais pas être présente, nous travaillerons donc en binôme dès le mois de février pour assurer le meilleur suivi possible.

Caroline

## Vendredi 18h – couloir du milieu

Nathan, tu m'as montré que tu savais nager seul dans la grande piscine, j'espère que tu feras de même dans le petit bassin (sans t'arrêter tous les 2 mètres).

Hugo, ta taille et ton âge te permettent d'évoluer plus rapidement que le reste du groupe. Profites-en plutôt que de jouer avec Nathan. 😊

Margaux, tu as beaucoup évolué depuis septembre ; je te sens plus confiante dans l'eau. Poursuis en ce sens et garde ta motivation !

Thomas, tu écoutes et appliques les conseils que je te donne, voici la clé de ta belle évolution dans l'eau (principalement sur le dos). Garde ton bon entrain. 😊

Maïssa, ces dernières semaines, tu as évolué davantage que durant les 1<sup>ers</sup> mois. Je te félicite pour tes gros progrès. Continue ainsi !

Victoria, tu n'es pas toujours à l'aise dans l'eau, cependant tu t'appliques et t'efforces à faire les exercices du mieux que tu peux. Bravo pour ta motivation !

Eva, Bravo! Tu nages seule avec ta planche sur le dos, tu mets la tête dans l'eau, tu sautes seule. Que d'évolutions! Continue comme ces dernières semaines!

Lise, tu nages bien toute seule (pas besoin de m'appeler dès que je m'occupe de quelqu'un d'autre). Aie confiance en toi et montre-moi ce que tu sais faire... 😊



## Vendredi 18h45 – niveau 2



Rafaël, voici plusieurs leçons au cours desquelles tu me déçois... Tu n'as pas envie me dis-tu, mais j'aimerais que tu essaies de nager. On ne joue pas tout le temps dans l'eau, on est avant tout au cours pour apprendre à nager. Fais un effort...

Camille, ton extravagance est à la fois positive et négative lors de ta progression dans l'eau; tu surpasse les difficultés techniques mais tu fais aussi un peu trop la sotte. Garde cette énergie mais essaie de te calmer lors des explications. 😊

Adriel, quelle évolution! Tu progresses rapidement ces derniers temps, tant sur le dos que sur le ventre. Bravo pour ton application des conseils!

Antonain, il n'est pas toujours bon de te laisser près de Juliette avec qui tu as une réelle complicité... Cependant je trouve que tu es très mature dans l'écoute et l'application des conseils techniques que je vous donne. Bravo, belle évolution.

Adèle, quel plaisir de te retrouver. Tu as bien évolué depuis tes 1<sup>ers</sup> pas dans l'eau! Tu gardes cependant une petite peur qui s'estompera lorsque tu trouveras tes marques dans le grand bassin. Continue avec ta bonne humeur et ton entrain !

Juliette, telle une vraie puce, tu sautes dans tous les sens. Cette énergie te fait avancer à un bon rythme dans l'eau. En outre, j'aimerais que tu fasses moins la sotte avec Antonain, cela te permettra d'évoluer plus rapidement encore. 😊

Maïssa, ta bonne humeur est un réel moteur pour ta progression dans l'eau. Continue en ce sens !

Younes, tu as déjà bien évolué cette année, cependant je te rappelle de ne pas baisser les bras face aux difficultés. Poursuis tes efforts.

Hafsa, tu es appliquée lors des exercices techniques, continue ainsi !

Cassandra



## Vendredi 19h30 – niveaux 2,5 - 3

Thomas, attention à ne pas vouloir aller trop vite, cela te fatigue rapidement et entache ton évolution technique. Tu suis bien les conseils techniques donnés. Bravo!

Lucas, tu écoutes et appliques bien mes conseils. Bravo, continue ainsi !

Elyna, petit à petit tu trouves tes repères dans l'eau et cela te permet d'évoluer plus aisément. Poursuis avec la même motivation. 😊

Ema, tu n'es pas très attentive et loupes souvent les consignes. Reste concentrée afin de mieux progresser dans l'eau...

Luana, tes peurs freinent ta progression mais nous tenons bon toutes les deux et allons les affronter ensemble une à une afin que tu sois à l'aise dans l'eau!

Yassin, tu es très énergique, motivé mais pas toujours appliqué. Essaie d'appliquer davantage les conseils que je te donne quant à la position de tes bras et mains.

Léa, c'est agréable de voir ton envie d'apprendre et les efforts que tu fournis afin d'améliorer ta glisse dans l'eau. Continue ainsi!

Maelys, effectivement, apprendre à nager n'est pas toujours très facile car il faut sentir les forces de l'eau afin de comprendre comment positionner son corps. Tu progresses car tu essaies. Comme on dit, c'est en forgeant qu'on devient forgeron...

Emilie, tu fais preuve de courage, d'application et de motivation. Un bon mélange pour réussir! Poursuis tes efforts en ce sens pour devenir une vraie sirène.

Anakin, je me répète: il faut apprendre à nager correctement (afin de mieux glisser dans l'eau) avant de faire la course. Prends le temps d'appliquer les conseils donnés.

Elisabeth, tu es très, parfois trop confiante. Prends la peine d'écouter les conseils que je te donne; ce n'est pas la vitesse qui compte mais la qualité de ta nage...

Cassandra

# DEDALE

## Assurances

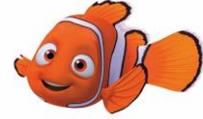


# VOTRE BOUÉE DE SAUVETAGE



**Voie de l'Ardenne 111 à 4053 Embourg**  
04/229.88.33 - [info@dedale-assurances.be](mailto:info@dedale-assurances.be)  
[www.dedale-assurances.be](http://www.dedale-assurances.be)

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



## Les babies du lundi et du jeudi

### Lundi (Avec Manon et Marine) :

**Yara :** Tu as encore certaines difficultés pour les battements de jambes mais nous te voyons progresser. C'est génial de voir que tu es si à l'aise dans l'eau.

**Juliette :** Malgré tes débuts difficiles, nous sommes fières de ta progression. Tu nages seule, tu prends ton temps pour faire les exercices et ils sont bien réalisés.

**Clémence :** Tu as toujours été très à l'aise dans l'eau, tu apprends vite. C'est vraiment super de voir ton évolution à chaque cours.

**Lucie :** Pleine d'énergie, il est toujours amusant de te donner cours. Tu évolues tout le temps et nous nous réjouissons de te voir continuer sur cette lancée.

### Jeudi (Avec Manon et Aure) :

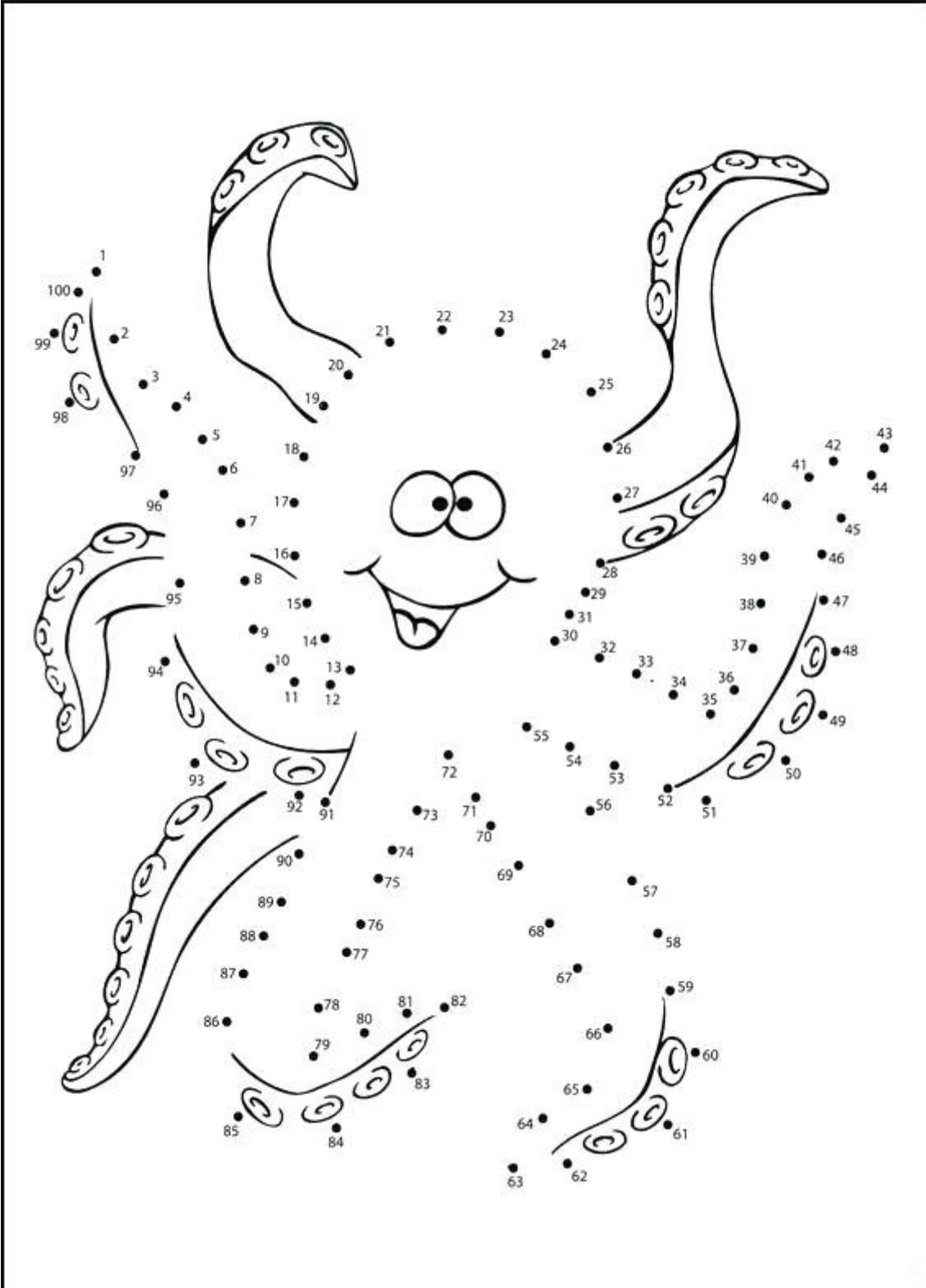
**Antoine :** C'est parfois difficile pour toi d'être concentré mais une fois que tu t'appliques, les résultats n'en sont que meilleurs. Tu évolues bien.

**Ophélie :** Tu as encore un peu peur de sauter dans l'eau mais ça viendra, nous voyons des améliorations et nous nous en réjouissons.

**Tom :** Tu es un petit garçon très souriant qui a beaucoup progressé. Ta bonne humeur et ton énergie sont agréables à voir. Bonne continuation.

**Louise :** Malgré tes difficultés, nous voyons des améliorations à chaque cours. Ne te décourage pas, nous nous réjouissons de t'aider à progresser.

**Silvio :** C'est génial de te voir de plus en plus à l'aise dans l'eau et répondre positivement aux activités. Tu es sur la bonne voie, ne te décourage pas.



# Les groupes de Charlotte

## Mardi

---

### 17h – Babys

**Alexandre** : il commence doucement à accepter de se mettre sur le dos et de se laisser manipuler pour nager, beaux progrès pour un petit garçon qui veut toujours tout faire seul !

**Luce** : les débuts ont été difficiles mais maintenant c'est un vrai petit poisson qui n'a peur de rien et qui progresse bien.

**Mathys** : un peu peureux au début, il commence doucement à se sentir à l'aise dans l'eau mais n'ose pas encore s'immerger. Avec un peu de patience on y arrivera.

### 17h30 – Niveau 1

**Elsa** : très discrète, elle fait de gros efforts pour vaincre ses peurs notamment quand il faut nager sur le dos et je la félicite pour ça.

**Gregorio** : très à l'aise en propulsion ventrale, il a encore quelques réticences quand il faut nager sur le dos. Il ose maintenant s'immerger ce qui est déjà une belle victoire.

**Kimberley** : il faut encore un peu travailler sur son appréhension de l'immersion mais elle commence doucement à se propulser sans aide sur le dos et le ventre.

**Laly** : encore un peu d'appréhension sur le dos mais elle ose petit à petit mettre la tête dans l'eau. Bravo !

**Luna** : tous les exercices ont l'air si simple à réaliser pour Luna. La flottaison dorsale est déjà acquise et la propulsion ventrale est en voie d'acquisition.

**Timéo G** : il est très à l'aise sur le ventre, encore un peu peur sur le dos mais son battement de jambes commence à être assez efficace que pour se propulser.

**Timéo W** : petit garçon débordant d'énergie, on arrive doucement à ce qu'il ait des battements de jambes efficaces pour se propulser dans l'eau.

**Victor** : belle progression tant sur le dos que sur le ventre. Continue comme cela !

### 18h15 – Niveau 1,5

**Maëva** : très discrète et très attentive, elle arrive petit à petit à nager sur le dos sans matériel.

**Sébastien** : depuis qu'il a ses lunettes de natation, Sébastien n'a plus peur de rien. On va maintenant pouvoir travailler sur la flottaison.

**Eléa** : elle prend doucement conscience qu'elle sait nager tant sur le dos que sur le ventre avec ou sans planche. Elle est capable de faire un tas de choses en natation mais ne sent pas toujours compte.

**Elise** : belle évolution chez Elise, elle nage maintenant avec deux voire une planche(s) même si, par moment, elle se fait quelques petites frayeurs.

**Noam** : Très bonne surprise ces dernières semaines avec Noam, qui, de lui-même essaye de nager sans matériel. On voit qu'il a hâte de savoir nager !

**Godric** : durant la seconde partie de l'année, on essayera de placer les mouvements de bras en dos car il nage déjà très bien.

**Mayssa** : Quand elle veut, elle sait nager tant sur le ventre que sur le dos. Avec elle aussi on va commencer à apprendre le mouvement des bras.

**Diego** : Il ne manque pas grand chose pour qu'il nage sur le dos sans matériel, avec de la persévérance et un peu de concentration il va y arriver !

**Charlotte** : depuis quelques semaines, Charlotte a fait d'énormes progrès ! Elle ne nage presque plus avec le boudin et utilise les planches.

**Victoria** : au début de l'année, elle n'osait pas sauter dans l'eau ni même se coucher sur le dos. Maintenant, elle saute dans le grand bassin et n'utilise que les planches pour nager. Beaux progrès !

**Romain** : il a pas mal progressé lui aussi durant cette première partie de l'année même s'il préfère jouer et sauter dans l'eau plutôt que de nager. Avec un peu plus d'envie, il arrivera à nager sans matériel.

### 19h – Niveau 1,5

**Tommy** : premier petit clown du mardi qui adore jouer dans l'eau mais il sait aussi se concentrer quand il le faut.

**Emrik** : deuxième petit clown qui, malgré toutes ses blagues, progresse car il nage maintenant sur le dos sans matériel.

**Lily** : toujours très attentives aux différentes consignes, elle progresse à pas de géant.

**Alexis** : il est arrivé il n'y a pas longtemps mais il se débrouille déjà très bien tant en nage ventrale que dorsale. Félicitation !

## Vendredi

---

### 18h – Niveaux 2,5 et 3

**Arthur, Timo, Emeline, Giulia, Guillaume et Eva pour le niveau 2,5.**

**Tom, Romane, Mathias, Elise, Laure, Marc, Louis, Sacha, Alexandre et Juliette pour le niveau 3.**

Chouette groupe avec des nageurs très attentifs et toujours avides d'apprendre de nouvelles choses. Continuez sur cette lancée !

Durant la seconde partie de l'année, j'essayerai de différencier les exercices en fonction du niveau des nageurs.

Niveau 2,5 : améliorer la technique en crawl essentiellement (respiration bilatérale et mouvement des bras) et peut-être commencer les jambes de brasse.

Niveau 3 : commencer l'apprentissage de la brasse.

### 18h45 – Niveaux 2,5 et 3

**Preston, Naïm, Amine, Estelle, Giulia et Noham pour le niveau 2,5.**

**Mélissa, Anaïs, Alex, Noa, Evy, Nathan, Maïssa et Myriam pour le niveau 3.**

Le groupe des « petits » clowns toujours en train de rigoler et de se taquiner. Les garçons aiment faire les petits fous tant dans l'eau qu'au bord du bassin. Néanmoins, ils savent être concentrés pour réaliser les exercices correctement quand ils le veulent. Chez les filles par contre il n'y a pas grand-chose à dire. Elles se font très discrètes et s'appliquent dans les différents exercices demandés.

Durant la seconde partie de l'année, j'essayerai de différencier les exercices en fonction du niveau des nageurs.

Niveau 2,5 : améliorer la technique en crawl essentiellement (respiration bilatérale et mouvement des bras) et parfaire la technique dos pour certains.

Niveau 3 : commencer l'apprentissage de la brasse.

### 19h30 – Niveaux 1,5 et 2 avec Sébastien

**Dorian** : beaux progrès observés chez Dorian malgré encore un peu d'appréhension dans le grand bassin.

**Romain** : il préfère jouer dans l'eau plutôt que travailler mais on voit un peu d'amélioration dans la flottaison et la propulsion.

**Eliott** : énormes progrès de la part d'Eliott cette première partie d'année ! Il essaye tous et n'a plus peur de rien sauf peut-être quand on va dans le grand bassin.

**Carla** : sur le ventre il n'y a aucun problème et à présent elle est sur le point de nager dans matériel sur le dos. Qu'elle continue sur sa lancée !

**Isra** : elle aime s'amuser et papoter avec ses copines dans l'eau mais sait aussi se concentrer quand elle veut.

**Maéline** : c'est une petite fille très discrète qui est toujours à l'écoute et grâce à cela elle apprend rapidement.

**Leila** : elle parvient doucement à nager sur le dos sans matériel et à faire tourner ses bras. Continue sur ta lancée !

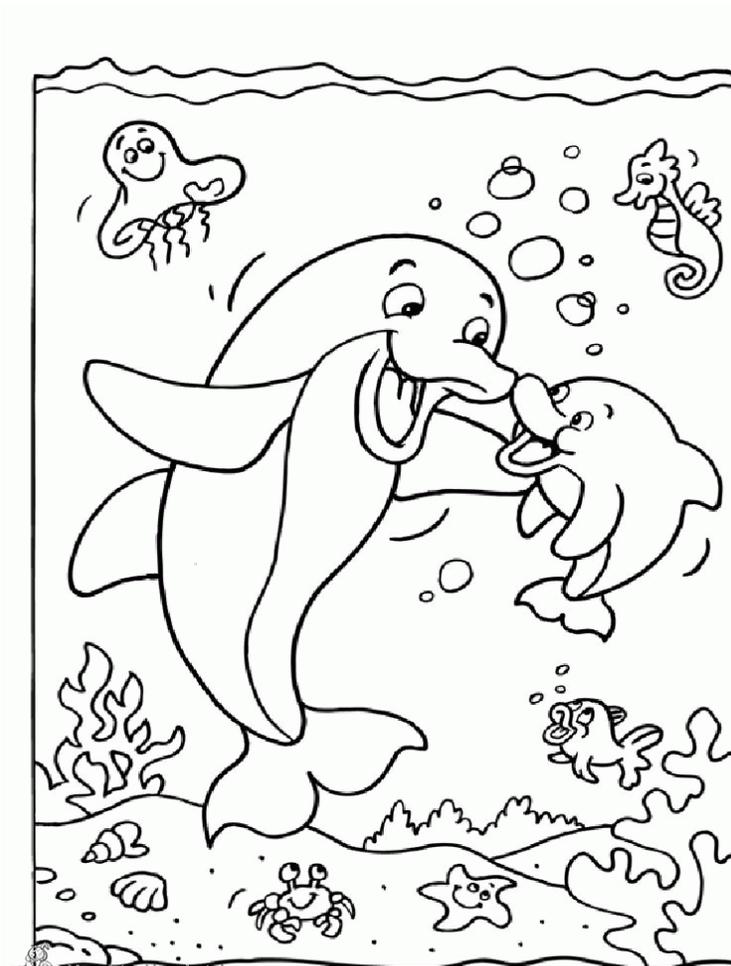
**Maël** : belle évolution chez Maël qui était un peu peureux au début mais il semble être de plus en plus à l'aise dans le grand bassin.

**Raphael** : très à l'aise tant dans le petit bassin que dans le grand, il apprend très vite.

**Léa** : toujours attentive aux consignes, on se concentrera sur l'apprentissage du crawl en deuxième partie de l'année.

**Mohammed** : belle progression aussi chez Mohammed qui est toujours très calme.

**Meriam** : très calme aussi, elle est toujours à l'écoute et concentrée durant le cours.



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

- Les objectifs fixés pour ce niveau en fin de saison sont : 200 m crawl en 6 minutes-50 m dos-50 m brasse-12,5 m papillon-tous les virages avec flèches et reprises de nage. Nous avons travaillé surtout la technique du dos crawlé, du crawl et de la brasse lors de ce 1<sup>er</sup> quadrimestre.  
Dès la rentrée, nous allons travailler l'apprentissage des virages, des flèches, et le perfectionnement des nages lors d'exercices techniques dans le petit bassin.

DARIMONT Lilou : Tu es arrivée dans mon groupe en septembre, ta -bonne humeur et ta motivation sont un vrai plaisir. Applique-toi bien lors des exercices de technique.

DELHEZ Valentin : Tu es toujours très motivé, et c'est vraiment très agréable. Veille à ne pas toujours vouloir aller trop vite mais à bien t'appliquer, tu t'amélioreras mieux. Attention de rester attentif aux consignes.

HOUBIE Sarah : Voici la 2<sup>ème</sup> saison que tu entames dans mon groupe et tu fais de gros efforts pour t'appliquer, continue comme ça, ceux ci sont payant, tu évolues bien. Travaille encore ton battement de jambes, tu verras, tu avanceras encore mieux.

STITOU Btisan : Arrivée dans mon groupe au mois de septembre, tu es motivée et évolue bien. Attention de bien positionner tes pieds lors de tes battements de jambes, cela te permettra d'avancer beaucoup mieux.

STITOU Sulayman : En route pour cette 2<sup>ème</sup> saison dans mon groupe, tu as vraiment bien progressé. Pareil que pour ta sœur, prends garde au positionnement de tes pieds lors des battements de jambes.

TRICARICO Naélye : Tu as rejoint mon groupe en septembre, tu es toujours très attentive aux consignes et conseils, tu es courageuse aussi, c'est un réel plaisir. Tu travailles désormais sur de plus longues distances, continue comme ça.

VASSART Emilie : Tu as aussi rejoint mon groupe en septembre, et tu as déjà bien progressé depuis. Pense à bien travaillé ton battement de jambes aussi bien en dos qu'en crawl, cela te permettra de progresser encore mieux.

WEGNEZ Elisa : Tu as intégré le groupe en septembre, tu es toujours motivée et de bonne humeur. Tu fais attention de respecter les consignes et conseils donnés, continue comme ça. Un petit effort pour les battements de jambes te permettra d'évoluer encore mieux.

GIROUL Gaspar : Tu as rejoint le groupe seulement début décembre, et tu y as trouvé ta place sans soucis. Tu es très attentif et appliqué. Je suis certaine que tu vas très vite améliorer ta technique de nage.

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

- Les objectifs fixés pour ce niveau en fin de saison sont : 200 m crawl en 6 minutes-50 m dos-50 m brasse-12,5 m papillon-tous les virages avec flèches et reprises de nage. Nous avons travaillé surtout la technique du dos crawlé, du crawl et de la brasse lors de ce 1<sup>er</sup> quadrimestre.  
Dès la rentrée, nous allons travailler l'apprentissage des virages, des flèches, et le perfectionnement des nages lors d'exercices techniques dans le petit bassin.

COLAK Emre : Tu es motivé et as un bon niveau, encore quelques petites améliorations techniques te permettront de progresser encore et faciliteront ton endurance.

DEWEZ Charles : Tu es toujours de bonne humeur, et fais de ton mieux pour respecter les consignes et conseils que je te donne. Tu as besoin d'améliorer ta technique en brasse, surtout au niveau des jambes mais continue comme ça, tu y arriveras. Bravo pour ta participation à la 1<sup>ère</sup> compétition.

FRAITURE Charlotte : Tu es arrivée dans mon groupe en septembre, pleine de motivation, c'est très agréable. Tu as un très beau style en brasse, tu glisses bien sur l'eau. Un petit effort en battements de jambes te permettra d'évoluer encore plus.

GODARD Noémie : Tu as commencé dans mon groupe en septembre, et tu es toujours souriante et appliquée. Tu fais en sorte de respecter les consignes et de te corriger lorsqu'il le faut. Continue ainsi, tu verras que tes efforts payeront.

VANGRAMBEREN Félix : Tu as bien intégré le groupe et c'est très agréable. Tu as un bon style en brasse, la technique crawl reste à améliorer mais vu que tu respectes bien les consignes, ce n'est qu'une question de temps et d'entraînements.

### 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 entraînements 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 ;-)

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

**Yohan** : Te voilà à la 2<sup>ème</sup> saison dans ce groupe, et tu as récupéré une belle condition physique, tu as amélioré tes techniques de nage mais Également ton endurance. J'espère te revoir un peu plus aux entraînements.

**Manon** : Tu as rejoint le groupe en septembre. Tu es arrivée sans avoir le niveau nécessaire, mais ta motivation et l'entraînement t'ont permis de l'atteindre ainsi que les objectifs fixés en début de saison. Continue ainsi, tes efforts payent.

**Loralie** : Inutile de te dire que ton niveau est bon, tu le sais, vu de l'entraînement suivi avant. Continue de la sorte, c'est vraiment positif. Un petit point à améliorer, le positionnement de tes mains en brasse, pense-y.

## Les nageurs d'Emilie ; lundi 18h45.

-Charles : Même si tu fais un peu le zigoto des fois, quand tu es dans l'eau tu fais toujours du mieux que tu peux et ça se voit ! Continue sur ta lancée. 😊

-Clara : Comme ton frère tu n'écoutes pas toujours ce qu'il faut faire et tu es un peu dans la lune, à part cela je n'ai rien à redire ! Tu t'appliques et écoutes les conseils !

-Luca : Je n'ai pas souvent de remarques à te faire, si ce n'est que tu ne fais pas toujours le bon exercice. Essaie d'écouter un peu plus et ce sera super !

-Manon : Très sage, tu écoutes les consignes et fais de ton mieux ! Tes efforts paient Manon, continue comme ça c'est un très bon comportement pour progresser.

-Oscar : Tu gigotes beaucoup et n'es pas toujours attentif aux consignes mais, malgré ça, quand tu t'y mets et que tu te concentres, ta technique est meilleur. Essaie de te concentrer un peu plus ce semestre et ce sera super !

-Lucie : Tu écoutes les consignes et les conseils, je n'ai pas souvent à te faire de remarques, continue comme ça. 😊

-Robin : Tu es très consciencieux et demande toujours à être corrigé, c'est super Robin mais n'hésite pas à avoir un peu plus confiance en toi !

-Loubna : Tu as une bonne technique et tu es très attentive. Dommage que je ne te vois pas un peu plus souvent ! 😊

-Alex : Toujours motivé et attentif, tu réalises les exercices correctement et écoutes les conseils. Rien à redire, continue comme ça !

-Lésia : Tu es bien appliqué et réalises toujours correctement les exercices. Maintenant il faut encore travailler sur la flexion des pieds quand tu nages la brasse ! On travaillera beaucoup ça ce semestre.

-Rhania : Je n'ai pas souvent de remarques à te faire et tu t'appliques bien, continue comme ça Rhania ! 😊

-Fares : Toujours très motivé et de bonne humeur, c'est super! Maintenant il faut aussi savoir ralentir pour pouvoir un peu plus s'appliquer pendant les exercices. 😊

-Giulia : Des fois un peu dissipée, mais quand tu es dans l'eau, tu n'hésites pas à faire le mieux que tu peux ! Continue comme ça mais en écoutant un peu plus les consignes.

-Ellie : Une vraie tête en l'air ! Pourtant quand je te regarde, tu te corriges automatiquement. Tu devrais le faire à chaque fois. 😊

-Thomas : Dommage que tu n'es pas un peu plus sérieux quand je demande de faire un exercice car quand tu écoutes, tu nages comme un poisson dans l'eau !

# SPRL Nadine Moyano

0470/062.162



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

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

**Rue des Peupliers 46 à 4623 Magnée**

10% de réduction sur présentation de ce bon

**P**  
JOHAN  
**PULFER**

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

Rue Lombry, 23  
4920 Nonceveux

PRESTATION DE SERVICES

TVA : BE 0538 541 030

pulferjohan@gmail.com

0497 071 081

## Les groupes de Joséphine

**Le jeudi à 18h45** - niveau 4/5

Bonne année les pioupious! J'espère que vous avez passé de bonnes fêtes et que vous vous êtes bien amusés.. Alors un petit topo de votre 1/2 année... Tout d'abord un message général, l'objectif de fin d'année c'est de maîtriser le papillon donc préparez vos poumons! Après avoir bien travaillé les jambes, on va s'attaquer aux bras... Et ce n'est pas une mince affaire.. But yes we can !

*Jérémie:* Bravo! Tu t'appliques, tu es dynamique! Continue comme ça!

*Hadrien:* Toujours à l'écoute, tu fais des progrès. On doit juste encore un peu corriger les mouvements de bras en brasse mais je sais que tu vas y arriver sans problème. Continue sur ta lancée!

*Sacha:* Quand tu n'es pas trop excité à l'idée d'être en tête du peloton et que tu t'appliques, tu nages très bien! Pour la fin de l'année, en plus du papillon, on va essayer de corriger ton mouvement de ciseau en jambe de brasse. Go go go !

*Charlotte:* Rien à redire sur ta nage, très dynamique et belle technique. Encore un peu dans la lune mais tu t'améliores aussi à ce niveau! Continue!

*Sébastien:* Je ne t'ai pas beaucoup vu ce début d'année, mais tu t'appliques et tu es à l'écoute de mes remarques. Continue comme ça!

*Grégory:* Que de progrès! C'est un plaisir de te donner cours, tu t'appliques et ça se ressent beaucoup dans ta technique de nage. Bravo! Continue comme ça!

*Luka:* Arrivé en cours de route, je comprends pourquoi on t'a fait monter de groupe! Toujours le sourire et la pêche, tu t'appliques et t'améliores à vue d'oeil. Continue comme ça!

On se voit en février, je serai remplacée par Séverine le mois de janvier car je suis en examen. A très vite pour la suite de l'aventure! Kisses !



PS: Allez voir sur youtube une vidéo de Michael Phelps qui nage un 200m papillon, c'est ce que vous devez être capable de faire le 30 juin ;-)

## **Le jeudi à 19h30 - Les masters**

Bonne année! J'espère que les fêtes ont été bien arrosées, maintenant il est temps de reprendre le chemin de la piscine... J'en profite pour vous faire un petit topo sur le début de votre saison! Pour vous bien-sûr l'objectif de l'année n'est pas d'apprendre le papillon... Trop facile ça! Le but c'est de se détendre et de profiter de 45 minutes sans enfants (le rêve)... Tout en se musclant!

*Adrien:* Belle technique de nage! Bravo!

*Bernard:* Ça fait un petit moment que je ne t'ai plus vu, j'espère que tout va bien!

*Anne-Françoise:* Toujours appliquée, tu nages très bien!

*Ingrid:* Toujours motivée, tu t'appliques! Continue sur ta lancée.

*Andrew:* Toujours en quête de dépassement de soi, ça fait plaisir à voir. Continue!

*Nicolas:* Etonnamment rien à redire sur la technique de nage ;-). Bravo!

*Marthe:* Que de progrès, toujours motivée, c'est un plaisir de te donner cours! Même si parfois tu es atteinte de logorrhée ;-). Continue comme ça!

*Morahd:* Toujours motivé et minutieux! Continue comme ça!

*Sara:* Toujours un plaisir de te donner cours, tu nages très bien! Continue comme ça!

*Aurélie:* Motivée et minutieuse, on voit bien que tu as la pêche quand tu nages. C'est un plaisir de te donner cours. Bravo!

*Catherine:* Toujours fidèle et régulière, tu t'appliques et cherche toujours à faire de ton mieux. Bravo!

On se voit en février, d'ici là je vous laisse reprendre le rythme calmement avec Séverine (quoique...)!

# Les groupes de Marie G

## Le niveau 2 du mardi 19h :

Romain : Il faut juste sortir un peu plus le bidou et faire aller tes jambes en dos, ça ira beaucoup mieux ! Sinon c'est très bien et tu ne dois pas avoir peur de la grande, c'est la même chose que la petite piscine 😊

Isra et Klara : Soyez toutes les deux toujours bien concentrée toute la leçon, sinon le dos est presque bon ! On attaque le crawl à la rentrée ;-)

Lise : Tu t'améliores chaque leçon, tu es bien concentrée, continue comme ça ! Le dos est beau maintenant on passe au crawl 😊

## Le niveau 2 du mercredi 18h :

Naëlle : Un peu plus de jambes et sortir bien le bidou en dos et il sera bon, une belle progression depuis le début de l'année ! Bravo 😊

Adriel : Très beau dos, on attaque le crawl comme des chefs maintenant ;-)

Lilou : Il faut juste que tu fasses tourner les bras un peu plus vite en dos et ce sera nickel ! Reste toujours bien concentrée, on attaque le crawl maintenant 😊

Lisa : 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 😊

Maxine : On va travailler encore un peu les jambes en dos pour ne plus que tu t'arrêtes sur une longueur, tu t'améliores depuis le début de l'année, bravo !

Camille : Ton dos est pas mal du tout, il faudrait juste que tu écoutes un peu plus les consignes pour ne pas te tromper quand on commence un nouvel exercice sinon c'est très bien 😊

Bruno : Continue comme ça Bruno, 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 ;-)

Sohayla : Félicitations, je vois une belle progression depuis le début de l'année, tu es appliquée et c'est très bien 😊

Achille : 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 😊

## **Le niveau 1.5/2 du mercredi 18h45 :**

Maëva : Ton dos est pas mal du tout manque un tout petit peu de jambe et ce sera parfait, il faudrait juste que tu écoutes un peu plus les consignes pour ne pas te tromper quand on commence un nouvel exercice sinon c'est très bien 😊

Younes : Après les deux grands frères, le petit frère 😊 C'est pas mal, tu t'améliores bien, le dos est pas mal on va passer au crawl maintenant !

Martin : Reste toujours bien concentré sur ce que tu fais, le dos est vraiment bien maintenant on va passer au crawl comme des chefs 😊

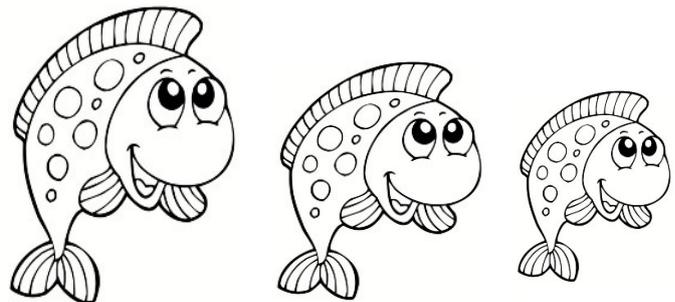
Jules : Concentre toi bien lors des exercices et joue un peu moins avec ta soeur, tu t'améliores de leçon en leçon, encore un petit effort au niveau des jambes et du bidou en dos et tu deviendras un vrai poisson !

Victoria : Tu progresses Victoria, 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 et ne plus regarder où je suis car tu nages très bien ;-)

Mayssa : Tu t'améliores de leçon en leçon et tu viens toujours avec le sourire ! C'est très bien, continue ainsi ;-)

Louise : Ton dos est presque parfait, on attaque le crawl comme des chefs maintenant ! Il faut juste jouer un peu moins avec ton frère et tout ira bien 😊

Kenza : Concentre toi bien et ça ira tout seul pour le crawl ! Continue comme ça ;-)



## Les groupes de Marie M

### N4-5 le mardi avec Marie (18h15)

**Yaëlle** : C'est toujours très agréable de travailler avec toi, de voir ton grand sourire et de te voir t'appliquer à chaque exercice (même si ce n'est pas ce que tu préfères). Continue comme ça !

**Noah** : Bien que ce ne soit pas ta première année dans ce groupe, n'oublie pas qu'il reste toujours des choses à apprendre et à perfectionner et qu'il faut rester attentif aux exercices. Continue à être aussi souriant chaque semaine !

**Charly** : Tu as fait beaucoup de progrès depuis le mois de septembre, notamment en brasse mais rappelle-toi que le but n'est pas d'aller plus vite que le voisin. Concentre-toi pour faire les exercices correctement et je suis certaine que tu amélioreras ta vitesse aussi !

**Ntwali** : Tu nages très bien quand tu t'appliques mais j'aimerais que ce soit le cas un peu plus souvent. Il te reste encore plein de choses à apprendre pour te perfectionner alors reste attentif et les progrès suivront.

**Kinja** : Tu as bien amélioré ta brasse et ton crawl au cours de ses derniers mois, notamment au niveau des flèches et des virages mais essaie de d'appliquer en dos également. Respecte les consignes et essaie de ne pas trop trainer dans les vestiaires pour t'habiller afin de pouvoir commencer en même temps que les autres.

**Mathias** : Tu as fait beaucoup de progrès depuis que tu es arrivé dans ce groupe, surtout en ce qui concerne la brasse. Tu fais beaucoup d'efforts et cela se ressent alors je ne peux que te demander de continuer sur cette lancée!

**Alexis** : Tiré par ton grand frère, tu as fait énormément de progrès durant cette première partie de l'année et ce, même si tu es plus jeune que les autres et que ce n'est pas toujours de les suivre. Continues à t'accrocher ; tes efforts portent leurs fruits !



#### **N4-5 le mardi avec Marie (19h)**

**Luka S.** : Tu es le plus grand et le plus rapide de ce groupe mais n'oublie pas qu'il te reste toujours des choses à améliorer. Applique-toi et concentre-toi !

**Clémence** : Tu es souvent discrète et concentrée lorsque tu nages. Tes progrès se font ressentir notamment en crawl où tu commences à affiner ta technique en faisant régulièrement des flèches et en essayant de faire les virages. Continue comme ça !

**Aziz** : Tu t'appliques de plus en plus lorsque tu nages mais essaie de rester bien attentif aux consignes, même quand tu as envie de jouer avec Alan ! Continue à perfectionner ta nage !

**Célestine** : Calme, discrète et très appliquée, je ne sais pas trop quoi te dire à part de continuer comme ça...

**Manon** : Tout comme Clémence, on ne t'entend pas beaucoup lorsque tu es dans l'eau (hors de l'eau c'est autre chose☺) et tu t'appliques un maximum même si certaines choses sont plus dures que d'autres. Continue à être aussi attentive et aussi souriante !

**Luka W.** : Tu nous as rejoints en cours de route et tu nous as montré que tu avais tout à fait ta place dans le niveau au-dessus ! Tu es toujours souriant et à l'écoute des conseils et cela porte ses fruits ; tu ne cesses d'améliorer toutes les nages. Continue comme ça !

**Alan** : Tu es arrivé y a peu de temps dans ce groupe et ne te connais pas encore très bien mais j'ai vite remarqué que tu aimais beaucoup jouer. N'oublie pas qu'il y a toujours un moment pour s'amuser mais avant il faut faire les exercices demandés en s'appliquant un maximum.

#### **Loisir du mardi**

Il n'y a pas grand-chose à dire car vous êtes assez cool comme groupe et votre bonne humeur chaque semaine fait plaisir à voir ! Tout le monde à nage à son rythme et respecte les exercices même si certains, comme les jambes, ne sont pas super excitants ... Mes remarques sur votre technique sont toujours écoutées un max et certains font beaucoup d'effort pour se dépasser sur certains exercices du coup j'ai juste envie de vous dire de rester comme vous êtes !

Par contre je pense que la séparation en deux groupes avec d'un côté un entraînement plus ludique et de l'autre un entraînement plus physique plait à la majorité d'entre vous mais si vous avez des envies particulières n'hésitez pas à venir m'en parler !

Marie

# Les Groupes de Marine

## Lundi - Niveau 1,5

BILLEN Ethan : Bonne évolution pour le dos crawlé. Attention à ne pas aller trop vite! Essaie d'être un peu plus attentif aux consignes données. 😊

DA COSTA Sofia : Un grand pas en avant en ce qui concerne la nage sur le dos. Tu sembles plus à l'aise ! Continue à bien travailler et à bien écouter, tu es sur la bonne voie 😊

DELLICOUR Marius : Bonne évolution dans l'ensemble! Mais fais attention à tes mouvements, ne va pas trop vite. Concentre toi bien, pousse bien ton ventre et tend bien les jambes. 😊

DEWEZ Martin : Bonne évolution autant sur le dos que sur le ventre mais fais attention sur le dos, concentre toi davantage pour effectuer des beaux mouvements. Tu sais le faire, ne bacle pas ton travail 😊

HAMDINI Kenza : Bonne évolution pour le dos et le ventre. Essayes de ne plus t'arrêter en cours de route, tu en es capable. Continues comme ça, c'est très bien 😊

LAAGADI Hafsa : Sois attentive aux consignes données, concentre toi un peu plus. Bonne évolution concernant le dos crawlé. Le ventre est en voie d'acquisition. Continue comme ça 😊

RANDAXHE Téo : Bravo pour ton évolution flagrante de ces dernières semaines ! Sur le dos, pense bien à tendre tes bras afin qu'ils soient tendus et qu'ils touchent tes oreilles. Continue comme ça, tu as fait un grand pas en avant ! 😊

ROLLIN Mathéo : Toujours le sourire, toujours motivé. Tu commences à avoir le dos crawlé, pousse bien ton ventre et regarde bien le plafond. Continues comme ça! 😊

VALANDRO Soline : Beaux progrès sur le dos et de manière générale. Continue à bien travailler comme tu le fais ! Tes progrès font plaisir à voir 😊

INGUANTA Masha : Bonne évolution Masha! Tu y es presque pour le dos crawlé! Continue à être motivée comme tu l'es 😊

## En général :

De manière générale, l'ensemble du groupe évolue bien. Le dos crawlé est presque acquis chez tout le monde, l'objectif de la première partie de l'année est donc atteint ! Nous sommes confiantes pour la suite de l'année, les enfants restent motivés et viennent avec le sourire.

Néanmoins, nous remarquons avec Séverine qu'une différence de niveau commence à se faire sentir. Afin que chacun puissent évoluer à son rythme et recevoir les conseils appropriés, le groupe sera divisé en deux dès la rentrée de janvier. Une partie des enfants continuera avec moi, l'autre partie continuera les leçons avec Séverine. Les objectifs à atteindre sont identiques dans les deux groupes mais cela va permettre un apprentissage adapté à chacun.

Marine 😊.

## GROUPES DE MEHDI

### Jeudi 18h45:

Manon : Manon est la plus jeune nageuse du groupe et pourtant elle a énormément de qualités et un bagage technique assez avancé pour son âge. Elle a tout à fait sa place dans ce groupe de nageur. Elle a l'avantage de comprendre facilement les mouvements et de pouvoir les répéter dans l'eau assez facilement. Parfois tête en l'air durant les explications elle essaye quand même toujours de faire de son mieux durant les longueurs et cela porte ses fruits. Déjà l'an passé durant les cours dans le petit bassin, Manon avait des facilités, sans doute que les cours de Sabine ont été très importants pour elle. Continue comme ça.

Rhania : Belle évolution aussi durant cette première moitié d'année. Notamment sur le plongeon qu'elle réussit désormais une fois sur deux. Rhania doit être plus calme lorsqu'elle nage. Si je ne la suis pas elle a tendance à aller trop vite, se fatiguer et nager n'importe comment, or une fois qu'elle prend son temps, ses mouvements sont beaucoup plus justes et efficaces. Continue dans cette voie.

Emilie : Emilie a une très belle brasse, je la prend souvent en exemple pour cette nage car elle a une belle coordination des membres supérieurs et inférieurs. De plus ses mouvements sont très justes. Par contre j'aimerais qu'Emilie se concentre un peu plus lorsqu'elle nage sur le dos et sur le ventre (crawl) car elle a les capacités pour réaliser de belles nages mais j'ai l'impression qu'elle ne croit pas en ses capacités et elle part dans tous les sens si je ne la suis pas du début à la fin. Si je ne la suis pas Emilie s'arrête plusieurs fois sur la longueur, or s'accrocher au mur ne permet pas d'améliorer sa nage.

Concentre toi et tu progresseras très vite Emilie.

William : Ce petit monstre de William nage excessivement bien, mais qu'est ce qu'il est dissipé et qu'est ce qu'il aime s'amuser pendant le cours. Je ne peux pas lui reprocher car j'étais pire que lui étant enfant. Je pense quand même que depuis l'an passé il arrive à se concentrer beaucoup mieux. Il a un beau dos, une belle brasse et un beau crawl, il n'aura aucune difficulté à apprendre les virages en ce début de deuxième partie d'année.

Aliyah: Nage vraiment de mieux en mieux et a un bon niveau dans les 3 nages. De plus son plongeon s'améliore vraiment. Cela est normal lorsque l'on est sérieuse, concentrée et que l'on s'applique sans arrêt de la première minute de cours jusqu'à la dernière. Même si elle avait une appréhension à venir nager avec moi, je pense qu'elle a facilement mis de côté cette "peur" et cela se fait ressentir dans sa nage. Elle a eu la chance d'avoir Caroline l'an passé qui a fait un très bon travail avec Aliyah. Elle n'aura aucun mal à apprendre les virages durant les mois qui arrivent. Super continue comme ça.

Noah: A un bon niveau dans les trois nages, généralement sérieux et concentré sur ce qu'il fait. Parfois il veut aller trop vite dans ses nages et cela se transforme en n'importe quoi

alors que la majorité du temps il nage vraiment bien. Noah n'a aucune difficultés à exécuter les mouvements dans l'eau . Par contre il a beaucoup de mal à réaliser le plongeon correctement. Il lui manque pourtant un élément assez facile à corriger, le fait de garder la tête rentrée. Chaque fois qu'il plonge il tire la tête et casse son plongeon. Je suis certain qu'il y arrivera avant la fin de l'année. Concentre toi la dessus et ce sera parfait.

Lésia: Appliquée , concentrée, sérieuse, courageuse, que dire de plus ? Cela se voit dans sa nage elle nage de plus en plus souplement et ne se fatigue presque plus lors des longueurs. Très bien Lésia.

AAliyah: Est très courageuse car elle n'est pas des plus à l'aise dans l'eau et pourtant je vois qu'elle veut bien faire durant chaque longueur. Cela porte ses fruits c'est indéniable elle nage de mieux en mieux et s'arrête de moins en moins sur les longueurs. Le problème est que comme la technique n'est pas encore très fluide et totalement intégrée, beaucoup de ses mouvements sont inefficaces et la fatigue facilement, ce qui lui demande de respirer souvent et l'essouffle. Or lorsqu'on est essoufflée on n'arrive plus à garder une technique efficace. Elle doit travailler encore sur deux axes, la respiration et la technique mais en gardant cette attitude et ce courage elle ne peut que s'améliorer.

Mehdi: est celui qui pour moi a le plus évolué dans les trois nages. Il est arrivé avec un bagage technique faible et pourtant il a rattrapé pas mal de ses copains de nage. Il doit encore travailler sur ses battements de jambe mais je suis certain qu'il va encore s'améliorer car son attitude et sa détermination ne peuvent que le mettre sur le bon chemin.

Jeudi : 19h30
---------------

Asma : Je pense que c 'est la deuxième ou la troisième année qu'elle est avec moi. Tous les efforts fournis les années précédentes portent désormais leur fruit car Asma nage vraiment bien sur le dos et comprend facilement le crawl mais cela n'est possible que parce qu'elle travaille correctement à chaque cours depuis des années. Je suis très content de son amélioration fulgurante.

Nora et Ophélie : Lorsqu'elles sont arrivées elle étaient vraiment loin derrière tous les autres au niveau technique mais le fait qu'elles travaillent sérieusement et qu'elles soient assez bien concentrées durant les cours leur a permis de rattraper voir dépasser certain de mes autres nageurs. Je suis extrêmement content de leur progrès et de leur évolution durant ces 4 mois de nage avec moi. Continuez ainsi les filles.

Pauline : A eu un coup de mou durant les 4 mois. Elle ne voulait plus trop nager et pourtant elle a de belles capacités et je suis très content du niveau auquel elle se trouve en ce 1 janvier 2018. Elle se débrouille très bien sur le dos et en crawl il ne lui manque que le plus dur, la respiration. Après son petit coup de mou j'ai retrouvé une Pauline différente et très appliquée dans ce qu'elle fait. Est ce qu'elle aurait gagné en confiance en soi? J'en suis certain.

Cyril: Lorsque je travail avec Cyril mon premier but est d'abord de canaliser son énergie ensuite de faire en sorte qu'il utilise cette énergie dans sa nage. C'est d'ailleurs pour cette raison que je fais énormément nager mes enfants. A cet âge ils ont besoin de bouger beaucoup et ne peuvent pas encore se concentrer sur des longs discours. Ils ont donc besoin de nager et bouger énormément. Cyril a un bon niveau mais seulement lorsqu'il arrive à se concentrer correctement.

Robin: A un bon niveau est vraiment là où il doit être à ce moment de l'année. Ce qui m'embête un peu c'est que lorsqu'avec Cyril ils se mettent à jouer, ils ne se concentrent plus et tout les deux font n'importe quoi. Après je le comprend très, ils restent des enfants et dans l'ensemble le travail que Robin fournit est bon. La preuve son niveau en dos et son niveau en crawl. Il commence à bien respirer. Ce qui est le plus difficile à apprendre.

Terry: Nage excessivement bien car il a la capacité à utiliser son énergie débordante en énergie utile pour la nage. Comme ses mouvements sont efficaces car il a très vite compris les techniques, il ne lui reste plus qu'à pousser un petit peu sur l'eau pour avancer. Cela lui permet de ne pas être essouffé en fin de longueur. J'espère qu'il continuera comme ça la deuxième partie de saison.

Manon: A quand même évolué au niveau du battement de jambe sur le dos. De plus elle arrive à faire tourner les bras sur le dos. Il faut qu'elle essaye d'aller moins vite dans ses mouvements et juste de se calmer sur l'eau. Elle n'a pas confiance dans ce qu'elle peut faire donc n'est pas à l'aise sur l'eau donc va beaucoup trop vite dans ses mouvements. Sur le ventre j'aimerais qu'elle réalise une longueur sans mettre le pied au sol. Le seul moyen est qu'elle accepte de mettre le visage sous l'eau.

J'espère que le déclic se fera rapidement pour qu'elle ait le temps de travailler son bagage technique car tant qu'elle n'acceptera pas de mettre le visage sous l'eau elle sera bloquée.

# LES GROUPES DE SEVERINE

MARDI – 17H30 – NIVEAU 2

<b>FABRY</b> Arthur	Belle évolution Arthur tant sur le dos que sur le ventre. Les mouvements commencent à être plus fluides. Cependant, tu dois continuer à faire attention aux mouvements de tes jambes. Il faut penser à bien les tendre et non faire des mouvements de pédalage. Cela te permettra d'être plus efficace. Pense à écouter davantage afin de te corriger, tu évolueras encore plus vite.
<b>MEUNIER</b> Charly	Belle progression sur le dos de manière générale. Cependant pense à bien pousser le ventre vers le plafond ainsi que faire de la mousse avec les pieds. Tu es capable et tu sais le faire ! Beaux progrès sur le ventre aussi. Essaie de te concentrer davantage et de t'appliquer encore plus, tes progrès sont le fruit de ton travail ! Continue comme ça ☺
<b>CHEN</b> Maxime	Tu progresses à ton rythme. Le dos est en voie d'acquisition, néanmoins, la position de base n'est pas encore tout à fait acquise. Cependant sur le ventre, la position est bonne et tu évolues bien. Concentre toi davantage, il y'a encore du travail à faire. Je compte sur toi pour bien écouter nos conseils.
<b>SCHNITZLER</b> Estelle	Très belle progression depuis l'année passée! Le dos est acquis, tu as une bonne flottaison dorsale, les bras tournent bien. Belle évolution aussi sur le ventre, le travail des bras est à ses débuts mais tu as compris le principe. Continue comme cela, tes efforts payent ☺
<b>DENIS</b> Marion	Bonne progression, le dos est acquis. La flottaison dorsale est totalement assimilée et les bras tournent correctement. Bonne position aussi sur le ventre, la coordination des bras et de la respiration est en voie d'acquisition. Concentre toi bien lorsque nous donnons les consignes et écoute bien les conseils afin de progresser davantage.
<b>VANNEROM</b> Jeanne	Tu as acquis rapidement et avec aisance la nage sur le dos. Pense bien aux battements de jambes pour avoir plus facile de faire tourner les bras. Ta position ventrale est bonne, tu commences à comprendre le travail des bras associés à la respiration latérale. Continue à bien travailler, tes progrès sont flagrants et reflète ton engagement ☺ !
<b>BAJEK</b> Lou	Beau travail en général ! Beaux progrès sur le dos, les jambes et les bras sont bien coordonnés. Le dos est acquis. Nous allons travailler davantage dans le grand bassin afin que tu prennes confiance. Le travail des bras sur le ventre est à ses débuts mais cela est prometteur. Continue à bien écouter et à bien appliquer nos conseils, tu es capable d'y arriver ☺ !
<b>SIRAGUSA</b> Alexandros	Tu as acquis le dos. La position sur le dos est bonne et les bras tournent bien. Pense à rester concentrer afin d'effectuer des longueurs correctes du début à la fin. Le travail sur le ventre évolue bien, pense à toujours bien faire aller les jambes, cela t'aidera à faire tourner les bras et à respirer plus facilement. Reste bien concentré tout au long du cours, tu progresses bien.
<b>SWAAB</b> Kylian	Tu viens de faire un grand pas en avant depuis quelques semaines en ce qui concerne ta position sur le dos. Tu as maintenant acquis les bons mouvements qui te permettent d'être plus efficace lorsque tu nages sur le dos. Belle évolution lorsque tu nages sur le ventre, pense à faire aller tes jambes de manière continue afin de respirer plus facilement. Continue comme ça Kylian, tes efforts se font sentir et cela fait plaisir à voir !

<b>MESSINEO Nora</b>	Belle progression sur le dos. Je te sens plus à l'aise qu'au début de l'année. Le travail des bras a mis du temps mais est maintenant acquis. Le travail dans le grand bassin ne te fait pas peur et tu progresses bien. Sur le ventre, les battements de jambes sont corrects. Cependant, concentre toi bien sur la coordination entre la respiration et le travail des bras, cela n'est pas évident mais tu y es presque ! Continue à bien travailler ☺ !
----------------------	---

**En général :**

*Malgré le fait qu'il y ait beaucoup d'enfants dans ce groupe, je constate une belle évolution chez chacun. Ils évoluent chacun à leur rythme mais le dos est presque acquis chez tout le monde. Nous allons donc davantage le travailler dans le grand bassin afin que les enfants s'habituent au fait de travailler sur des distances un peu plus longues. Cela afin d'être capable en fin d'année d'effectuer une longueur complète, cela faisant partie des critères pour accéder au niveau supérieur l'an prochain. Pour la suite, nous allons insister sur le crawl afin que les enfants coordonnent leur respiration et le travail de leur bras dans l'objectif de nager le crawl sans planche. Quelques exercices seront axés sur le travail de la flèche ainsi que sur l'apprentissage des culbutes dans l'eau.*

*En ce qui concerne Sébastien, il sera désormais présent à chaque cours afin de m'aider dans la prise en charge du groupe. Cela dans l'objectif de permettre aux enfants d'évoluer davantage malgré le fait qu'ils soient beaucoup.*

*Enfin, ne perdons pas de vue les objectifs à atteindre pour la fin de l'année ! Tout le groupe évolue bien, on espère que cela va continuer.*

**Mardi – 18h15 – Niveau 2**

<b>MUNDERE</b> Aganze	Belle évolution de manière générale. Tu es appliqué et à l'écoute des conseils. Continue comme ça, tu es sur la bonne voie pour passer dans le groupe suivant l'année prochaine ! ☺
<b>FLOHIMONT</b> Tayron	Arrivé un peu après la rentrée, tu as su te remettre à niveau rapidement. Beau progrès sur le dos, néanmoins reste concentré un maximum afin d'effectuer des mouvements plus efficaces. Belle évolution sur le ventre aussi. Il serait plus facile pour toi de recevoir les conseils dès le début de la leçon plutôt que de les prendre en cours de route. Continue comme ça !
<b>LEMAIRE</b> Marie	Beaux progrès ! Tu as compris les battements de jambe sur le dos ce qui te permet dorénavant d'être plus à l'aise dans le travail des bras. Sur le ventre, n'oublie pas de faire de la mousse avec les pieds et de bien souffler dans l'eau afin d'être efficace. Reste bien concentrée jusqu'au bout du cours, tu t'améliores de semaine en semaine ☺ !
<b>BRAND</b> Odile	Beau grand pas en avant en ce qui concerne la nage sur le dos ! Tu t'améliores et tu appliques bien les conseils que l'on te donne. Continue comme cela, tu es sur le bon chemin ☺
<b>HERIN</b> Loan	Tu évolues à ton rythme tant sur le dos que sur le ventre. Pense à bien écouter les consignes et à essayer de bien les appliquer par la suite. Tu débordes d'énergie, cela fait plaisir à voir ☺ ! Essaie de te dépenser tout en effectuant les bons mouvements, tu évolueras davantage et plus rapidement.
<b>MEES</b> Liam	Quels progrès ! Tu oses davantage te lancer tout seul, la nage sur dos commence à être acquise, les bras tournent bien et les jambes font de la

	mousse. Tu deviens de plus en plus efficace dans l'eau. Sur le ventre, ne profite pas que tu as pied pour t'arrêter, tu es capable de faire la longueur complète ☺ Continue à bien travailler comme tu le fais !
<b>BERIAT</b> Yassine	Quelle aisance dans l'eau ! Tant sur le dos que sur le ventre, tu sembles avoir acquis les différentes choses afin d'avoir une belle flottaison. Le dos est acquis, il ne reste plus qu'à le perfectionner petit à petit. Le ventre est en voie d'acquisition, la respiration latérale n'est pas évidente à apprendre. Continue à bien travailler et à bien écouter comme tu le fais, tes progrès sont le fruit de ton travail ! ☺

**En général :**

*Dans l'ensemble, le groupe travaille bien. Le dos étant acquis chez tout le monde, nous allons insister sur quelques détails afin de le perfectionner. Concernant la nage sur le ventre, il est temps de travailler davantage la coordination entre la respiration et le travail des bras. Afin de mettre les enfants en confiance dans le grand bassin, nous irons plus souvent y nager durant les différentes leçons.*

*En ce qui concerne Sébastien, il sera désormais présent à chaque cours afin de m'aider dans la prise en charge du groupe. Cela dans l'objectif de permettre aux enfants d'évoluer davantage malgré le fait qu'ils soient beaucoup.*

**Mardi – 19h00 – Niveau 2,5 et 3**

<b>PARAEV</b> Léa	Le dos crawlé et le crawl sont bien acquis. Il reste quelques petits détails à travailler afin de perfectionner ses deux nages. Tu écoutes bien les consignes et tu as une bonne position dans l'eau, cela facilite l'apprentissage. Continue comme cela ! ☺
<b>JENKE</b> Noa	Tu évolues à ton rythme. Néanmoins, ton manque d'écoute à certains moments te pénalise car tu n'appliques pas les conseils que l'on te donne. Fait bien attention aux consignes. Le dos est acquis, la respiration en crawl doit encore être travaillée. Continue à travailler et applique toi davantage pour le reste de l'année.
<b>BENHAMEDI</b> Rami	Arrivé au milieu de l'année, tu as rattrapé ce qui a déjà été appris avec les autres. Il reste quelques détails à corriger en crawl afin que tu sois efficace dans l'eau. Pour la suite de l'année, continue à bien travailler et bien écouter, tu pourras que évoluer ☺ !
Aallyah	Belle évolution dans l'ensemble, tant sur le dos que sur le ventre. Tu écoutes et appliques bien les conseils que l'on te donne. Continue comme cela pour le reste de l'année, ton évolution et ta motivation font plaisir à voir.
Mehdi	Les progrès reflètent ton travail. Je vois que tu appliques les conseils et que tu essayes de faire de ton mieux. Néanmoins, pense à être plus attentif lorsque je donne des consignes, cela te permettra de te concentrer sur l'essentiel. Continue à bien travailler ☺ !
<b>BELTAIFA</b> Yassine	Je vois que tu progresses mais je pense que tu peux encore mieux faire. Concentre toi davantage sur les consignes et évite de jouer avec les autres, tes progrès seront plus flagrant. Néanmoins, tu as bien évolué dans les

	petits détails à corriger. Je compte sur toi pour la suite de l'année ! 😊
<b>SERVAIS</b> Donovan	Première partie de l'année rythmée par des hauts et des bas. Tu es capable de t'appliquer, de bien nager chaque semaine. A toi de t'en donner les moyens. Soit attentif aux consignes et aux corrections que l'on te donne. Tu progresses à ton rythme mais il va falloir faire preuve de plus de concentration pour la suite de l'année.
<b>DUBE</b> Romain	Beaux progrès pour cette première partie de l'année. Continue à bien écouter, tes progrès se font bien ressentir. Néanmoins, essaye de rester concentré jusqu'au bout du cours. 😊

### En général :

De manière générale, le groupe évolue bien, chacun à son rythme. Chaque enfant à ses petits détails à corriger, cela permet d'avoir une grande variété de travail. Pour la suite de l'année, nous allons perfectionner le crawl mais nous allons aussi débiter l'apprentissage de la brasse. Pour cela, un petit retour dans le petit bassin sera nécessaire.

## Vendredi – 18h00 – Niveau 4

C'est avec un grand plaisir que j'ai repris ce groupe de niveau 4. 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 des enfants, n'ayant pas pris ce groupe en main dès le début de l'année.

Chouette groupe ! Toutes et tous motivés, quelque soit les exercices que l'on donne. Ce début d'année a été marqué par un travail plutôt technique afin que je puisse me faire une idée du niveau de chacun. Il me semble que le groupe évolue bien, tous et toutes bien à l'écoute des consignes et des conseils que je donne.

La suite de l'année sera rythmée par un travail technique tant au niveau des différentes nages qu'au niveau des virages. Un travail avec palme débutera dès la rentrée afin de retravailler les ondulations. Quelques mises en situations plus ludiques permettrons de casser ce travail technique et permettra au groupe de constater leurs progrès.

Continuez à bien travailler comme vous le faites ! Vos progrès se font sentir et ils font plaisir à voir 😊 ! 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 vendredis,

Séverine.



IL N'EST  
PAS FACILE  
DE SAVOIR

SI LES NAGEURS  
TRANSPIRENT  
PENDANT  
L'EFFORT

OU  
NON

## Groupes de Roger

### Jeudi 18h45

**Crahay Godric** : tu fais de ton mieux à chaque entraînement ; tu écoutes bien les conseils donnés pour progresser. Continue comme ça.

**Mavroudis Maël** : tu fais de ton mieux à chaque entraînement, tu écoutes bien les conseils donnés pour progresser mais essaie d'être moins distrait et plus concentré. Tu as souvent la tête dans l'eau sinon continue de travailler ; comme on dit : « le travail paie » !

**Mavroudis Guillaume** : 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 sinon je suis super content. Continue !

**Rasquin Ianis** : je ne te vois plus depuis un bon moment. Je ne peux donc pas t'évaluer comme je le voudrais. Essaie d'être plus présent.

**Ubaghs Robin** : quand tu travailles, je suis content parce que tu te donnes à fond. C'est bien mais essaie de rester concentré et de moins jouer. Je sais que c'est difficile mais tu peux le faire. Continue sur ta lancée.

**Valandro Soline** : tu es toute timide mais quand tu te mets à nager, tu es super concentrée. Tu appliques tous les conseils donnés. Continue comme ça.

**Zeaiter Lilly** : super boulot Lilly, continue comme ça tu progresses et j'en suis super content. Ne lâche rien.

Vous êtes un super groupe          Continuez comme ça.

### Jeudi 19h30

Salut mes petits champions, voilà quelques petits mots au niveau de votre évolution.

Je suis super content de vous, vous progressez dans la bonne direction et j'en suis ravi.

Nous avons bien avancé sur les nages, encore quelques difficultés au niveau de la brasse. Rassurez-vous, nous allons y arriver car j'ai confiance en vous.

Esteban et Arthur : super boulot les garçons ; vous donnez le meilleur à chaque fois et écoutez bien les conseils donnés. Continuez comme ça, je suis super content de vous.

Norah et Elisa : vous me faites tout le temps rigoler avec votre bonne humeur. Vous nagez à votre rythme tout en appliquant bien les conseils donnés. J'en suis ravi, continuez comme ça les filles.

Théo Denoel et Théo Reynders : mes deux Théo vous écoutez bien les conseils mais vous voulez toujours aller trop vite. Restez calmes, pas besoin d'aller vite quand vous nagez. Vous ferez un meilleur boulot, je compte sur vous les gars.

Medeline et Lou : super boulot les filles. Je suis super content de vous deux, vous nagez calmement et

appliquez bien les conseils. Je suis fier de vous. Continuez à vous donner à fond. Vos efforts sont visibles.

Mon petit Rami : tu travailles bien et écoutes bien. Super boulot. Va moins vite dans tes exercices, cela ne sert à rien d'aller trop vite. Continue d'écouter et de bien t'appliquer comme tu fais.

Donovan : je dois souvent te rappeler à l'ordre, tu traînes dans l'eau à chaque fin d'exercice et cela me fait perdre du temps parce que je dois chaque fois réexpliquer l'exercice donné. Ecoute- moi et applique toi et tout ira mieux dans tes nages. Tu me dis oui mais tu ne le fais pas. Je sais que c'est long mais écoute moi et tout va aller tout seul.

J'adore ce groupe, on a une bonne ambiance et ça fait super plaisir. Continuons à bien progresser.

## Mardi 17h30

Bonjour mes petits nageurs,

Voilà quelques mots au niveau de votre progression.

*Dozo Ashley* : quand tu viens nager, tu écoutes et appliques les conseils que je te donne pour progresser. Essaie d'être moins distraite lorsque je donne l'entraînement. Tu as souvent la tête sous l'eau. Continue à bien travailler.

*Igelsias Anton Maëilly* : tu fais de ton mieux à chaque entraînement, tu écoutes bien les conseils donnés pour progresser et je sais que tu vas y arriver. Essaie d'être moins distraite et tu as souvent la tête dans l'eau. Continue à travailler comme ça. Tes efforts seront payants.

*Bassis Romain* : je suis super content de toi. Tu es toujours à l'écoute, tu nages de mieux en mieux car tu 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.

*Detheux Simon* : 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. Tu te fatigues vite. Continue d'écouter mes conseils techniques et cela ira tout seul. Dans l'ensemble, continue à bosser comme tu le fais

En général, je suis content de vous. Vous êtes un bon groupe et bonne continuation dans votre progression.

VOUS ÊTES UN BON GROUPE

## MARDI À 18H15

Bonjour mes petites tortues,

Voilà où nous en sommes....

**Cerfontaine Emile** : quand tu viens, tu t'appliques. Tu fais ce que je te demande. Tu fais des progrès et tu essaies de ne pas t'arrêter à chaque longueur. Je suis super content, continue comme ça.

**Girardini Noam** : tu progresses, continue de t'appliquer. Tu vas y arriver, j'en suis sûr car tu écoutes bien

mes conseils. Essaie de moins jouer avec ton frère dès que tu arrives de l'autre côté sinon continue comme ça.

**Girardini Giméo** : je suis content dans l'ensemble. Continue de travailler comme tu le fais, tu progresses mais, comme ton frère, reste concentré jusqu'à la fin.

**Mundere Nawesa** : ça me fait plaisir de te voir progresser, tu commences à faire tout toute seule et j'en suis super content. Continue.

**Renaud Raphaël** : au début, on a eu très dur mais maintenant tu prends tes marques et tu ne me laisses plus t'aider. C'est très bien. Continuons comme ça pour encore plus progresser.

**Siragusa Gregorio** : tu travailles bien continue ta progression et continue à travailler pour devenir encore meilleur.

**Thomas Edgar** : toujours présent pour travailler et t'améliorer. Je sais que c'est parfois difficile mais avec ta volonté de travail, tu vas y arriver. Continue comme ça et n'aie pas peur : tu peux le faire.

Le mot de la fin : continuez de bien travailler comme vous le faites et appliquez-vous bien

VOUS ÊTES UN SUPER GROUPE

## MARDI À 19H

Bonjour mes petits crocodiles,

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

**Filippini Camille** : au début tu avais difficile car tu avais un peu peur de te lancer seule mais ta volonté a pris le dessus. Maintenant tu te débrouilles comme une grande et je suis super content de toi. Bravo pour les efforts fournis et continue sur ta lancée.

**Lantin Hugo** : 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.

**Mobers Léana** : je suis content de toi, tu as fait de beaux progrès. Tu te lances seule et n'aie pas peur sur le dos, je suis à tes côtés pour te rattraper. Continue sur ta lancée.

**Zeaiter Adam** : continue de travailler comme tu le fais tu as bien évolué. C'est très bien, tu es un fonceur et un bosseur.

**Leduc Yoan** : quand tu travailles je suis content parce que tu te débrouilles bien. Essaie de rester concentré et de moins jouer je sais que c'est difficile mais tu peux le faire. Continue comme cela.

**Leduc virginie** : au début, on a eu très dur mais maintenant tu prends tes marques et tu ne me laisses plus t'aider.

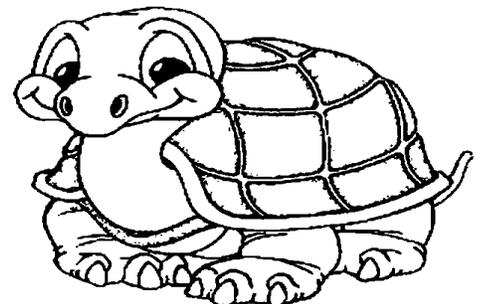
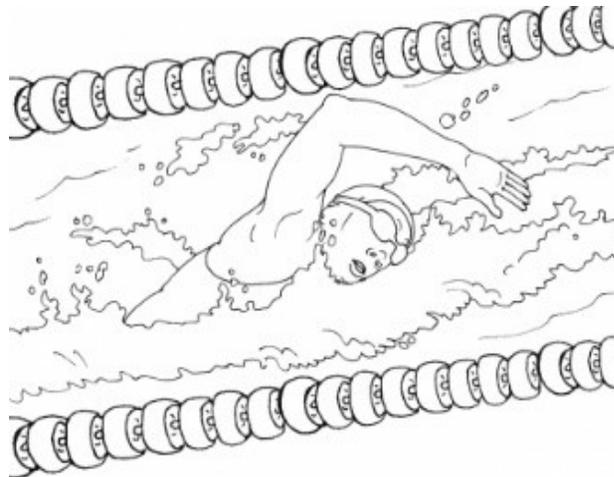
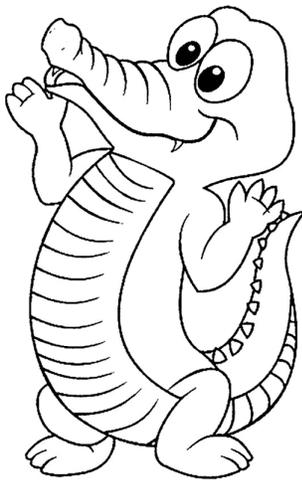
C'est très bien continuons comme ça pour encore plus progresser.

**Dupont Guillaume** : tu fais de ton mieux à chaque entraînement. Tu écoutes bien les conseils donnés pour progresser et je sais que tu vas y arriver. Essaie d'être moins distrait et concentre-toi plus, tu as souvent la tête sous l'eau. Sinon continue de travailler : comme on dit : « le travail paye »

**Dupont Tristan** : on a eu un peu difficile au début maintenant tout va mieux. Continue comme ça, on est dans la bonne direction

**Ne pas oublier la règle : toujours les jambes tendues et bravo à tous**

## MONSIEUR ROGER



## Les groupes de Romin

### Romin – Mercredi 18h (niv3)

**Safa** : Bonne amélioration des jambes en crawl. Continue comme ça pour les autres nages.

**Eline** : Ecoute bien les consignes au bord de l'eau. Tu te débrouilles bien dans l'ensemble.

**Mélissa** : Reste assidue et appliquée au bord de l'eau. Sois bien attentif à ce que je dis pour bien les appliquées dans l'eau.

**Yanis** : T'es progrès font plaisir à voir. Continue sur cette voie.

**Léna** : Je compte sur toi pour rester attentive lors des cours. Bon travaille général depuis septembre.

**Madeline** : Souvent tête en l'aire mais tu restes quand même appliquée dans l'eau.

**Eva** : Dans l'ensemble, tous ce passe bien. Continue ainsi.

**Antoine** : Encore un peu de mal avec les jambes sur le dos, on va retravailler ça ensemble. Bon en général.

### Romin – Mercredi 18h45 (niv2.5)

**Naïm** : Reste attentif lorsque je donne les consignes. Continue à être assidu dans l'eau.

**Amine** : Au plaisir de te revoir au bord de l'eau. Passe de joyeuses fêtes.

**Myriam** : Une joie de vivre et de s'améliorer agréable, tu t'es très bien améliorer en jambes. Bon travail.

**Eléna** : Tu as un excellent dos complet, une nageuse assidue et volontaire. Passe de joyeuses fêtes.

**Fares** : Avec une énergie parfois un peu trop débordante, reste bien concentré et appliqué lors des exercices Fares. Ca reste agréable de te donner cours.

### Romin – Mercredi 18h45 (niv3)

**Damien** : Tu essayes tjrs de faire les exercices du mieux que tu peux, continue comme ça Damien.

**Nathan** : Reste attentif lorsque je donne les consignes. Bon travaille général.

**Alexandre** : Tu es dans mon groupe depuis pas longtemps donc je ne te connais pas encore beaucoup. Tu es fort discret donc n'hésite pas à te montrer.

Régie son et lumière de qualité  
pour votre organisation

ASBL

Écoles

Clubs sportifs

Mouvements de jeunesse

# SonoTech

Services



Une solution à votre mesure

**WWW.SONOTECH.BE**

BRASSERIE  
L'ESPLANADE



Ouvert le lundi, mardi, jeudi et dimanche  
de 10h00 à 22h00.  
Cuisine 12h à 14h et de 18h à 21h.  
Vendredi, Samedi 10h00 à 01h00  
Cuisine 12h à 14h et  
de 18h à 22h.



Spécialité pavé  
sur pierre.  
Terrasse chauffée.



Esplanade 5 - 4050 Chaudfontaine  
Tél. : 04/265.42.25

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



Rue Vallée, 609  
4870 TROOZ-FRAIPONT 087 / 26 87 07

# Le groupe de Sabine

Nous voici arrivés à la moitié de l'année, ce petit groupe est très dynamique et motivé. Ils commencent tout doucement à se déplacer la tête dans l'eau pour 7 sur 8 poissons ; deux d'entre eux se déplacent en flèche. Les autres sont de plus en plus à l'aise dans l'eau.

Les objectifs finaux (juin) de ce groupe sont :

- de se déplacer seul dans le grand bassin,
- de sauter du bord ou du plot ou du tremplin et de revenir seul au bord du bassin,
- d'ouvrir les yeux dans l'eau
- de faire une longueur du grand bassin sur le dos sans planche
- de faire le petit « chien » et revenir au bord.
  - De réaliser divers brevets au mois de juin : caneton, pingouin ou alevin



En particuliers, voici un petit mot sur chaque nageur du groupe ; je commence par les filles :

- Aurore : très timide au début, tu as fait d'énormes progrès et tu es de plus en plus à l'aise dans l'eau. Bravo.
- Alix : la plus petite du groupe, tu as progressé beaucoup. Arrête de « râler » quand tu as la tête dans l'eau, tu es capable de faire comme les autres. Fonce et tout ira bien.

Et enchaîne avec les garçons :

- Gauthier : la locomotive du groupe, tu es déjà très à l'aise dans l'eau et tu commences à faire de belles flèches. Tu es pratiquement prêt à démarrer sur le dos. Continue comme ça.
- Théo : pour le fun, tu arrives en « pleurant » alors que tu sais faire tous les exercices. Tu te fatigues pour rien. Tu peux faire tous les exercices, n'hésite pas et vas-y à fond.
- Louis : tu t'es nettement amélioré au cours de ces quelques mois, continue comme ça. Bravo pour tes progrès.
- Simon : Quelle belle progression, tu t'es super bien adapté et tes progrès sont très nets. Bravo.
- Maxence : tu suis le groupe sans trop de difficulté, continue comme ça. J'espère te voir régulièrement.
- Benjamin : tu as été souvent malade, j'espère te revoir en forme dès que possible.

## Je dis à tous :



Pour y arriver, il faut :

- De la rigueur : ce n'est pas tous les jours facile de quitter la maison le soir
- De la régularité : les progrès de vos enfants en découlent.
- De la collaboration : n'hésitez pas à venir me voir si quelque chose vous tracasse.
- De la confiance : celle-ci doit être réciproque pour un résultat maximum.



Merci à tous et à très bientôt.

Sabine

## Séverine – Leçons particulières

### Leçons particulières du Samedi

Mathis	<p>Belle évolution depuis la reprise des cours. Tu écoutes bien les consignes et essayes de les appliquer un maximum. Cependant lorsque l'on recommence à faire de la nage complète, pense à bien appliquer ce que nous avons vu précédemment afin d'être le plus efficace possible dans tes mouvements.</p> <p>Par la suite, nous allons continuer à travailler la technique de nage mais aussi les virages et les plongeons. Il est possible que certaine séance soit plus axée sur un travail d'endurance. Continue à bien travailler comme tu le fais, tes efforts se voient et sont payants.</p>
Yanis	<p>Beaux progrès également ! Tu appliques bien les conseils et cela se voit lorsque tu nages, tu progresses. Néanmoins, pense à rester bien concentré et à effectuer des longueurs complètes. C'est en travaillant que l'on évolue 😊. La technique commence à être acquise dans chacune des nages, on va axé davantage le travail sur l'endurance ainsi que sur les virages et les plongeons. Continue à bien écouter les conseils et à bien les appliquer afin de progresser davantage le reste de l'année.</p>
Victoria	<p>Belle progression au début de l'année, la confiance dans le grand bassin commençait à se faire sentir. Le dos est en voie d'acquisition, on va continuer à travailler les bras afin que cela devienne plus fluide. On continue aussi à travailler sur le ventre afin que les battements de jambes soient de plus en plus efficaces. On reprend le travail là où nous l'avions laissé, pas de tracas, nous allons continuer à bien progresser 😊</p>
Elisa	<p>Beau grand pas en avant depuis le début de l'année. Moins d'appréhension lorsque tu viens à la piscine, tu mets désormais la tête dans l'eau sans difficulté. Le travail sur le dos évolue bien, les bras commencent à tourner petit à petit. C'est en bonne voie d'acquisition ! On avance bien aussi sur le ventre, tes battements deviennent plus efficaces, nous allons pouvoir commencer à travailler les bras. On oublie pas le travail dans le grand bassin afin de diminuer ton appréhension. Continue à bien travailler comme tu le fais, tes progrès sont flagrants !</p>
Marcelin	<p>Que de progrès ! Le dos est acquis, néanmoins nous allons continuer à le travailler afin que les bras et les jambes soient davantage coordonnés. Le crawl est en voie d'acquisition, les bras tournent bien mais n'oublie pas de battre des jambes. Cela sera plus facile pour avoir une bonne respiration latérale. On reprendra le travail de la brasse dans le petit bassin afin de corriger tes jambes. Bon travail dans l'ensemble ! Reste bien concentré et tu continueras à bien évoluer 😊</p>
Lou	<p>Belle évolution de manière générale. Le dos est acquis mais pense à bien battre des jambes même quand les bras tournent. On va se concentrer davantage sur le travail ventral et plus précisément sur tes battements de jambes. Par la suite, on travaillera calmement la brasse afin d'évoluer dans les deux nages en même temps. Veille à bien appliquer mes consignes et à bien écouter mes conseils. Reste concentré un maximum et tu sentiras que tu évolues davantage 😊 !</p>
Valentine	<p>Belle évolution en début d'année. Tu as acquis le dos rapidement. Il est temps de prendre plus confiance en toi lorsque nous sommes dans le grand bassin. Tu sais nager, tu es capable de le faire. On va se concentrer davantage sur le travail des jambes en position ventrale ainsi que sur les bases de la brasse. Tu as bien évolué depuis l'année passer, il est important de prendre conscience du chemin parcouru 😊 ! Continue comme ça, je suis fière de tes progrès.</p>

## Séverine – Leçons particulières

### Leçons Particulières du Lundi

Max	Beaux progrès depuis la rentrée, surtout sur le dos. On va continuer à travailler comme cela afin que tes mouvements deviennent plus naturels et plus souples. On continue aussi à travailler sur le ventre afin que tes battements de jambes soient plus efficaces. Cela nous permettra de progresser au niveau du travail des bras par la suite. Pense à rester bien concentré durant toute la leçon et a bien appliqué mes consignes ! Tes progrès se feront sentir davantage 😊
Mathieu	Le travail ensemble débute mais tu as déjà de bonnes bases dans les différentes nages. Le dos est acquis, on va continuer à le travailler pour le perfectionner. Quand au crawl, tu commences à bien battre des jambes ce qui te permet de respirer plus aisément. Il est en voie d'acquisition, tu seras bientôt capable de faire une longueur complète. On débute l'apprentissage de la brasse, pense à bien appliquer mes consignes et mes conseils. Je compte sur toi pour les prochaines leçons, tu progresses vite 😊 !
Robin	Quelle progression depuis ce début d'année ! Tu mets désormais la tête dans l'eau sans problème, pense à toujours faire des grosses bulles. Tu sautes dans le petit et le grand bassin avec moins d'appréhension qu'auparavant. On commence doucement le travail des bras sur le dos et tu évolues bien. Ta flottaison ventrale est acquise, on va continuer à travailler tes battements de jambes afin qu'ils deviennent plus efficaces. On introduira le travail des bras par la suite. Continue à bien travailler et à prendre du plaisir à venir à la piscine ! Tes progrès font plaisir à voir 😊 !

### Leçon Particulière du Vendredi

Axel	On commence à travailler ensemble depuis quelques semaines. Je vois que tu as du plaisir à venir dans l'eau. On va continuer à travailler les bases comme mettre la tête dans l'eau, faire l'étoile de mer, sauter dans le petit et le grand bassin. En parallèle, on fait progresser tes battements de jambes sur le dos et sur le ventre. Pense à bien placer tes pieds afin d'être efficace et avancer plus rapidement. Continue à bien travailler et à venir avec ton grand sourire 😊 !
------	---

# Natation Synchronisée

## Niveau intermédiaire - Solène

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 entraînement votre faculté d'adaptation.

### Petits mots sur votre évolution :

Lilou : 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. Reste bien concentrée à la tâche.

Margaux : Un début d'année en douceur... Il a fallu un peu de temps pour retrouver ton acharnement à la tâche de l'année dernière. Veille cependant à ne pas abandonner trop vite quand un exercice te paraît difficile ou « ennuyant ». Il faut passer par ces phases plus monotones ou répétitives pour assimiler la technique. Garde tes yeux pétillants de bonne humeur pour la suite de l'année. C'est une motivation pour toi, pour moi et pour l'équipe.

Aélia : Quand tu veux, tu peux. Ce qu'il faudrait maintenant c'est le vouloir à chaque entraînement. Tu montres à certains entraînements une très belle technique, il faudrait qu'il en soit de même pour chaque entraînement. N'oublie pas qu'on est là pour progresser et qu'il est normal de ne pas y arriver toujours du premier coup. Gère bien ta motivation pour avoir une meilleure constance lors des entraînements.

Aude : Déjà une bonne base en septembre. Veille cependant à ne pas te reposer sur tes lauriers et vise toujours la performance. Nous entrons dans une phase d'apprentissage du ballet. Pense à bien t'entraîner chaque semaine à la maison pour connaître celui-ci sur le bout des doigts. Il ne restera plus qu'à intégrer ta technique déjà bien avancée dans le ballet. « Il n'y a plus qu'à... »

Eléana : Bravo pour ta régularité et ta persévérance. Continue ainsi. Tu aimes aller au bout des choses et ça se voit dans l'eau à chaque entraînement. Tu écoutes les conseils que je te donne et tu les appliques. Pour cela, je te dis merci et bravo.

Giulia : Ta motivation et ton implication font plaisir à voir. Garde bien cela précieusement. Cependant, essaie de ne pas trop te distraire durant l'entraînement avec ta grande copine Lilou. Répéter plusieurs fois une consigne n'est pas productif pour vous et pour moi. J'ai vu une très belle évolution depuis septembre. Tu as bien rattrapé le niveau des autres qui avaient plus d'expérience que toi. Félicitations.

Smila : Une petite boule d'énergie bien dosée. Tu es toujours là pour proposer des idées et pour aider tes coéquipières. Des qualités d'une future capitaine d'équipe ? Continue à travailler avec acharnement. Le travail paie et tu en es la preuve. Bravo.

Doris : 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. En continuant tes efforts, tu finiras par atteindre tes objectifs. Garde cette joie de vivre à chaque entraînement, celle qui te caractérise tant. Elle fait du bien à toutes.



## Assemblée Générale du 16 décembre 2017

### Ordre du jour

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

1. Ouverture de la séance
2. Présentation des nouveaux membres effectifs
3. Informations générales
4. Rapport du Président
  - Activités 2016-2017
  - Perspectives 2017-2018
5. Rapport du responsable du groupe de compétition
6. Rapport du responsable de l'école de nage
7. Rapport de la trésorière
8. Décharge à donner aux administrateurs
9. Nomination de sept administrateurs
10. Remerciements et clôture

### Ouverture de la séance

L'assemblée est ouverte à 19 h. Le président accueille les participants et le secrétaire vérifie les présences et les procurations. La totalité des 27 membres effectifs est présente ou représentée. Le quorum est atteint pour que l'assemblée puisse statuer valablement.

### Accueil des nouveaux membres

Le président accueille les sept membres effectifs cooptés au cours de la saison passée, et les invite à se présenter brièvement. Il s'agit de Caroline Vankerkhoven, Aline Rasquin, Carine Toussaint, Isabelle Denis, Vincianne Dumont, Solène Burette et Gentiane Capouillez.

### 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 membres effectifs qui constituent 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 effectifs qu'ils donnent un peu de leur temps en jouant un rôle dans le fonctionnement de l'association. La gestion du club est confiée à quelques-uns des membres, qui constituent un organe qui s'appelle le conseil d'administration (CA)»

Chaque année, les membres effectifs se réunissent en l'Assemblée Générale ordinaire. L'AG a deux missions importantes :

- 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 leurs attentes, elle marque son approbation, et autorise le CA à poursuivre son travail pour la saison qui vient. Cela s'appelle « donner décharge aux administrateurs », et c'est un temps fort de toute assemblée générale ordinaire.
- Lorsqu'il existe des candidatures au poste d'administrateur, l'AG procède à une élection démocratique pour les désigner.



# Chaudfontaine Thermale Natation ASBL

Cercle affilié à la FFBN sous le matricule 256

## Les membres effectifs

Les statuts limitent leur nombre à 50. Nous sommes 27 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 actif dans le club.

## Les administrateurs

Le CA, l'ensemble des administrateurs, est l'organe de gestion du club et fonctionne comme une personne. Le conseil d'administration joue un rôle essentiel dans le fonctionnement et la gestion du club, dans tous ses aspects : stratégie, gestion financière, administration, représentation, fonctionnement, ressources humaines, gestion de crise... »

Il se réunit tous les deux mois et prend des décisions dans tous les aspects cités. C'est pourquoi il est constitué de membres ayant un panel de compétences le plus large possible. Le CA fonctionne par consensus. Lorsqu'une décision est prise après débat et actée dans le rapport du CA, elle est soutenue par tous les membres. »

Les statuts prévoient un maximum de 8 administrateurs. Le mandat d'un administrateur est de quatre ans. Après quatre ans, un administrateur peut, soit quitter le conseil, soit se représenter. Aujourd'hui, quatre ans après la fondation de l'ASBL, le mandat de six administrateurs sur sept se termine, et cinq se représentent. Marc Maréchal, notre actuel Vice-Président, ne se représente pas. Nous le remercions pour son dévouement et son efficacité, pendant bien plus que ces quatre dernières années, puisqu'il est un pilier traditionnel du Ch.Th.N. »

Nous avons sept postes d'administrateurs à pourvoir, que nous nous élirons tout à l'heure à la majorité des deux-tiers parmi neuf candidats : cinq administrateurs qui se représentent et quatre membres qui ont fait acte de candidature.

## Le bureau

Statutairement, le conseil d'administration choisit en son sein un *bureau* de quatre administrateurs qui jouent des rôles de gestion particuliers : le président, le vice-président, le trésorier et le secrétaire.

Par ailleurs, le conseil a établi dès la fondation que les responsables des deux départements (école de nage et groupe de compétition) ont droit à un poste d'administrateur.

## Rapport du président

### Activités saison 2016-2017

#### Effectifs

	2015-2016	2016-2017
Membres Effectifs	20	27
Administrateurs	7	7
Elèves	475	530
Licenciés	60	60
Entraîneurs	11	11
Moniteurs	30	23

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

	Membres effectifs	Entrée
1	Dominique Begasse	Fondation
2	Annick Bottin	2013-2014
3	Solène Burette	2016-2017
4	Gentiane Capouillez	2016-2017
5	Isabelle Denis	2016-2017
6	Vincianne Dumont	2016-2017
7	Laurent Franck	Fondation
8	Stéphanie Giovannini	2015-2016
9	Olivier Hennen	Fondation
10	Olivier Joskin	Fondation
11	Vincent Joskin	Fondation
12	Yves Joskin	Fondation
13	Delphine Louis	2013-2014
14	Olivier Lourtie	2013-2014

	Membres effectifs	Entrée
15	Xavier Lourtie	2015-2016
16	Marc Maréchal	Fondation
17	Anouchka Mailleux	Fondation
18	Christelle Ney	2014-2015
19	Chantal Opeynd	2014-2015
20	Emile Pint	2015-2016
21	Aline Rasquin	2016-2017
22	Liliane Schraepen	Fondation
23	Sabine Schraepen	Fondation
24	Carine Toussaint	2016-2017
25	Joëlle Vanbogaert	2013-2014
26	Caroline Vankerhoven	2016-2017
27	François Zadworny	Fondation



# Chaudfontaine Thermale Natation ASBL

Cercle affilié à la FFBN sous le matricule 256

## 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.

Date	Opération/Manifestation
Décembre 2016	40 ans du club et Saint Nicolas
Février 2016	Vente de pasticcios
Avril 2017	Souper des parents
Mai 2017	Chaudfontaine Florale Natation
Juin 2017	Gala Nage Synchro
Juin 2017	Brevets et hommage à Lucien Pirson
Décembre 2017	Vente de speculoos

## 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.

Date	Edition
Mars 2017	Informations de fin de première période
Juin 2017	Informations de fin de saison, avec brevets et passage de groupes

## 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. Les résultats commencent à être détectables, ainsi qu'il apparaît dans le rapport de gestion qui vous a été remis. Le conseil d'administration remercie tous ceux qui contribuent à cet effort.

## Fondation du Perron

Le 22 mai 2017, le Ch.Th.N. a donné naissance, en association avec Embourg Natation, à un nouveau cercle affilié à la FFBN dénommé « Perron ». Dorénavant, les compétiteurs de notre club, comme ceux d'Embourg, sont licenciés auprès de la fédération sous la bannière du Perron. Nous concrétisons ainsi un projet déjà ancien qui a pris le temps de mûrir pour adopter une forme solide qui a déjà rencontré le succès.

## 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. Ils prendront donc la parole après moi pour vous faire rapport.

## **Perspectives saison 2017-2018**

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.

## Suite du déploiement du sponsoring

Une redéfinition stratégique du sponsoring s'avère nécessaire. Les efforts actuels ont donné des résultats probants pour les sponsors de publication (journaux, programmes, site web). Mais, suite au volume engrangé, il convient d'analyser de près si le bénéfice apporté ne risque pas d'être mis en danger par le coût de publication. Le conseil d'administration se penchera sur cette question et proposera des pistes de progression en la matière.

## Amélioration des opérations et manifestations

Nous veillerons à améliorer la rentabilité des activités et manifestations lucratives. Là aussi, un questionnaire est à avoir pour équilibrer les efforts et les bénéfices.



## Perron

Les activités sportives s'exécutent désormais en harmonie avec les lignes directrices du Perron. S'il est vrai qu'aujourd'hui, les dispositions sont prises pour garder l'organisation des entraînements sportifs dans la tradition des deux cercles affiliés au Perron, il est toutefois prévu de faire évoluer le Perron vers plus d'autonomie. C'est un chantier qui progresse prudemment, sous le regard des directeurs techniques et du CA des deux clubs.

## Fermeture de la piscine de Chaudfontaine

L'ASBL Chaudfontaine Sport, qui gère les infrastructures sportives de la commune, nous a informé officiellement de la nécessité de gros travaux d'entretien au bassin afin de le mettre aux normes afin de lui permettre de continuer l'exploitation. Ces travaux débuteront le 22 juillet 2018, et dureront vraisemblablement une saison.

Le club n'a pas attendu aujourd'hui pour réfléchir aux solutions pour continuer d'assurer au mieux les services d'écologie et d'entraînement pendant cette période. Olivier Joskin a été chargé par le conseil de superviser la mise en place de ces solutions. Je lui laisse la parole pour vous en parler.

## Intervention d'Olivier Joskin sur la fermeture de la piscine

À la suite de cette annonce de fermeture, le CA m'a confié la mission de trouver de l'eau afin de maintenir un maximum de nos activités. Il va sans dire que trouver autant d'espace que celui que nous occupons à Chaudfontaine va être difficile.

Notre club ayant dans ses objectifs la compétition, nous mettons tout en œuvre pour trouver des alternatives permettant à la compétition de fonctionner à 100%. Ce faisant, elle est notre objectif numéro un. Cependant, nous sommes conscients de l'importance pour d'autres groupes de continuer leur activité. D'une part, pour l'aspect financier mais également parce qu'il est nécessaire d'assurer la pérennité du groupe compétition. Il est donc indispensable de former des nageurs. Enfin, il ne faut pas oublier les nageuses de synchro qui forment une chouette équipe et qu'il serait dommage de la voir s'évanouir. Nous espérons pouvoir répondre à 50% des besoins de l'école de nage.

Voici les premières pistes de solutions :

D'abord, il faut signaler que nous avons le soutien de l'ASBL Chaudfontaine Sport qui gère les infrastructures sportives de la commune. Elle nous a déjà annoncé que nous pourrions disposer d'espace sur la piscine d'Embourg.

Ensuite, nous allons pouvoir exploiter notre collaboration avec le Collège Saint Louis, notamment par l'intermédiaire de l'ENSL. En effet, nous avons déjà la certitude d'avoir un espace pendant les heures de l'ENSL. Mais nous avons aussi des heures disponibles le samedi.

Par ailleurs, nous avons également nos contacts avec LGM (Grivegnée) et l'espace que nous occupons déjà. Dans ce cadre, je compte sur le soutien d'Anouchka qui est « dans la place » pour trouver les meilleures solutions.

Il ne faut pas oublier le Perron et les ressources que celui-ci nous apporte. J'espère pouvoir profiter de cette difficulté pour démontrer l'importance de se fédérer et de se soutenir dans l'adversité.

Enfin, d'autres démarches sont déjà en cours pour d'autres bassins. Je pense à Fléron que notre secrétaire a déjà contacté mais dont nous attendons la réaction ; au Mosan avec qui j'ai entrepris des discussions que je vais pouvoir approfondir maintenant que nous sommes enfin sûr de ce qui s'annonce ; à Aywaille ; aux piscines sur la ville de Liège pour lesquelles je compte sur Sabine afin de savoir si des plages horaires sont disponibles.

La saison 2018-2019 sera probablement la plus compliquée que nous aurons à vivre depuis de longues années. Mais en faisant preuve de solidarité, de rigueur, de compréhension, je pense que nous pourrions offrir à un grand nombre de nageurs l'occasion de s'épanouir.



## Rapport du responsable du groupe de compétition

Le président passe la parole à Dominique, qui va exposer le bilan de la saison 2016-2017 sous l'angle de la compétition.

### *Le groupe de compétition*

La rationalisation du groupe compétition continue : 66 nageurs (69 auparavant), répartis en trois divisions.

La section « Fit-Training » est toujours à l'état embryonnaire, (3 nageurs), elle reste néanmoins une section d'avenir car elle permet à des nageurs de conserver ou d'entretenir un bon niveau d'entraînement sans nécessairement pratiquer de la compétition.

Date	Age	Effectif
Canetons	7 à 11 ans	14
Formations	9 à 12 ans	18
Performance	12 ans et plus	34
Section Chaudfontaine		14
Section ENSL		20

### *L'équipe des entraîneurs*

	Entraîneur	Compétences
1	Gentiane Capouillez	Institutrice maternelle, maitre-nageur, spécialiste de nage synchro
2	Natacha Delvoie	Etudiante en mathématique, aspirante entraîneur, ancienne championne de natation
3	Marie Godefroid	Aspirante entraîneur, étudiante en kinésithérapie
4	Olivier Hennen	Professeur de haute école en éducation physique, moniteur ADEPS niveau 3, entraîneur au Ch.Th.N. depuis 19 ans
5	Anne Christelle Horion	Régente en éducation physique
6	Olivier Joskin	Instituteur, moniteur ADEPS niveau 2
7	Anouchka Mailleux	Régente en éducation physique, monitrice ADEPS niveau 2
8	Julien Marecha	Régent en éducation physique, moniteur ADEPS niveau
9	Julien Mullers	Régent en sciences, moniteur ADEPS niveau 1
10	Lucien Pirson	Entraîneur professionnel à la retraite, entraîneur ADEPS
11	Christelle Schraepen	Infirmière, aspirante entraîneur
12	François Zadworny	Instituteur, moniteur ADEPS niveau 1
13	Dominique Begasse	Régent en éducation physique, moniteur ADEPS niveau 3, membre du Ch.Th.N. depuis 37 ans, entraîneur au Ch.Th.N. depuis 29 ans et directeur technique depuis 19 ans

### *La division Caneton*

Elle est dirigée par Julien Maréchal assisté de Julien Mullers et de Natacha Delvoie. 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 Gentiane Capouillez. 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. La division Formation prépare les jeunes à rejoindre la division Performance



# Chaudfontaine Thermale Natation ASBL

Cercle affilié à la FFBN sous le matricule 256

## La division Performance

La section Chaudfontaine	La section Etude Natation Saint-Louis
Elle est dirigée par Anouchka Maillieux assistée d'Olivier Hennen et Natacha Delvoie.	Elle dirigée par Dominique Begasse assisté de Lucien Pirson, Anne Christelle Horion et François Zadworny.

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 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 (ENSL).

## 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	Très bon stage

## Les résultats

Nous sommes troisièmes au Challenge Jules George (*en 2016, premiers*). C'est la troisième année consécutive que nous sommes sur le podium

Nous sommes quatrièmes au Challenge Dauven (*en 2016, premiers*)

Aux Championnats FFBN	Aux Championnats de Belgique		
<b>Treize</b> médailles d'or ( <i>Six en 2016</i> )	<b>Six</b> médailles d'or ( <i>Deux en 2016</i> )	<b>Ilona Garcia Zamora</b>	200 m quatre nages 400 m quatre nages
<b>Quatorze</b> médailles d'argent ( <i>Seize en 2016</i> )		<b>Naji Souilem</b>	50 m nage libre 100 m nage libre
<b>Six</b> médailles de bronze ( <i>Dix en 2016</i> )		<b>Victor Straeten</b>	100 m papillon 200 quatre nages
	<b>Trois</b> médailles d'argent ( <i>Deux en 2016</i> )	<b>Ilona Garcia</b>	100 m nage libre 800 m nage libre
		<b>Victor Straeten</b>	100 m dos
<b>Trois</b> médailles de bronze ( <i>Cinq en 2016</i> )	<b>Trois</b> médailles de bronze ( <i>Cinq en 2016</i> )	<b>Victor Straeten</b>	100 m nage libre 4 x 100 m quatre nages
		<b>Naji Souilem</b> <b>Theo Lourtie</b> <b>Simone Sias</b>	4 x 100 m nage libre

Bien que depuis notre association au Perron, nos nageurs soient associés à ceux d'Embourg pour ces championnats, ce tableau énonce les performances des seuls nageurs du Ch.Th.N.

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

## Faits marquants

- Le 12 mars 2017, Lucien Pirson annonce qu'il ne peut plus suivre le groupe de compétition et qu'il arrêtera fin juin. Mais les soucis de santé font qu'il ne sera pas en mesure de terminer la saison.
- Fin mai, Ilona et Salomé Garcia sont admises au centre d'Excellence de la FFBN ou elles représenteront notre club.
- Début juin, Ch.Th.N. et Embourg Natation fondent le Perron qui, dès les championnats d'été, prendra la troisième place nationale et se posera en tant que premier club francophone au Challenge Boin.



## *Perspective 2017-2018*

Pour cette saison nous avons remanié les attributions des entraîneurs :

- Anouchka Mailleux devient la responsable de la division Caneton, assistée des deux Julien.
- Pour la division Formation, Olivier est assisté de Natacha, Christelle et Gentiane
- Olivier Hennen devient le responsable de la section Performance de Chaudfontaine assisté de Marie et François.
- A Saint-Louis Dominique est entouré par Anne-Christelle, Anouchka et François.

Du point de vue sportif le début de la saison s'est bien déroulé.

Nos nageurs se sont déjà illustrés en de nombreux endroits : Givet, La Calamine, Berck, Outremeuse, Embourg, Troyes, Seraing, Stockport, Gan et Chaudfontaine.

Notre objectif avec le Perron est de confirmer les résultats de la saison 2016-2017.

- Podium au Challenge George
- Podium au Challenge Dauven
- Podium aux Championnats francophones
- Top 5 aux Championnats de Belgique

La saison dernière était ma vingtième saison en tant que directeur technique, les objectifs que m'avaient donnés le CA en 1997, c'est-à-dire construire un partenariat avec d'autres clubs, repositionner le club dans le top 10 belge sont atteints. Par conséquent je souhaite passer le relais à Olivier Joskin en deux phases :

- Phase 1 : un tandem directeur technique et directeur technique adjoint de 2018 à 2020.
- Phase 2 : Olivier devient directeur technique en 2020.

Après quoi je souhaite me consacrer uniquement à la direction et à l'entraînement de l'ENSL.

## **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) en 2016-2017.

### *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 s'est étoffée par rapport à la saison passée : nous disposons de l'entièreté du bassin à partir de 18 h le vendredi (au lieu de 2 couloirs et ½ petit bassin) et d'un couloir le samedi matin de 9 h 15 à 12 h (3 séances). Du point de vue des niveaux, le niveau 2,5 a été ajouté afin de soulager les niveaux 2 qui se retrouvaient fort remplis avec des niveaux parfois fort différents (nageur sortant de niveau 1 avec nageur ayant déjà fait 1 an au niveau 2). Les cours du niveau 2,5 se déroulent dans le grand bassin, le plus souvent avec le niveau 3.

Les objectifs à atteindre pour passer d'un niveau donné au niveau supérieur restent quant à eux 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 responsable pour accorder l'accès à un groupe à un nouveau nageur, 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 niveaux 2,5 et 3 ont souvent été regroupés cette année.

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.

Le suivi rigoureux des nageurs participants aux cours permet de « remplir » les groupes. Nous avons 13 groupes complets cette année (9 l'année passée).



# Chaudfontaine Thermale Natation ASBL

Cercle affilié à la FFBN sous le matricule 256

	2016-2017	2015-2016	2014-2015	2013-2014
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>58</b>	<b>55</b>	<b>58</b>
Rentables (si séparés)	32	33	41	32
Non rentables (si séparés)	46	25	14	26
Rentables (si regroupés)	48	41	47	38
Non rentables (si regroupés)	30	17	8	20
Complets	13	9	4	7

La diminution du nombre de groupes rentables est liée à l'augmentation significative du nombre de groupes (+20) dans notre offre (création du niveau 2,5, niveau 1,5 en plus le vendredi, heures du samedi et FT).

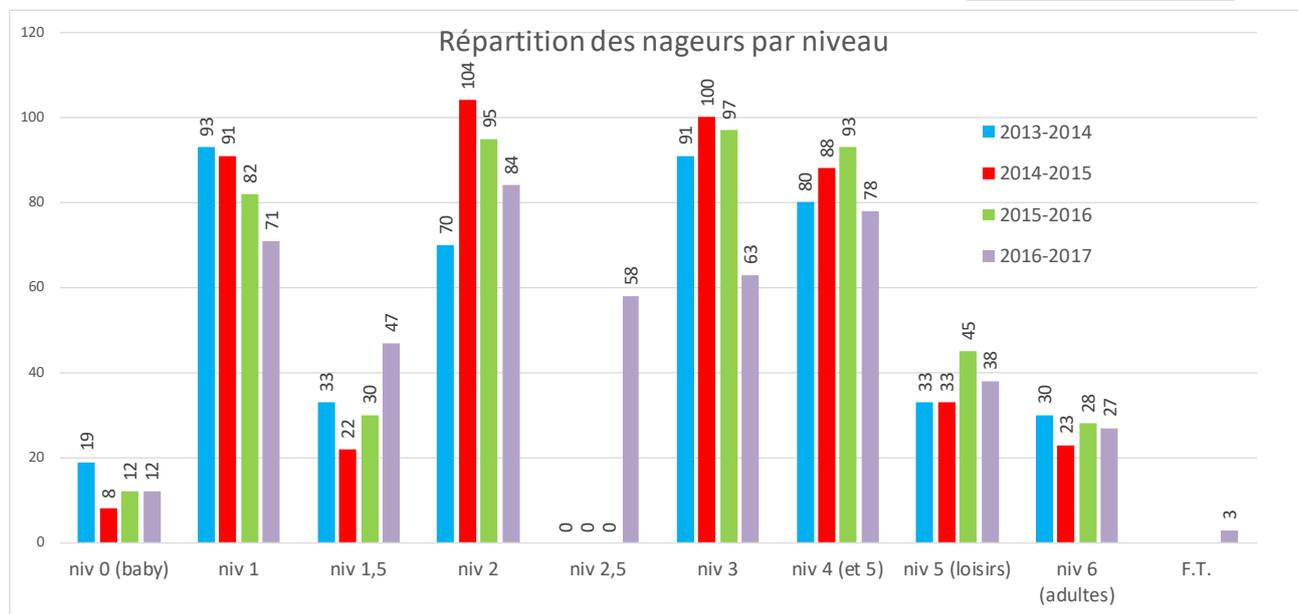
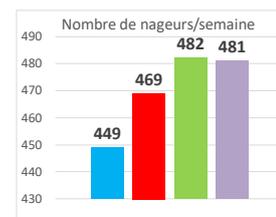
Cependant, même s'il a des groupes peu fournis (non économiquement rentables), le club s'occupe de tous les nageurs et supporte les coûts que cela induit. On maintient ces groupes car notre objectif premier est l'apprentissage de la natation dans de bonnes conditions pour tous.

De plus, nous tenons à conserver les heures acquises auprès de la direction de la piscine.

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

## Population des groupes

**Malgré les travaux de la grand-route, le nombre de nageurs participant aux activités d'apprentissage n'a pas diminué : 481 nageurs/semaine contre 482 en 2015-2016 (nombre de nageurs qui entrent dans l'eau par semaine).**



La création du niveau 2,5 explique les diminutions au niveau 2 et niveau 3 car nous avons pu placer les enfants dans un niveau qui correspond mieux à leurs besoins. Idem avec le niveau 1,5 qui est plus présent cette année et qui entraîne une diminution des nageurs en niveau 1 et niveau 2.

Nous avons créé un groupe de **Fit Training**. Il est destiné aux nageurs ( $\pm$  15 ans), ayant un certain niveau en natation, qui désirent nager de manière plus intensive qu'en école de nage mais sans participer aux compétitions. Nous proposons 3 séances de 1 h 30 par semaine. Nous testons sa rentabilité sur une période de 4 ans.

**En nage synchronisée, l'augmentation de la population est de 14 nageuses** jeunes ou adultes

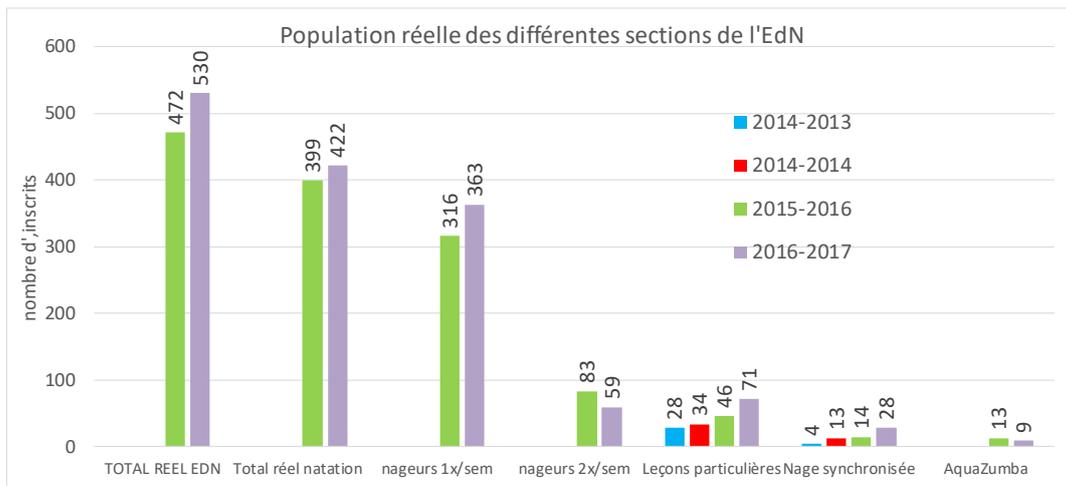
Pour les **leçons particulières, l'augmentation du nombre de nageurs est de 25** (de 46 à 71).

Pour l'**AquaZumba**, nous avons 9 participantes, ce qui permet de garder l'équilibre financier du groupe.



# Chaudfontaine Thermale Natation ASBL

Cercle affilié à la FFBN sous le matricule 256



Bien que le nombre de participants aux activités d'apprentissage de natation par semaine reste inchangé par rapport à la saison passée (481), **nous constatons une augmentation du nombre de nageurs réels en cours collectifs (422 au lieu de 399), en cours particuliers (71 au lieu de 46) et en nage synchronisée (28 au lieu de 14).**

**La population de l'école de nage a réellement augmenté de 58 nageurs** cette saison 2016-2017 (530 contre 472), toutes sections confondues.

## 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. Le staff est constitué de 21 moniteurs en cours collectifs (22), 3 monitrices en nage synchronisée (2), 10 moniteurs de leçons particulières (6) et 1 monitrice AquaZumba, soit un total de 30 personnes.

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 2 groupes par jour par moniteur, avec 2 jours par semaine. Ceci, toujours dans un souci d'anticipation en cas d'absence.

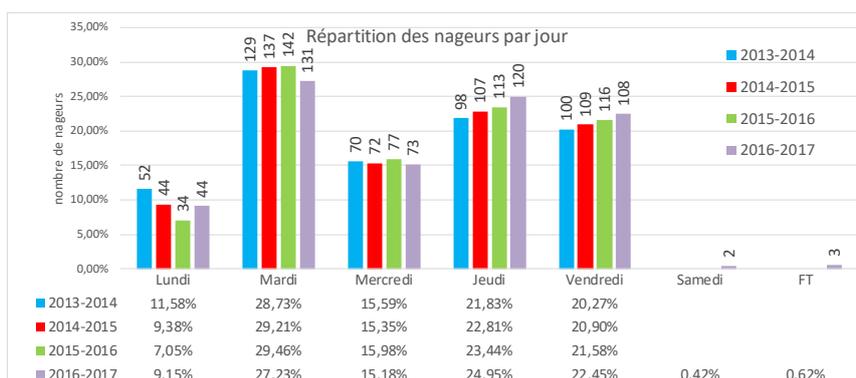
Cette année, un groupe d'aspirants-moniteurs a été mis en place vers le mois de mars. Il regroupait des jeunes du groupes de compétition ainsi que d'autres candidats venus de l'extérieur (anciens nageurs). Il comprenait 7 personnes. Des réunions ont été organisées pour expliquer les rôles du moniteur et le fonctionnement du club (objectifs, philosophie...) et pour donner une base théorique pour donner cours. Il a été demandé à ces aspirants-moniteurs d'observer un ou plusieurs cours donnés par des moniteurs chevronnés. Certains ont pu participer aux leçons en aidant ou en proposant quelques exercices.

Cette démarche a eu plusieurs effets positifs :

- Former des moniteurs afin qu'ils puissent directement donner cours à la rentrée
- Diminuer le temps de formation des nouveaux moniteurs à la rentrée
- Intégrer les nouveaux moniteurs dans l'équipe plus rapidement
- Vérifier la motivation de l'aspirant moniteur

## Horaires de vacances

Comme pour la saison 2015-2016, 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.





# Chaudfontaine Thermale Natation ASBL

Cercle affilié à la FFBN sous le matricule 256

## ***Nage synchronisée***

La population du groupe de nage synchronisée a augmenté de 100% (14 à **28**). Chez les adultes, il y a 7 nageuses, chez les jeunes 21.

Le gala a eu une toute autre ampleur cette année, avec décors, thème sur le cinéma, 4 clubs invités, plus de 120 nageuses, 14 ballets, 1 h 15 de représentation...

Il est prévu pour l'année prochaine de remettre le couvert avec un « gros » gala le 20 mai 2018 vu la fermeture prévue de la piscine en juillet 2018 et donc l'impossibilité de faire le gala fin 2019 comme prévu. Eneffet, cela ferait un trop grand écart entre **les deux organisations (3 ans)**.

## ***AquaZumba***

L'AquaZumba se déroule toujours le jeudi de 20 h 15 à 21 h. Le groupe est composé de 9 participantes.

## ***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***

<b>Natation-Psychomot (3-6 ans)</b>	<b>Natation-Multisports (5-13 ans)</b>
<i>Début juillet</i> Cette année, la partie musique a été abandonnée pour cause de manque de personne compétente dans le domaine. On a compté 12 participants, ce qui est un nombre correct. Les moniteurs ont été très bien. Les responsables étaient Caroline et Séverine.	<i>Aout</i> On a compté une dizaine d'enfants, ce qui est légèrement trop peu. Les moniteurs ont été très bien. Les responsables étaient François et Audrey

Pour l'année prochaine, une collaboration avec Embourg Natation est envisagée afin de profiter de leur infrastructure et à cause de la fermeture potentielle de la piscine de Chaudfontaine en juillet 2018.

## ***Brevets***

Tous les enfants ont réussi leur brevet !

Les brevets ont été très bien organisés et rapidement passés. Très bonne prise en charge par les moniteurs (surtout Aline).

La fancy-fair n'a pas été mise en place par manque de temps à cause du gala de nage synchro. Il a été décidé d'organiser la fancy-fair une année sur deux, en opposition avec le gala de nage synchro. Il faudra s'organiser pour la fin de la saison prochaine vu que le gala est maintenu.

## ***Perspectives pour 2017-2018***

- Augmenter le nombre de nageurs pour augmenter le nombre de groupes « rentables ».
- Garder une équipe de moniteurs compétents.
- Améliorer la gestion des leçons particulières.
- Anticiper la fermeture de la piscine en cherchant et trouvant des alternatives pour maintenir une école de nage.



# Chaudfontaine Thermale Natation ASBL

Cercle affilié à la FFBN sous le matricule 256

## 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 étoffé qui est remis aux membres effectifs. La trésorière en présente un résumé.

### **Bilan de la saison 2016-2017**

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

Poste	2015-2016	2016-2017	Détails	
Défraiement des volontaires	54.064 €	67.393 €	Ecole	35.093 €
			Groupe compétition	28.060 €
			Administration	4.240 €
Location piscine	25.708 €	31.022 €	Chaudfontaine	23.552 €
			Saint-Louis	6.110 €
			Grivegnée	1.360 €
Déficit sportif	8.362 €	8.327 €	Compétitions non-licenciés	En boni
			Stage non-licenciés	En boni
			Compétitions licenciés (domicile)	En boni
			Compétitions licenciés (déplacement)	7.185 €
Frais sportifs	7.246 €	4.024 €	Stage licenciés	1.142 €
			Ecole	3.018 €
Activités lucratives	6.564 €	12.399 €	Groupe compétition	1.006 €
			Manifestations	9.086 €
Frais administratifs	5.050 €	13.895 €	Opérations	3.313 €
			Ecole	4.289 €
			Groupe compétition	6.804 €
			Administration	2.802 €

#### Quels sont nos revenus ?

Poste	2015-2016	2016-2017	Détails	
Cotisations et droits d'inscription	111.181 €	123.167 €	Ecole	101.865 €
			Groupe compétition	21.302 €
Bénéfice sportif	2.863 €	4.445 €	Compétitions non-licenciés	509 €
			Stage non-licenciés	2409 €
			Compétitions licenciés (domicile)	1527 €
			Compétitions licenciés (déplacement)	En mali
			Stage licenciés	En mali
Activités lucratives	12.681 €	16.226 €	Manifestations	4.749€
			Opérations	3.886 €
			Sponsoring	5.273 €
			Autres	2.318 €

#### Quel est le résultat ?

Tout combiné, le club a engrangé un résultat lors de la saison 2016-2017 de 6.773 €.

#### Situation de trésorerie

Nos avoirs en réserve au terme de la saison se montent à 34.259 €. Ainsi, le club se reconstitue une réserve financière, bienvenue devant la perspective de fermeture de la piscine en saison 2018-2019.



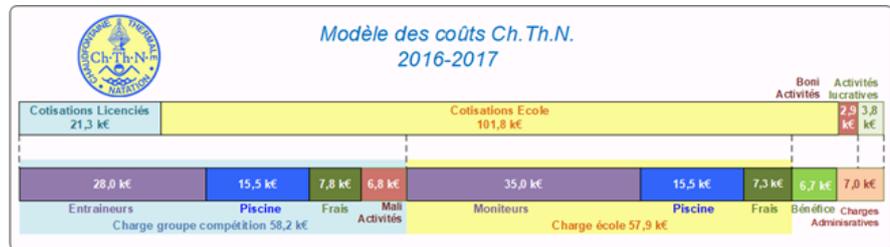
# Chaudfontaine Thermale Natation ASBL

Cercle affilié à la FFBN sous le matricule 256

## 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 les deux tiers 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 615 € à chacun des 60 licenciés pour leur permettre d'exercer leur talent en compétition. Ce montant était de 430 € en 2015-2016.

## Budget pour la saison 2017-2018

### Prévisions de coût

Poste	2016-2017 Prévu Réalisé	2017-2018	Détails
Défraiement des volontaires	70.600 €	72.300 €	Ecole
	67.393 €		Groupe compétition
			Administration
Location piscine	32.300 €	35.200 €	Chaudfontaine
	31.022 €		Saint-Louis
			Grivegnée
Déficit sportif	5.500 €	6.000 €	Compétitions non-licenciés
	8.327 €		Stage non-licenciés
			Compétitions licenciés (domicile)
			Compétitions licenciés (déplacement)
			Stage licenciés
Frais sportifs	8.000 €	6.000 €	Ecole
	4.024 €		Groupe compétition
Activités lucratives	11.800 €	14.000 €	Manifestations
	12.399 €		Opérations
Frais administratifs	7.400 €	12.500 €	Ecole
	13.895 €		Groupe compétition
			Administration

### Prévisions de revenus

Poste	2016-2017 Prévu Réalisé	2017-2018	Détails
Cotisations et droits d'inscription	121.400 €	135.000 €	Ecole
	123.167 €		Groupe compétition
Bénéfice sportif	3.400 €	4.000 €	Compétitions non-licenciés
	4.445 €		Stage non-licenciés
			Compétitions licenciés (domicile)
			Compétitions licenciés (déplacement)
			Stage licenciés
Activités lucratives	14.900 €	17.000 €	Manifestations
	16.226 €		Opérations
			Sponsoring
			Autres



# Chaudfontaine Thermale Natation ASBL

Cercle affilié à la FFBN sous le matricule 256

## Prévision de résultat

Selon ces hypothèses, le bénéfice de la saison 2017-2018 serait de 10.000 €.

Signalons que le bénéfice prévu en début de saison 2016-2017 selon le budget présenté lors de l'assemblée générale précédente était de 4.100 €, pas très éloigné du réalisé.

## **Cotisations**

Cette saison, les cotisations statutaires sont fixées à 20 € pour les non-licenciés et 50 € pour les licenciés. L'augmentation pour les licenciés est justifiée par l'affiliation au Perron.

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 2016-2017.

A l'unanimité, l'assemblée générale donne décharge aux administrateurs.

## **Candidature à sept postes d'Administrateur**

Annick Bottin, Xavier Lourtie, Christelle Ney et François Zadworny ont fait acte de candidature auprès du conseil d'administration.

Dominique Begasse, Olivier Joskin, Vincent Joskin, Yves Joskin, et Liliane Schraepen, arrivés en fin de mandat, se représentent.

Chacun des nouveaux candidats est invité à exposer à l'assemblée ses motivations, autant que possible en lui faisant part de sa vision du club et de la manière dont sa compétence peut soutenir cette vision.

L'assemblée passe au scrutin à bulletins secrets, qui sont ensuite dépouillées par Olivier Lourtie, Marc Maréchal et Caroline Vankerkhoven.

Il en résulte que sept candidats sur les neuf qui se présentent obtiennent la majorité des deux tiers. Le conseil d'administration est donc renouvelé au complet et est constitué des huit membres suivants : Dominique Begasse, Olivier Joskin, Vincent Joskin, Olivier Lourtie, Xavier Lourtie, Christelle Ney, Liliane Schraepen et François Zadworny.

La nouvelle candidate Annick Bottin n'obtient pas les deux tiers des suffrages, et n'est pas élue.

L'administrateur sortant Yves Joskin, président, n'obtient pas les deux tiers des suffrages, et n'est pas réélu.

Lors de sa prochaine réunion, le nouveau conseil d'administration désignera en son sein le nouveau bureau.

## **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 auparavant, 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.)

## **Clôture**

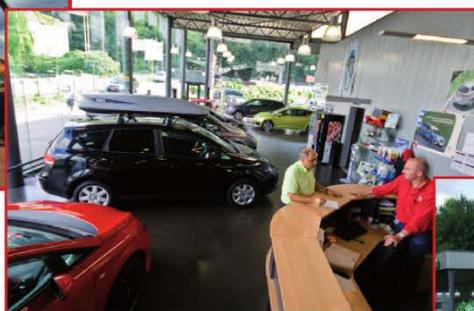
Tous les points à l'ordre du jour ayant été épuisés, le président clôt la séance à 21 h 30. Il invite l'assemblée à prendre le verre de l'amitié.

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